

ROLLIDIPLOM GOLD

NAME: _____

Du hast das Gold Rolli-Diplom erfolgreich bestanden.
Rolli gratuliert!

Du kannst einige Übungen des Gold Rolli-Diploms gut. Rolli wünscht viel Spass beim Weiterüben.



T-STOPP



EINBEIN SLALOM



PARCOURS



**RÜCKWÄRTS-
SPRUNG**



**GROSSER
ROLLENKÜNSTLER**



TEAMSPIRIT



ÜBERSETZEN



GOLD SPEEDY

Ort, Datum

Kursleiter/in



GOLD-ROLLI

T-STOPP	<ul style="list-style-type: none"> • T-Stopp aus leichter Abfahrt oder zügigem Fahrtempo ausführen können. → Zu komplettem Stopp kommen → Gerader Bremsweg ohne abzdrehen 	
EINBEIN SLALOM	<ul style="list-style-type: none"> • Auf einem Bein 10-15m Slalom skaten können. → Einbein Slalom links und rechts ausführen 	
PARCOURS	<ul style="list-style-type: none"> • Abwechslungsreicher Parcours absolvieren mit engen, weiten Kursen, Drehungen, Sprüngen, Einbeinskaten etc. → Fließend absolvieren 	
RÜCKWÄRTS SPRUNG	<ul style="list-style-type: none"> • Rückwärts über Hindernis springen (Seil oder Hütchen). → Fließend weiterfahren 	
GROSSER ROLLENKÜNSTLER	<ul style="list-style-type: none"> • Je 8m auf einzelnen Rollen fahren. Varianten: vorne-vorne / vorne-hinten / hinten-hinten → 2 von 3 Varianten beherrschen 	
TEAMSPIRIT	<ul style="list-style-type: none"> • In einer Gruppe von 3-5 Kindern nahe hintereinander skaten und eine Strecke von 300m absolvieren. → Zügiges Tempo → Gleichschritt → Distanz klein und immer gleich halten 	
ÜBERSETZEN	<ul style="list-style-type: none"> • Sauberes und regelmässiges Übersetzen im Kreis. → Oberkörper ruhig → Arme korrekt einsetzen → Links und rechts herum 	
GOLD SPEEDY	<ul style="list-style-type: none"> • 1200m in 4:00min (18km/h). 	