

# 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

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