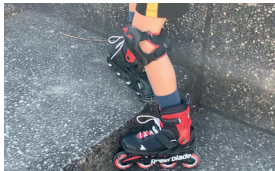


ROLLIDIPLOM BASIC

NAME: _____

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

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



HINDERNISSE



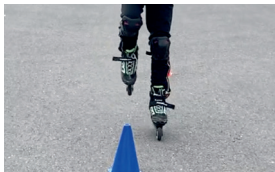
A-KURVEN



GRAS-STOPP



FERSEN-STOPP



HINKEBEIN



HÜRDEN-SCHRITT



HOHLE GASSE



BASIC SPEEDY

Ort, Datum

Kursleiter/in



BASIC-ROLLI

HINDERNISSE	<ul style="list-style-type: none"> Sicher Treppe hoch und runter gehen können. → Beim Hochsteigen ohne halten, beim Runtersteigen halten erlaubt Über Unebenheiten fahren können 	
A-KURVEN	<ul style="list-style-type: none"> Beidbeinig in A-Position einen 15m langen Slalom absolvieren; dann aus Anlauf eine Kurve fahren. → Beine leicht gegrätscht (A-Position) → Füße dürfen um Hütchen Bodenkontakt leicht verlieren → Kurve mit Armen einleiten 	
GRAS-STOPP	<ul style="list-style-type: none"> Aus möglichst schnellem Fahren ins Gras rollen lassen. → Ausfahren lassen bis zum Stopp → Ohne zu stürzen 	
FERSEN-STOPP	<ul style="list-style-type: none"> Aus dem Fahren mit Fersen-Stopp bremsen. → Zu kompletten Stopp kommen → Bremslinie darf leichten Bogen machen 	
HINKEBEIN	<ul style="list-style-type: none"> Fahren und Fuss über 4-6 Hütchen heben, die am Boden liegen. → Zweiter Fuss/Standbein fährt auf einer Linie und wird möglichst nicht abgehoben → Eine Länge links, zweite Länge rechts 	
HÜRDENSCHRITT	<ul style="list-style-type: none"> Aus dem Fahren über ein kleines Hindernis steigen (Seil, Hütchen) können. → Ohne Unterbruch weiter fahren 	
HOHLE GASSE	<ul style="list-style-type: none"> Mit Anlauf durch zwei eng am Boden liegende Springseile fahren. → Füße nicht anheben 	
BASIC SPEEDY	<ul style="list-style-type: none"> 200m sicher fahren können ohne anzuhalten oder zu stürzen. 	