

ROLLIDIPLOM SILBER

NAME: _____

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

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



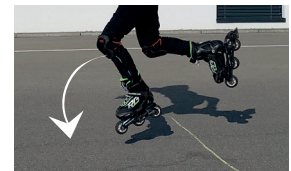
**WATSCHEL-/
PFLUG-STOPP**



ZWERG



**RÜCKWÄRTS-
FAHREN**



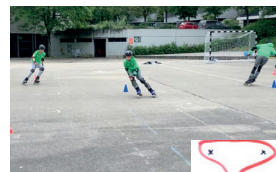
EINBEIN-SPRUNG



DREHUNGEN



HERR UND HUND



SANDUHR



SILBER SPEEDY

Ort, Datum

Kursleiter/in



SILBER-ROLLI

WATSCHEL-/ PFLUG-STOPP	<ul style="list-style-type: none"> Aus flüssiger Fahrt oder leichter Abfahrt mit Watschel-Stopp oder Pflug-Stopp bremsen. <ul style="list-style-type: none"> → Zu kompletten Stopp kommen → Beide Bremsarten beherrschen 	
ZWERG	<ul style="list-style-type: none"> Eine Strecke von 5m als Zwerg absolvieren. <ul style="list-style-type: none"> → Oberkörper gerade und möglichst aufrecht → Mit Gesäss sehr tief sein 	
RÜCKWÄRTS FAHREN	<ul style="list-style-type: none"> 100m rückwärts skaten können. <ul style="list-style-type: none"> → Angemessenes und regelmässiges Tempo 	
EINBEINSPRUNG	<ul style="list-style-type: none"> Sprung auf einem Bein über Hindernis (Seil oder Hütchen). <ul style="list-style-type: none"> → Landung auf gleichem Fuss → Anfahrt und Wegfahrt auf einem Bein 3m → Links und rechts 	
DREHUNGEN	<ul style="list-style-type: none"> 1/2 Drehung – rückwärts weiterfahren und 1/1 Drehung – vorwärts weiterfahren. <ul style="list-style-type: none"> → fließend und vorwärts → Fließende Drehbewegung und ohne Stopp weiterfahren können 	
HERR UND HUND	<ul style="list-style-type: none"> Abwechslungsreiche Strecke mit Hindernissen eng hintereinanderfahren können. <ul style="list-style-type: none"> → Regelmässiges Tempo → Distanz zwischen Skatern klein und immer gleich halten 	
SANDUHR	<ul style="list-style-type: none"> Sanduhr – beidbeiniges, paralleles Rollen um die Kurve. <ul style="list-style-type: none"> → Zügig fahren → Tiefe Position 	
SILBER SPEEDY	<ul style="list-style-type: none"> 600m in 2:15min (16 km/h). 	