

ROLLIDIPLOM DIAMANT

NAME: _____

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

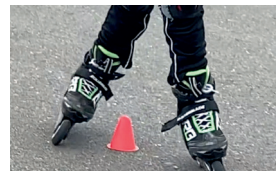
Du kannst einige Übungen des Diamant Rolli-Diploms gut. Rolli wünscht viel Spass beim Weiterüben.



GRUPPENFÜHRER



SPEED ABC



CRISS CROSS



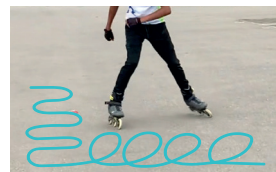
SPRUNG MIT DREHUNG



RAMPE



RUNDLAUF



KURVEN-
PARCOURS
RÜCKWÄRTS



DIAMANT SPEEDY

Ort, Datum

Kursleiter/in



DIAMANT-ROLLI

GRUPPENFÜHRER	<ul style="list-style-type: none"> Sicheres Fahren als Anführer einer Gruppe im Strassenverkehr während 5'. <ul style="list-style-type: none"> → Korrekte Ansage → Richtige Zeichen geben → Tempo für ganze Gruppe anpassen → Übersicht halten 	
SPEED ABC	<ul style="list-style-type: none"> Drei Fahrübungen aus Speed ABC sauber ausführen können. <ul style="list-style-type: none"> → Bsp. Knie und Füsse eng / «D» mit Schwungbein / Fuss gerade nach vorne rollen / lange Schritte / Hände auf Rücken / Fuss rausschieben «Powerbox» 	
CRISS CROSS	<ul style="list-style-type: none"> Slalom 15m mit überkreuzen der Füsse. <ul style="list-style-type: none"> → Abwechselnd linker und rechter Fuss vorne → Regelmässiges Tempo → Kein Hütchen touchieren 	
SPRUNG MIT DREHUNG	<ul style="list-style-type: none"> Sprung mit $\frac{1}{2}$ Drehung oder $\frac{1}{1}$ Drehung. <ul style="list-style-type: none"> → Anfahrt aus angemessenem Tempo → Weiterfahrt ohne Zwischenstopp 	
RAMPE	<ul style="list-style-type: none"> Fahren und Springen über Rampen und im Mini-Skatepark. <ul style="list-style-type: none"> → Sichere Landungen 	
RUNDLAUF	<ul style="list-style-type: none"> Rundlauf «Relay» in Gruppen von 2-4 Skatern. <ul style="list-style-type: none"> → Fließender Wechsel / Anschub → Richtiges Timing für Wechsel 	
KURVENPARCOURS RÜCKWÄRTS	<ul style="list-style-type: none"> Kurvensparcours rückwärts mit engem, weitem, Kreis fahren, Drehungen, Übersetzen absolvieren. <ul style="list-style-type: none"> → Fließend absolvieren 	
DIAMANT SPEEDY	<ul style="list-style-type: none"> 2400m in 7:12min (20km/h). 	