

<p>ADAC Stiftung</p> <p>01 Runaway</p> <p>30 Sekunden kreuz & quer</p>  <p>Verfolge den Läufer. Sicherheitsabstand: 1 m.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>02 Keep in Touch</p> <p>30 Sekunden kreuz & quer</p>  <p>Halte als Läufer den Kontakt zu deinem Partner.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>03 Move Man</p> <p>30 Sekunden kreuz & quer</p>  <p>Einer schiebt, der andere lenkt.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>
<p>ADAC Stiftung</p> <p>04 Sitting Move</p> <p>30 Sekunden kreuz & quer</p>  <p>Lenke im Sitzen, dein Partner schiebt.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>05 Tandem</p> <p>30 Sekunden kreuz & quer</p>  <p>Fahrt zu zweit mit einem Tretroller.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>06 Shadow Man</p> <p>30 Sekunden kreuz & quer</p>  <p>Bleibe in der Fahrspur deines Partners.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>
<p>ADAC Stiftung</p> <p>07 Connection</p> <p>30 Sekunden kreuz & quer</p>  <p>Fahrt mit einem Seil verbunden sicher über den Platz.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>08 Trust Ride</p> <p>30 Sekunden kreuz & quer</p>  <p>Schiebe deinen blinden Partner sicher über den Platz.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>09 Katamaran</p> <p>30 Sekunden kreuz & quer</p>  <p>Fahre und lenke mit zwei Tretrollern. Dein Partner schiebt.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>

<p>10 Hook up</p>  <p>Fahrt mit engem Abstand hintereinander.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	 <p>Hebe dein Abstoßbein nach hinten oben. Dein Partner fährt näher heran.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>Mindestens 10 Meter</p>  <p>Hake das Bein ein. Dein Partner schiebt dich so über den Platz.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>
<p>ADAC Stiftung</p> <p>11 Heel Ride</p> <p>Mindestens 6 Meter</p>  <p>Nur die Fersen berühren das Deck.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>12 Ring Balance</p> <p>Mindestens 6 Meter</p>  <p>Balanciere einen Ring auf dem Kopf.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>13 Side Swing</p> <p>Mindestens 6 Meter</p>  <p>Bewege ein Bein seitlich immer auf und ab.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>
<p>ADAC Stiftung</p> <p>14 Airman</p> <p>Mindestens 6 Meter</p>  <p>Strecke ein Bein gerade nach hinten.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>15 Mini Man</p> <p>Mindestens 6 Meter</p>  <p>Mache dich auf dem Tretroller ganz klein.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>16 Lotse</p> <p>Mindestens 6 Meter</p>  <p>Strecke einen Arm zur Seite und lenke mit nur einer Hand.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>

<p>ADAC Stiftung</p> <p>17 Surfer</p> <p>Mindestens 6 Meter</p>  <p>Stelle dich seitlich auf den Tretroller und lenke mit einer Hand.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>18 Tower Balance</p> <p>Mindestens 6 Meter</p>  <p>Balanciere einen Turm aus mindestens drei Ringen auf dem Kopf.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>19 Superman</p> <p>Mindestens 6 Meter</p>  <p>Strecke einen Arm nach vorne und ein Bein nach hinten.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>
<p>ADAC Stiftung</p> <p>20 Telescope</p> <p>Mindestens 6 Meter</p>  <p>Gehe in die Hocke und strecke ein Bein nach vorne.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>21 Mini Lotse</p> <p>Mindestens 6 Meter</p>  <p>Gehe in die Hocke und strecke einen Arm zur Seite.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>22 Titanic</p> <p>Mindestens 6 Meter</p>  <p>Lehne dich an den Lenker und fahre freihändig.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>
<p>ADAC Stiftung</p> <p>23 Pirate Drive</p> <p>30 Sekunden kreuz & quer</p>  <p>Schließe während der Fahrt ein Auge.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>24 Toe Kick</p> <p>Mindestens 10 x hintereinander</p>  <p>Stoße dich nur mit den Zehenspitzen ab.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>25 Heel Kick</p> <p>Mindestens 10 x hintereinander</p>  <p>Stoße dich nur mit der Ferse ab.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>

<p>ADAC Stiftung</p> <p>26 Crookie</p> <p>Mindestens 6 Meter</p>  <p>Greife den Lenker von unten.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>27 Penguin</p> <p>Mindestens 6 Meter</p>  <p>Stelle Ferse an Ferse, die Zehen zeigen nach außen.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>28 Cross Kick</p> <p>Mindestens 10 x hintereinander.</p>  <p>Stoße dich mit dem gekreuzten Bein ab.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>
<p>ADAC Stiftung</p> <p>29 Pump Up</p> <p>Mindestens 5 x hintereinander.</p>  <p>Mache dich auf dem Tretroller groß.</p>  <p>Anschließend ganz klein.</p>  <p>Und wiederhole diese Bewegung.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>		
<p>ADAC Stiftung</p> <p>30 Running Start</p> <p>Mindestens 3 x sicher ausführen.</p>  <p>Renne los und schiebe den Tretroller nebenher.</p>  <p>Springe auf den Tretroller auf.</p>  <p>Lande weich und fahre normal weiter.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>		

31 Front Wheel Lob		ADAC Stiftung
		 Mindestens 3 x sicher ausführen
Stehe mit beiden Beinen auf dem Deck.	Lehne dich etwas nach hinten und lufte die vordere Rolle kurz an.	Rolle dann normal weiter und wiederhole die Übung.
Schwierigkeit ●●●●●●		
32 Hanging Leg	33 Crookie Swapper	ADAC Stiftung
 Mindestens 6 Meter	 Mindestens 6 Meter	
Fränge ein Bein über den Lenker.	Lenke mit gekreuzten Armen und verdrehten Händen.	
Schwierigkeit ●●●●●●	Schwierigkeit ●●●●●●	
34 Leg Rotary		ADAC Stiftung
		 Mindestens 3 x sicher ausführen
Löse eine Hand und hebe das Bein von rechts über den Lenker.	Führe das Bein komplett über den Lenker.	Nimm das Bein auf der linken Seite wieder nach unten.
Schwierigkeit ●●●●●●		

35 Twister		ADAC Stiftung
 <p>Beide Füße zeigen in eine Richtung.</p>	 <p>Springe ab und drehe die Füße zur anderen Seite.</p>	 <p>Lande weich und springe wieder zurück.</p>
Schwierigkeit ●●●●●		
36 Pendulum		ADAC Stiftung
 <p>Spreize ein Bein ab.</p>	 <p>Springe leicht nach oben.</p>	 <p>Und wiederhole diese Bewegung.</p>
Schwierigkeit ●●●●●		
37 Long Jump		ADAC Stiftung
 <p>Fahre schnell und sicher an. Gehe vorbereitend leicht in die Knie.</p>	 <p>Springe kurz vor der Absprunglinie nach oben.</p>	 <p>Lande weich und sicher, an der hinteren Rolle wird gemessen.</p>
Schwierigkeit ●●●●●		

Mindestens 5 x hintereinander.

Mindestens 5 x hintereinander.

Mindestens 40 cm

<p>ADAC Stiftung</p> <p>38 Solo Twister</p> <p>Mindestens 5 x hintereinander</p>  <p>Twiste mit nur einem Bein hin und her.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>39 A-Hop</p> <p>Mindestens 3 x sicher ausführen</p>  <p>Lande nach einem Grätschsprung wieder auf dem Deck.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>ADAC Stiftung</p> <p>40 Pull Up Twist</p> <p>Mindestens 3 x sicher ausführen</p>  <p>Ziehe im Sprung die Beine seitlich an und lande wieder auf dem Deck.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>
<p>ADAC Stiftung</p>		
<p>T01 Standard-Turn</p>  <p>Geschwindigkeit anpassen. Etwas in die Knie gehen.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	 <p>Leicht nach innen legen. Das Hindernis umfahren.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>3 x langsam zügig schnell</p>  <p>Wieder aufrichten und beschleunigen.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>
<p>ADAC Stiftung</p>		
<p>T02 Lauf-Turn</p>  <p>Geschwindigkeit anpassen und während der Fahrt absteigen.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	 <p>Den Tretroller um das Hindernis herumschieben.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>	<p>3 x langsam zügig schnell</p>  <p>Nach dem Hindernis aufsteigen und beschleunigen.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●</p>

<p>T03 Speed-Turn</p>		<p>ADAC Stiftung</p>
 <p>Geschwindigkeit anpassen. Kurveninneres Bein vom Deck nehmen.</p>	 <p>Nach innen legen. Kurveninneren Fuß mit der Sohle über den Boden schleifen lassen.</p>	 <p>Wieder beschleunigen.</p>
<p>Schwierigkeit ●●●●●</p>		
<p>T04 Shiver-Turn</p>		<p>ADAC Stiftung</p>
 <p>Geschwindigkeit anpassen. Kurven- äußeres Bein vom Deck nehmen.</p>	 <p>Nach innen legen. Kurvenäußeres Bein leicht abspreizen.</p>	 <p>Wieder beschleunigen.</p>
<p>Schwierigkeit ●●●●●</p>		
<p>T05 Hinterrad-Stopp</p>		<p>ADAC Stiftung</p>
	 <p>Setze einen Fuß auf die Hinterradbremse.</p>	 <p>Mache dich klein. Drücke mit dem hinteren Fuß nach unten.</p>
<p>Schwierigkeit ●●●●●</p>		

T06 Lauf-Stopp

ADAC Stiftung



3 x
langsam
zügig
schnell

Steige zur Seite des
Abstoßbeines ab.

Gehe leicht in die Knie. Laufe bis
zum Stillstand.

Schwierigkeit ●●●●●

T07 A-Lauf-Stopp

ADAC Stiftung



3 x
langsam
zügig
schnell

Steige über dem Tretroller ab.
Mit einem Bein links und einem Bein rechts.

Gehe etwas in die Knie. Laufem leicht
gegrätschten Beinen bis zum Stillstand.

Schwierigkeit ●●●●●

T08 Sohlen-Stopp

ADAC Stiftung



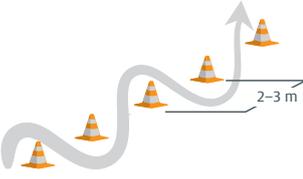
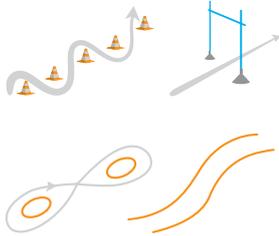
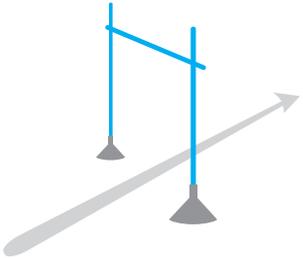
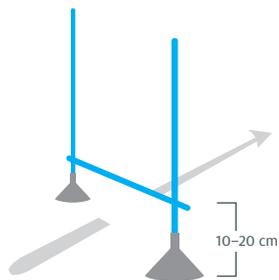
2 x
langsam
zügig

Strecke das Bremsbein. Richte die
Sohle parallel zum Boden aus.

Setze den Fuß flach auf. Belaste den Fuß und
schleife mit der Sohle über den Boden.

Schwierigkeit ●●●●●

<p>T09 Roller-Lift</p>		<p>ADAC Stiftung</p>
 <p>Steige aus der Fahrt seitlich ab.</p>	 <p>Hebe den Tretroller an und laufe über das Hindernis.</p>	 <p>Steige hinter dem Hindernis wieder auf und fahre weiter.</p>
<p>Schwierigkeit ●●●●●</p>		
<p>T10 Tip & Hop</p>		<p>ADAC Stiftung</p>
 <p>Setze das Abstoßbein vor dem Hindernis auf.</p>	 <p>Ziehe den Tretroller am Lenker hoch und springe ab.</p>	 <p>Lande weich, indem du dich klein machst.</p>
<p>Schwierigkeit ●●●●●</p>		
<p>T11 Roller Jump</p>		<p>ADAC Stiftung</p>
 <p>Gehe vor dem Hindernis leicht in die Knie.</p>	 <p>Springe nach oben und ziehe den Tretroller am Lenker mit hoch.</p>	 <p>Lande weich, indem du dich klein machst.</p>
<p>Schwierigkeit ●●●●●</p>		

<p>B01 Slalom ADAC Stiftung</p>  <p>Fahre während des Tretroller-Tricks gleichzeitig durch eine Slalom-Bahn.</p> <p>Kombiniere mit diesen Tricks die Tricks: 01-06, 09, 11, 12, 14-27, 32, 33</p> <p>Schwierigkeit + 1 Punkt</p>	<p>B02 Parcours ADAC Stiftung</p>  <p>Fahre während des Tretroller-Tricks gleichzeitig durch einen Parcours.</p> <p>Kombiniere mit diesen Tricks die Tricks: 01-06, 09, 18, 23-26, 28, 33</p> <p>Schwierigkeit + 1 Punkt</p>	<p>B03 Unten durch ADAC Stiftung</p>  <p>Fahre während des Tretroller-Tricks unter einem Limbo-Tor hindurch.</p> <p>Kombiniere mit diesen Tricks die Tricks: 03-06, 08, 09, 11, 12, 15, 18, 20, 21, 23, 26, 29, 33</p> <p>Schwierigkeit + 1 Punkt</p>
<p>B04 Hoch hinaus ADAC Stiftung</p>  <p>Springe über ein niedriges Hindernis.</p> <p>Kombiniere mit diesen Tricks die Tricks: 37, To9-T11</p> <p>Schwierigkeit + 1 Punkt</p>	<p>B05 Seitenwechsel ADAC Stiftung</p>  <p>Versuche den Tretroller-Trick auch mit der anderen Hand oder dem anderen Fuß oder der anderen Seite.</p> <p>Kombiniere mit diesen Tricks die Tricks: 13-17, 19-21, 23-25, 28, 30, 32, 34, To1-To6, To8-T10</p> <p>Schwierigkeit + 1 Punkt</p>	<p>B06 Mal anders ADAC Stiftung</p>  <p>Kombiniere einen Tretroller-Trick mit Zusatzaufgaben oder erfinde neue Varianten.</p> <p>Schwierigkeit ●●●●●● (bestimme selbst)</p>