

**Thema:** Rollatortraining, 09.10.14

**Notiz:**

**Foxtrott** Rhythmus: lang lang kurz kurz  
Bewegung: erst am Platz, dann in der Vorwärtsbewegung  
Bremsensatz: rechte Bremse fest, Rechstdrehung vorwärts  
linke Bremse fest, Linksdrehung vorwärts  
Musik: Save all your kisses for me, The Carpenters  
Klatschen als Vorübung!

**Langsamer Walzer** Rhythmus: alles gleich lang  
Bewegung: vor seit ran, rück seit ran, Carrée am Platz  
im Sitzen: Knie Knie ran, Hüfte Hüfte ran.  
"Gymnastik": Hände vor vor klatsch, rück rück klatsch  
Variationen: Bein strecken, 2 x am Platz  
bei 3 zum Partner klatschen, bei 6 zum Gegenpartner klatschen  
Musik: Für mich soll's rote Rosen regnen, Hildegard Knef  
Klatschen bei 3!  
Kreativ sein!!!  
Teilnehmer involvieren!

**Wiener Walzer** Rhythmus: alles gleich lang  
Bewegung: im Stehen leicht zur Seite Pendeln, zwischen den Hinterrädern!  
danach vorwärts und rückwärts Pendeln, evtl. leicht gedreht.  
bei größeren Pendelbewegungen hinter den Rädern stehen !!!  
im Sitzen: Hüfte anheben, Arme schwingen, klatschen  
Musik: Schneewalzer, Wiener Stadtbummel, Kaiserwalzer,.....  
Variation: statt Musik nehmen SINGEN!!!  
Vorderfuß gibt Richtung vor!

**Tango** Rhythmus: lang lang kurz kurz lang kurz kurz lang  
Bewegung: nur vorwärts gehen, Rhythmus dazunehmen  
Variation: Wiegeschritt: vor vor vor rück vor vor vor vor  
im Sitzen: am Platz den Rhythmus "sanft stampfen"  
Variation: vor vor vor platz platz rück rück platz  
Musik: Zigeuner Tango, Kriminaltango, Phantom der Oper,....  
Klatschen als Vorübung!  
Vorsicht beim Stampfen, GELENKE schonen!!!

**Polka** Rhythmus: variabel, gerne zu Beginn gleichmäßig  
später: 1 2 3 4 5 + 6 + 7 + 8  
Bewegung: Hacke Spitze Hacke Spitze vor vor vor, beim Gehen: kurz kurz lang!  
im Sitzen: : Hacke Spitze Hacke Spitze am Platz tippeln 1- 8  
Musik: Hedwig-Polka, Stern-Polka,...

**Allgemeines:** Rollator vorher BITTE auf die richtige Höhe einstellen.  
Steht man zwischen den Hinterrädern, liegen die Handwurzeln am Griff an.

Wünsche Euch viel Spaß beim Üben und Umsetzen.  
Bei Fragen bitte melden!!! ( per eMail: mail@klaus-brenner.com)