

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	8 (1951)
Heft:	8
 Artikel:	Eine Einführung des Rollers
Autor:	Baer, Valentin
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-991263

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Eine Einführung des Rollers

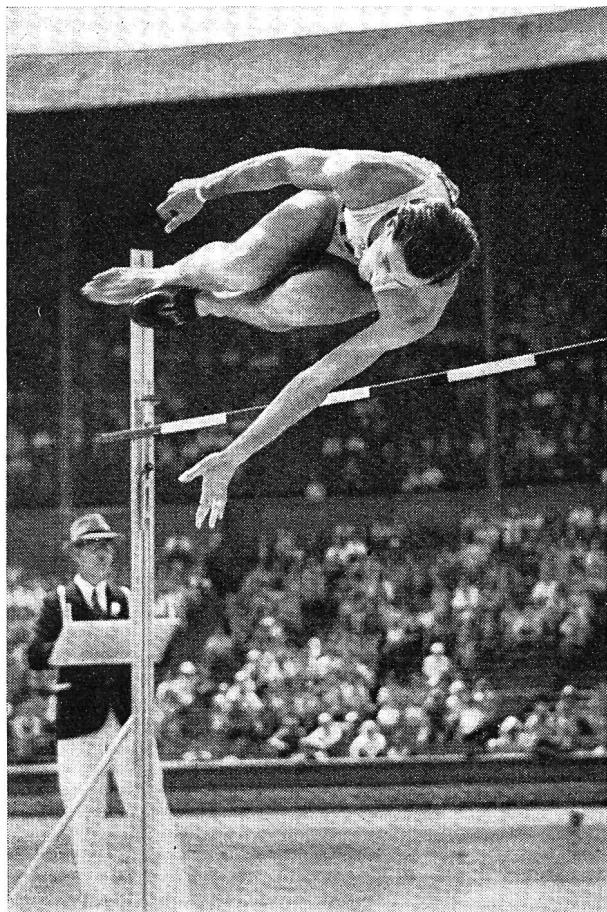
Valentin Baer

Gleich zu Beginn möchte ich anführen, dass ich absichtlich eine Einführung und nicht die Einführung des Rollers geschrieben habe, so dass ich also nicht Anspruch erhebe auf die allein selig machende Methode. Ich habe diesen Weg mit Erfolg bei meinen Schülern beschritten. Immer wieder hört man die Klage von Jünglingen, sie möchten so gerne den «Amerikaner» lernen, aber sie hätten niemanden, der ihnen die notwendigen Anleitungen gebe.

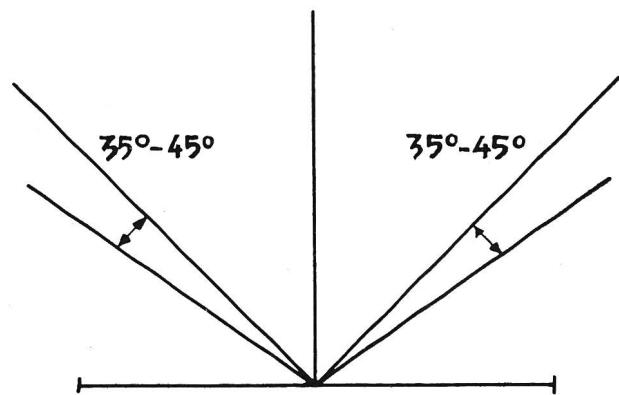
Ich möchte also vor allem den VU-Leitern eine Hilfe in die Hand geben, und vermeide es deshalb auch, auf technische Finessen einzugehen. Dies überlasse ich gerne den Spezialisten.

Wir beginnen mit dem gewöhnlichen Laufsprung mit geradem Anlauf. Die Latte (Seil, Zaun, Mäuerchen) sollte nicht höher liegen als 65 cm bis 70 cm. Denn die Höhe spielt bis jetzt noch keine Rolle. Man achte dennnoch auf kräftigen Absprung und langes Fliegenlassen. Da der Laufsprung wie kein anderer Sprung vor allem das Gelöste, das Lockere fördert, ist er ebenfalls als Zwischenübung immer wieder zu empfehlen.

Wiederum gerader Anlauf. Höhe wie oben erwähnt. Wir laufen leicht an und versuchen nun, mit dem Absprungbein auch wieder zu landen, also z. B. Aufsprung rechts — Landung rechts. Nach der Landung geht man sofort in lockerem Laufschritt weg. Kein Stillstehen! Es soll vorläufig noch kein eigentlicher Sprung sein, sondern ein Darüberlaufen, ein Durchlaufen. Zur Kräftigung des Sprungbeines und Förderung der Sprungkraft dient auch das Einbeinhüpfen während des ganzen Anlaufes.



Nachdem wir dies geübt haben, bis es jeder ohne Unsicherheit beherrscht (Burschen ohne entwickeltes Körpergefühl haben unendliche Mühe!), verlegen wir die Anlaufrichtung um ein Weniges zur Schrägen, unterschreiten aber die 35-Grad-Grenze nicht. Der ideale Anlaufwinkel bewegt sich um 40 Grad herum. Spitzer als 35 Grad sollte man auf keinen Fall anspringen. Der Grund (zu langes über der Latte liegen) ist ja meistens bekannt.



Immer noch normaler Absprung und Landung auf ein und demselben Fuss. Wir können hier beginnen, die Höhe langsam zu steigern, gehen aber nicht über 90 cm. Nun versuchen wir, uns bei jedem Sprung mehr und mehr wegzudrehen, «auszukippen», was wir durch ein leichtes Eindrehen des Schwungbeines gegen die Körpermitte am leichtesten erreichen. Es soll keine ruckartige Drehbewegung ergeben, sondern ein harmonisches «Über-die-Latte-fliessen».

Ich sage mit Absicht noch nichts vom Tauchen des Oberkörpers. Wer dieses Wegdrehen des Körpers über der Latte (nicht vorher!) erfasst hat, dem wird es leicht fallen, den Roller in seiner fertigen Form zu erlernen.

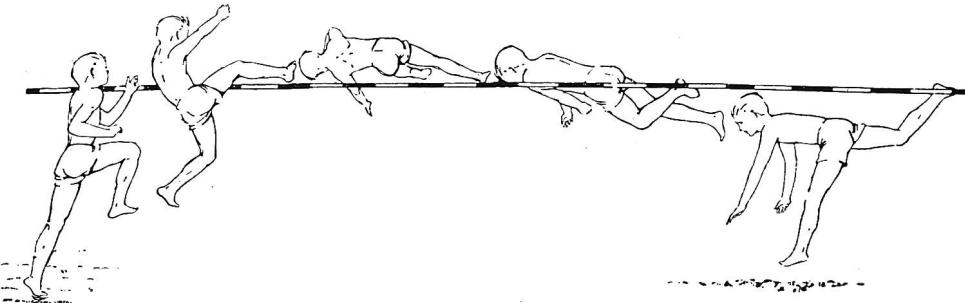
Auf das eigentliche Tauchen müssen wir nun ein Hauptgewicht legen. Darin liegt eigentlich auch die Hauptschwierigkeit. Immer wieder gibt es Schüler, die es — trotz beispielhaften Erklärens und Vormachens — einfach nicht begreifen wollen. Nachfolgende Uebung hat mir bis jetzt immer gute Dienste geleistet:

Man befestige ein Gummiband ca. 1 m über der Latte. Der Lernende hat sich in der Luft nun so niedrzulegen, dass er zwischen Latte und Gummiband durchfliegt. Ein Gummiseil eignet sich deshalb am besten, weil der Schüler davor keine Angst zu haben braucht, da es ohne weiteres nachgibt. Es sind so keine Verletzungen möglich. Wichtig ist nun auch die Höhe, denn es ist viel schwerer, das Tauchen über 70 cm auszuführen, als z. B. über 1.20 m.

Durch das Tauchen des Oberkörpers bringen wir die Hüften, d. h. den Körperschwerpunkt in die Höhe. Der Körper soll deshalb, als Ganzes betrachtet, flach über der Latte liegen.

Betrachten wir einmal nachstehendes Reihenbild, wobei wir gleich den ganzen Ablauf des Rollers beschreiben wollen.

Der Absprung erfolgt hier vom linken Fuss. Während das rechte Bein (Schwungbein) nach oben zieht, lässt man sich fliegen (Steipphase). Die Arme helfen



durch eine nach oben geführte Bewegung mit. Nach dieser Phase dreht sich der Körper und taucht zugleich. Es ist deutlich ersichtlich, wie sich der Fuss des Schwungbeines einwärts dreht und wie sich die linke Schulter eigentlich an die Latte anlehnt. Das Schwungbein ist fast gestreckt. Nach dem Ueberwälzen wird das Sprungbein, das bis jetzt stark gebeugt war, sofort nachgezogen und als Landebein benützt.

Wir wollen nun noch die häufigsten Fehler, die beim Erlernen vorkommen können, betrachten.

Am meisten wird gesündigt durch zu frühes Abdrehen des Körpers (vor der Latte), sei es während des Absprungs (verdrehte, der Latte stark zugewendete Fußstellung), in der Steigphase oder sogar noch vor dem Absprung. Letzteres geschieht häufiger als man denkt. Gerne resultiert darum auch eine andere Rollerart, der Flugroller, oder mit dem gelehrteten Namen: der amerikanische Spreiz- (Straddle-) Sprung, daraus. Der Hochspringer wirft sich dabei wie ein Segelflie-

ger über die Latte. Dieser Sprung ist meines Erachtens für Jugendliche ungeeignet.

Falsch ist auch der sogenannte «Päcklisprung», der dadurch entsteht, dass das Schwungbein nicht richtig in die Höhe ausgeschwungen wird. Dabei bleiben die Hüften unten hängen und wertvolle Zentimeter gehen verloren.

Vielfach wird auch schon beim Anlauf gesündigt, indem z. B. ein Bogenanlauf gemacht wird.

Zum Schluss sei noch gesagt, dass es irrig ist, zu glauben, der Roller sei nicht für Jugendliche. Im Gegenteil, die Jünglinge begeistern sich gewaltig an diesem Sprung. Je früher man ihn zeigt, desto leichter und schneller wird er begriffen und voll Stolz bei jeder Gelegenheit ausgeführt. Er bereitet Freude und das ist ja gerade das, was es am meisten dazu braucht. Wenn man den Jünglingen erst noch sagt, dass mit dieser Sprungart internationale Rekordhöhen aufgestellt wurden, dann sind sie sowieso dabei!

Ehret die Meister — aber mit Massen

Wer mit nüchternem Sinn die enthusiastischen Berichte über die jüngsten Erfolge unserer nationalen Radsportasse und auch anderer Meister las, wird sich gedacht haben, es sei das Mass zu den Dingen, hie und da auch der gute Geschmack, verloren gegangen. Oder ist es etwa nicht eine Geschmacksverirrung, wenn ein Berichterstatter von einem Fahrer schreibt, er sei der «Beethoven der Landstrasse»! Solche Huldigungen und Vergötterungen, die einer Massenhysterie entspringen, sind eine Zeiterscheinung, die dem Ansehen des Sportes schweren Schaden zufügen; wenden sich doch so und so viele geistig hochstehende Menschen mit Kopfschütteln von solchem Gebaren ab und damit leider auch vom Sport.

Der Rektor der Deutschen Hochschule für Leibesübungen in Köln, Dr. C. Diem, nimmt die Begeisterungsauswüchse nach dem Fussballendspiel in Berlin zum Anlass einiger grundsätzlicher Gedanken, die wir unseren Lesern nicht vorenthalten möchten.

Im offiziellen Organ der deutschen Turner schreibt Dr. Diem:

«Der Entscheidungskampf um die deutsche Fussballmeisterschaft im Olympia-Stadion zu Berlin war eines der schönsten Fussballspiele, das ich je gesehen habe: ausserordentlich schnell, elegant in den Bewegungen und fair in jedem Augenblick; genussreich und erhabend, wie geistgelenkt das Spiel ablief, welche körperliche Meisterschaft es zur Schau trug und wie es von ritterlichem Geist beherrscht wurde! Gab es einmal eine ungewollte Berührung, so reichte der eine dem andern versöhnend die Hand.

Das Spiel, obwohl es Vertragsspieler waren, trug die olympische Atmosphäre, die über dem Berliner Stadion nun einmal ruht, und auch die hunderttausend Zuschauer fühlten sich im Banne einer freien Stunde.

Ich will auch nichts dagegen einwenden, dass einem würdigen Parteianhänger der siegreichen Kaiserslauterer nach dem Spiel die dicken Tränen über die Wangen rollten. Warum soll sich einer nicht so herzlich mitfreuen.

Aber was dann folgte, muss uns zu denken geben: die Zeitungen berichten, dass die Mannschaft im Sondertriebwagen nach Kaiserslautern eingeholt wurde. Die ganze Stadt war mit rot-weissen Fahnen und Wimpeln und frischem Birkengrün geschmückt. Riesige Wein- und Bierzelte waren aufgestellt. Zwölf Böllerschüsse begrüssten die Meister am Hauptbahnhof. Der Badenweiler Marsch liess alle Herzen höher schlagen. Unter pausenlosen Hochrufen der dichten Menschenmenge bestiegen sie, nachdem Stadtverwalter und «Sportfunktionäre» die Elf in kurzen Reden willkommen geheissen hatten, die mit Blumen festlich geschmückten Autos. Tausende besetzten die Bürgersteige, so dass sie mit Seilen abgesperrt werden mussten. Viele Betriebe hatten schon mittags geschlossen, um ihren Angehörigen die Teilnahme an den Empfangsfeierlichkeiten zu ermöglichen. Nur die Kirche versagte; sie hatte versäumt, die Glocken läuten zu lassen.

Es ist Zeit, dass wir im Namen unserer Sache um Mässigung bitten. Eine solche Uebersteigerung droht uns lächerlich zu machen. Am allerunschuldigsten sind daran die braven Spieler selbst, die wahrscheinlich froh waren, heil aus dem Gedränge herauszukommen. Wen kann es innerlich erheben, Gegenstand solcher Huldigungen zu sein, die irgendwie einer Massenhysterie entspringen, die von den Angebern, Wichtigmachern, Lautscreieren «organisiert» werden? Diese Art Popularität ist eine Zeiterscheinung, die uns keine Ehre macht. Was mögen die verdienten Beamten einer Stadt im Innern denken, wenn sie nun wohl oder übel