

**Zeitschrift:** Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 27 (1970)

**Heft:** 11

**Rubrik:** Hechtrolle

#### 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:** 29.01.2026

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

den entsprechenden Schwierigkeiten verbunden ist, weil nun die Gelegenheitsskifahrer über ihre Verhältnisse, ihr Können fahren.

Ein gutes und nachahmenswertes Beispiel der anregenden Wirkung sportlicher Spitzenleistung bietet der Langlauf. Die Erfolge der schweizerischen Spitzensläufer trugen viel dazu bei, dass der Langlauf in den letzten Wintern einen so grossen Aufschwung zu verzeichnen hatte. Überall im Lande herum, in vielen Skischulen, im Vorunterricht erfährt er vermehrte Pflege, werden Langlaufpisten angelegt, wofür die Beteiligungszahlen an Konkurrenzen, Volksläufen im Alpstein, im Engadin, Beweis erbringen. Das wachsende Interesse am Laufen röhrt zum Teil allerdings auch daher, dass es immer mehr Leute gibt, denen der heutige Betrieb an den Transporteinrichtungen, das Warten in den Skiliftschlangen und die Gefahren auf den übervölkerten Abfahrtspisten nicht mehr behagt. Zudem sind seine physiologischen Wirkungen ungleich wertvoller als beim blossen Abfahren. Dadurch wird

auch beigetragen, den Massenbetrieb auf den Pisten zu reduzieren, und er schafft wirkliche Erholung und vermittelt das Erleben der freien Natur.

In diesem Zusammenhang ist es auch am Platze, sich zu fragen, welches die Auswirkungen des Trainings und der Wettkämpfe der Spitzensleute in gesundheitlicher Beziehung sind. Voraussetzung für die Durchführung des entsprechenden Trainings und der Wettkämpfe ist vor Beginn die Feststellung, ob der Anwärter völlig gesund ist. Nötig ist ferner, dass die Trainingsmethoden, die Lebensweise usw. den Anforderungen entsprechen, die im Laufe der Zeit gewonnen wurden. Durch ständige ärztliche Überwachung muss dafür gesorgt werden, dass Störungen sofort erkannt und behoben werden.

Alle diese Fragen sind heute aktuell und umstritten. Es ist aber sicher notwendig, sich mit ihnen ehrlich und unbbeeinflusst durch Vorurteile abzufinden, statt den verlogenen Scheinamateurrismus, an den doch niemand glaubt, hoch zu halten.

## Hechtrolle

Gerhard Schmidt

Eine Hechtrolle ist eine Sprungrolle mit «kreuzhohl» überstreckter Flugphase.

Voraussetzung: Flugrolle (Sprungrolle).



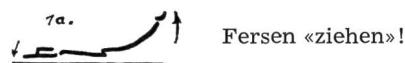
Zuerst vorsichtig,  
dann steigern!  
Nie ruckhaft!

### Vorbereitende Übungen

Zum Erlernen der Überstreckung.

#### 1. Bogenspannung — Bauchlage

- a) Hochfedern mit beiden Beinen (aus der Hüfte heraus, Knie gestreckt).



Fersen «ziehen»!

- b) Hochfedern mit beiden Armen (aus den Schultern heraus, Ellbogen gestreckt).

- c) Hochfedern mit Armen und Beinen gleichzeitig.



#### 2. Passives Hochfedern

A in Bauchlage, B sitzt auf seinem Kreuz, erfasst beide Beine des A (knapp oberhalb der Knie) und zieht sie hoch (Vergrösserung des Bewegungsumfangs).

#### 3. Wiegen in Bauchlage

Bei zu Boden gehaltenem Oberkörper mit den Beinen hochfedern, dann die «Bogenspannung» beim Absenken der Beine beibehalten und den Oberkörper kreuzhohl vom Boden abheben, während die Beine den Boden berühren. Durch abwechselndes Hochnehmen der Arme bzw. der Beine wird das «Wiegen» aufrechterhalten und verstärkt.

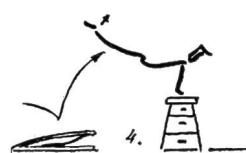


#### 4. «Wenderückschwung»

Stütz an hüfthohen Geräten (Reck, Kasten, Bock), beidbeinig abspringen (abburten) und die Beine gestreckt rückhochschwingen (Körper kreuzhohl).

- a) Mit Helfer.

- b) Ohne Helfer.



## 5. Hecht

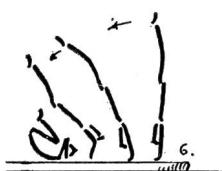
Griff auf den Schultern des Helfers. Dieser verstärkt den «Wenderückschwung» durch Unterstützung am Becken des Springers.



## 6. Handstand abrollen

(Endphase der Hechtrolle)

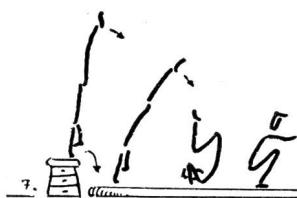
Dabei muss man den Körper möglichst lange kreuzhohl anfallen lassen und dann erst blitzartig mit stärkster Krümmung abrollen.



## Vorübungen

### 7. Handstand — tiefsspringen und abrollen

Handstand auf Langbank (Kasten) — kreuzhohl. Anfallen lassen, mit beiden Händen abdrücken, im Handstand auf die Matte hüpfen, weiter kreuzhohl anfallen und dann erst abrollen.



Eine der besten  
Vorübungen!

### 8. Hechtrolle mit Hilfe

a) Zwei Helfer stehen links und rechts auf der Matte. Der Übende springt ab, wird in der Luft in der «Kreuzhohllage» gehalten, dann in den Handstand geführt, aus dem er abrollt. Zuerst aus dem Stand, dann mit wenig Anlauf, allmählich steigern!



b) Ein Helfer im Kniestand führt (unterstützt) die Flugphase mit beiden Händen (siehe Zeichnung).



Besonders leicht bei Kindern!

## Zielübung

### 9. Hechtrolle

- auf Matten, Rasen ...
- über Langbänke, Kastenkopf ...

## Übungssteigerung

### 10. Hechtrolle

durch die gegrätschten Beine eines Partners. Dieser befindet sich

- a) im Kopfstand,
- b) im Handstand,
- c) im Schulterstand (siehe Zeichnung).



## Übungsverbindungen

### 11. Rad

Schlussprung mit  $\frac{1}{4}$ -Drehung — Hechtrolle.

### 12. Radwende

Schlussprung mit  $\frac{1}{2}$ -Drehung — Hechtrolle.

### 14. Überschlag — Hechtrolle usw.

(Aus «Leibesübungen und Leibeserziehung» Nr. 5/68)

**DUL-X** Massage

hilft bei Sportverletzungen

Flacon Fr. 4.20 7.20 u. 12.90  
in Apotheken und Drogerien  
BIOKOSMA AG 9642 Ebnat-Kappel



4052 Basel

Lehenmattstrasse 122, Tel. (061) 41 42 32  
Sportplatzbau — Turnanlagen — Tennisbau

baut

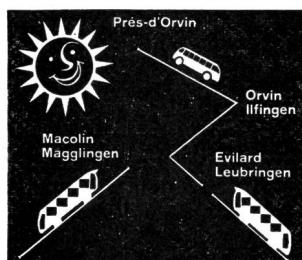
Sportanlagen

Turnanlagen

Tennisplätze

mit modernen und neuzeitlichen Belägen  
sowie zeitgemässen Einrichtungen.

Verlangen Sie unverbindliche Offerten.



Für Ihre Carfahrten  
und Spaziergänge...

**BIELER SEILBAHNEN**  
**FUNI-CAR REISEN** TEL. 032 / 2 45 11

