

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

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

**Band:** 37 (1980)

**Heft:** 4

**Rubrik:** Mitteilungen

### **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**

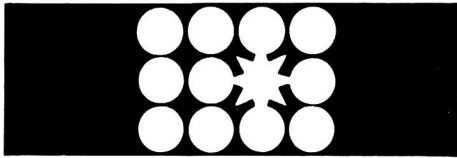
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 03.05.2026

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



# UNSERE MONATSLEKTION

## Das Rollskitraining im Sportfach Skilanglauf

Christian Egli, Langlaufchef SSV  
Sepp Haas, Nationaltrainer

### Einführung

Jede Jugend- und Sport-Gruppe, die das Sportfach Skilanglauf ausübt, sollte das Rollskifahren in das Konditions- und Techniktraining einbauen. Es ist eine Frage der Organisation und der Zielsetzung, ob auf eine Gruppe von zum Beispiel 8 Teilnehmern ein Paar, drei Paar oder acht Paar Rollski benötigt werden. Jugendliche, die den Skilanglauf als ihre Hochleistungssportart ausgewählt haben, sollten aber immer über Rollski verfügen können.

Der Rollski gehört also zum Skilanglauf wie das Salz zur Suppe! Die Suppe schmeckt aber bekanntlich nur so gut, wie der Koch die Kunst des Würzens beherrscht.

Im Trainingsprozess unserer Langlaufmannschaft hat das Rollskilaufen einen beachtlichen Stellenwert. Wir haben über die besonders positiven Aspekte, aber auch über mögliche negative Auswirkungen recht viel erfahren. Es ist uns ein Bedürfnis, die wichtigsten Feststellungen weiterzugeben.

### Rollski in der Trainingsplanung

Der Rollski als Trainingsgerät wird in der schneelosen Zeit der Vorbereitungsperiode eingesetzt. Für Flachländer kann das Rollskitraining sogar während der Wettkampfperiode sehr nützlich sein, wenn aus Zeitgründen und Schneemangel kein regelmässiges Training auf Schnee möglich ist.

Das Training mit den Rollski gewährt vielfältige Anwendungsmöglichkeiten und hat eine weitgehende Übereinstimmung mit den Bewegungsabläufen auf Schnee. Aufgrund des geringen Reibungswiderstandes und des optimalen Abstosses sind die Bedingungen des Rollskitrainings die gleichen wie beim Skitraining bei guten Schneeverhältnissen.

### Anwendungsmöglichkeiten

- Verbesserung der Kraftausdauer, speziell der Arme und des Oberkörpers.

Massnahme: Stossen auf Rollski bei 5-6 Prozent Steigung

- Verbesserung der Ausdauer und Koordination im Bewegungsablauf Arme-Beine.  
Massnahme: Diagonalschritt auf Bergstrassen
- Verbesserung der Technik.  
Massnahme: Schulung des richtigen Bewegungsablaufes der einzelnen Schrittararten
  - auf flachen Rundstrecken mit Sichtkontakt
  - auf Tartanbahnen (ohne Stöcke)
- Verbesserung der Organkraft.  
Massnahme: Laufen auf Bergstrassen mit Tempowechsel (Fahrtspiel bergauf)

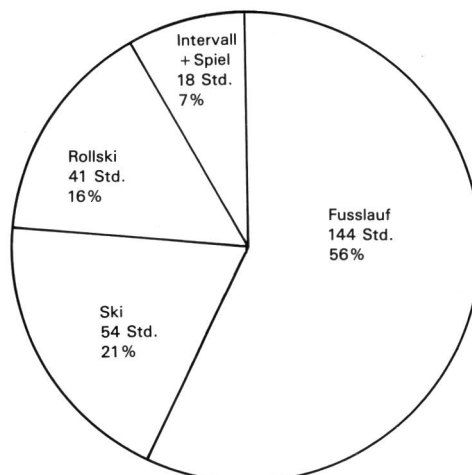
### Umfangmässiger Anteil des Rollskitrainings in den Monaten Juni bis November

In der Trainingstagebuchauswertung der TRG I des SSV ergibt sich ein durchschnittlicher Anteil des Rollskitrainings von 16 Prozent in den Monaten Juni bis November. Es ist aber zu beachten, dass der Anteil des Schneetrainings im November gross ist (21 Prozent).

Der prozentuale Anteil des Ski- und Rollskitrainings beträgt in den Monaten Juni bis November zusammen 37 Prozent. Wer im Sommer bis Herbst keine Möglichkeit hat, auf Schnee zu trainieren, muss den Anteil des Rollskitrainings entsprechend erhöhen. Das Verhältnis Fusslauf zu Training auf Rollski und Ski soll bei kleinerem Gesamtumfang zugunsten von Rollski und Ski verändert werden.

### Durchschnitt Trainingsumfang der Langlaufmannschaft Juni bis November 1978

257 Std. = 100 Prozent



### Wettkämpfe auf Rollski

In den letzten Jahren wurden immer mehr Rollskiwettkämpfe über den ganzen Sommer und Herbst organisiert. Wenn man Rollskiwettkämpfe bestreitet, sollte man sie in den Aufbau der sportlichen Form einplanen. Der Rollski ist ein Trainingshilfsmittel und muss als ein solches angesehen werden.

Am besten lassen sich die Rollskiwettkämpfe in die Zeit Ende September bis anfangs Oktober einplanen. Es bleibt dann noch genügend Zeit, sich für das kräftezehrende Ausdauer- und Grundlagentraining auf Schnee im November zu erholen und vorzubereiten.

Die Rollskiwettkämpfe können als Formtest oder auch als Abwechslung in der Vorbereitungszeit dienen.

### Einfluss auf die Langlauftechnik

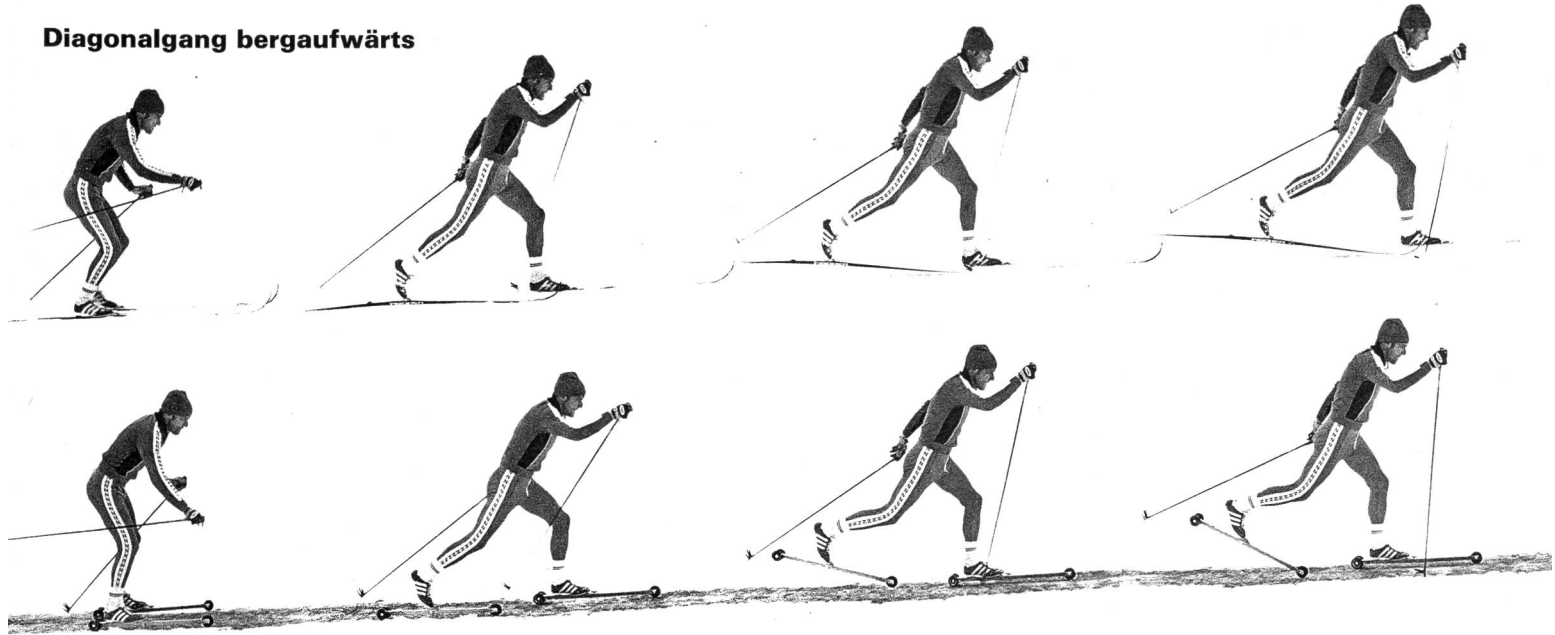
Aufgrund von Beobachtungen konnte man annehmen, dass das Laufen auf Rollski auch für die Schulung der Langlauftechnik von Nutzen sei. Gewisse Feststellungen liessen aber auch gewisse negative Übertragungen vom Rollskilaufen zum Langlaufen vermuten. Um die Unsicherheit abzuklären, haben wir in der Folge Filmaufnahmen von den Grundschriftarten.

- Diagonal bergaufwärts
- Diagonal flach und
- Doppelstock

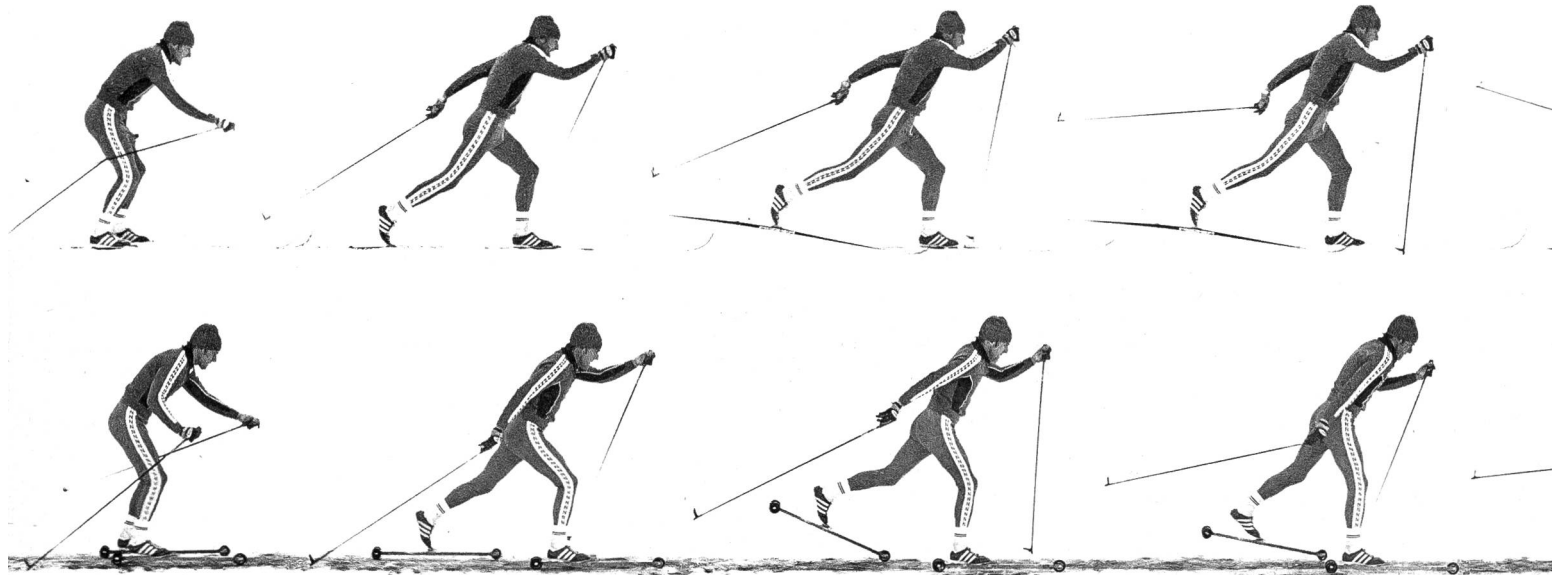
erstellt. Die drei nachstehenden Doppelbilderreihen wurden bei günstigen Witterungsverhältnissen, am gleichen Ort und zudem mit dem gleichen Läufer aufgenommen. Jeder Läufer hat seine Nuance in der Technik, die sich dann im persönlichen Stil manifestiert. So senkt der ausgewählte Läufer beim Doppelstock seinen Oberkörper übermässig stark ab. Die Arme schwingen als Folge davon ebenfalls hinten hoch hinaus.

Diese Punkte sind aber für den Vergleich Ski/Rollski nicht von Bedeutung.

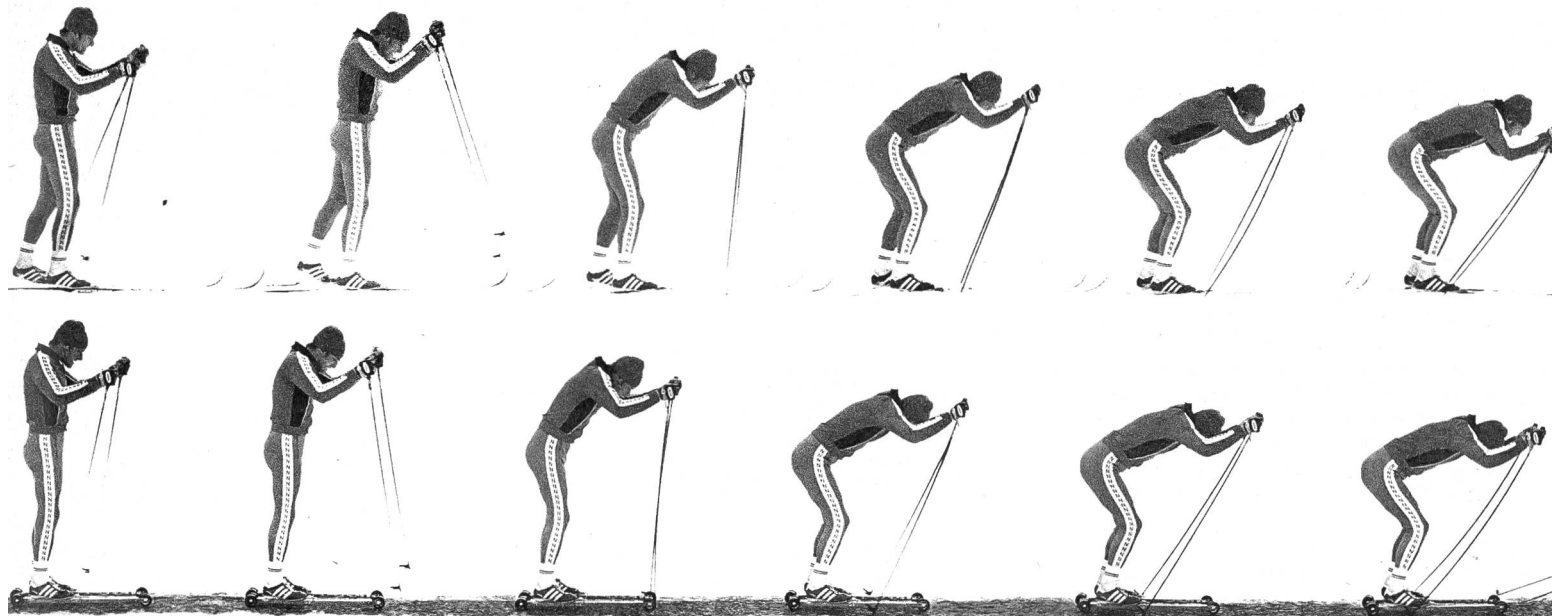
**Diagonalgang bergaufwärts**

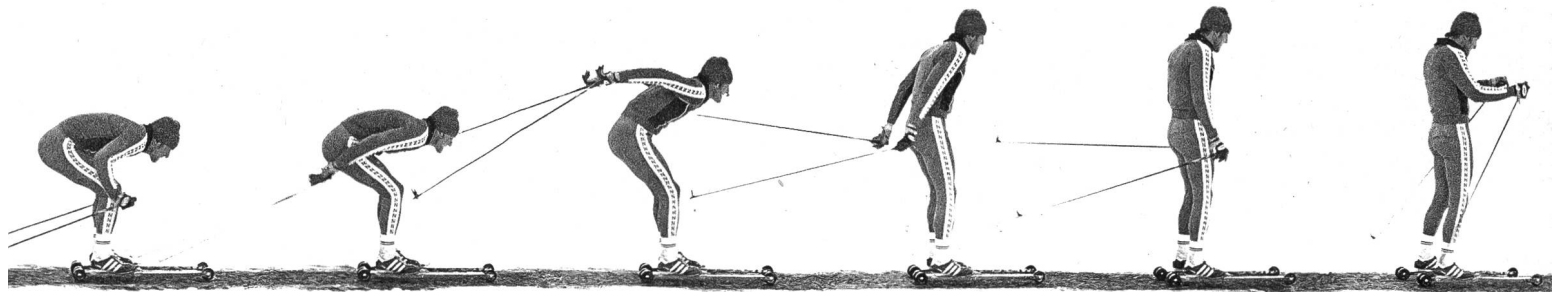
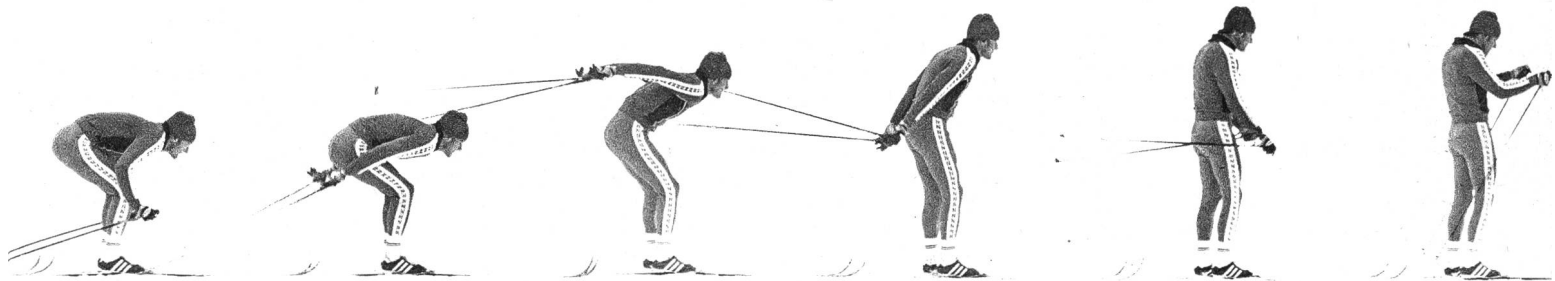
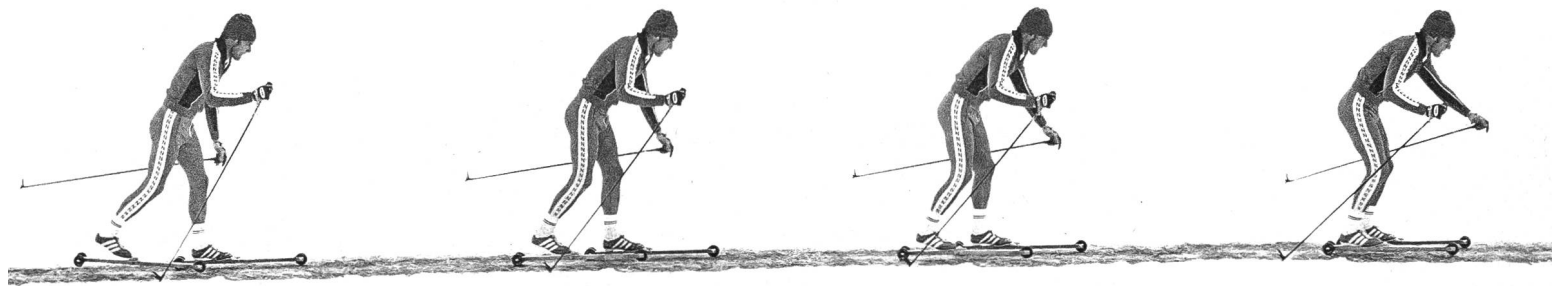
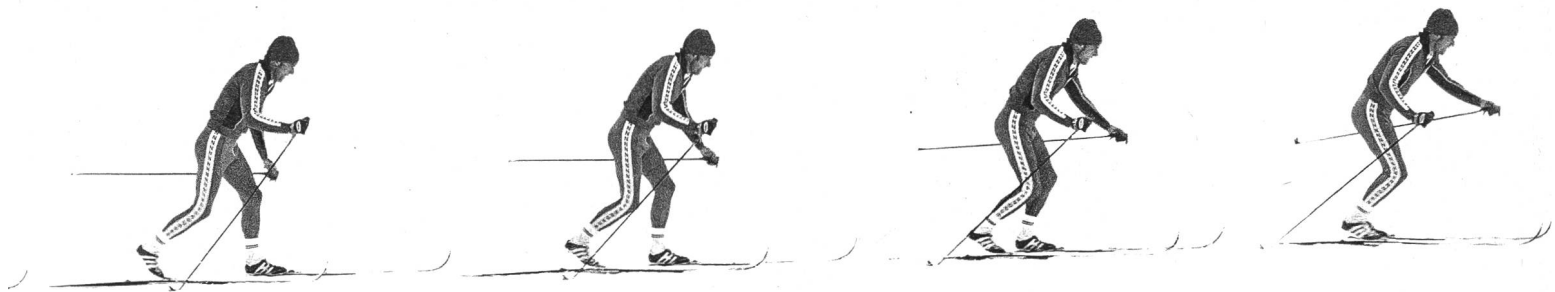


**Diagonalgang flach**



**Doppelstock**





## Hinweise für die Anwendung

### Bekleidung

An die Bekleidung wird keine besondere Anforderung gestellt. Sie sollte der Witterung und der Temperatur angepasst werden. Den wenigen geübten Rollskiläufern empfehlen wir das Tragen von knielangen Hosen oder das Anziehen von Knieschonern. Handschuhe schützen nicht nur gegen Blasen, sondern auch gegen Schürfungen.

### Schuhe und Bindungen

Sowohl die konventionellen Produkte wie auch die «Schnabelmodelle» eignen sich für das Rollskilaufen.

### Stöcke

Abgesehen von der Stocklänge, muss vor allem der Stockspitz stimmen. Ein sauberes, lockeres Rollskilaufen ist nur möglich, wenn sich bei jedem Stockstoss die Stockspitze in den Asphalt bohrt und nicht weggleitet. Gleichgültig ob Holz-, Metall- oder Carbonstock muss die Spitze aus speziellem Stahl und in geeigneter Form hergestellt sein. Die Spezialstifte für Rollskitraining sind im Fachhandel erhältlich und normalerweise einfach zu montieren.

### Rollski

Altorfer, Formo, Moon, Roletto, Rollak und Truma sind die gängigen Fabrikate. Die «AS Roletto» zeichnen sich besonders durch das geringe Gewicht von nur knapp einem Kilo pro Ski aus. Einige Modelle sind mit Bremsvorrichtung versehen. Die Betätigung der Bremsen ist aber meistens mit erhöhtem Unfallrisiko verbunden, weil dadurch der Läufer die Konzentration von der Strasse auf das Gerät verlegt. *Deshalb:* «Rollskilaufen nur flach oder bergaufwärts!»

### Auf Rollski im Strassenverkehr

Glücklicherweise sind in unserem Verbandsgebiet keine tödlichen Unfälle mit Rollski vorgekommen, denn Erfahrungen mit den Polizeibehörden haben gezeigt, dass die Rollskiläufer nur ganz am Rande geduldet sind. Es gibt Stimmen, die das Rollskilaufen auf der Strasse generell verbieten möchten.

Der SSV hat am 1. August 1977 folgende Weisungen erlassen:

#### Rechtliche Grundlage

Artikel 50, Abs. 1 der Verkehrsregelverordnung lautet ab 1. Januar 1977 neu wie folgt:

«Auf der Fahrbahn, ausgenommen verkehrsarmen Strassen (zum Beispiel Wohnquartieren) sind Spiel und Sport untersagt, namentlich Fahren mit Kinderrädern, Rollschuhen, Rollski und dergleichen sowie Schlitteln und Skifahren. Bei Spiel und Sport auf verkehrsarmen Strassen dürfen andere Strassenbenützer weder behindert noch gefährdet werden.»

Damit ist das Rollskitraining *auf verkehrsarmen Strassen* (für das Training kommen ja praktisch nur schwachfrequentierte Bergstrassen in Frage) ausdrücklich *erlaubt*. Andere Strassenbenützer dürfen dabei weder behindert noch gefährdet werden.

#### Verkehrsregeln

Für die Rollskiläufer gibt es keine besonderen Verkehrsregeln. Dennoch empfehlen wir folgende Verhaltensweise:

- immer am rechten Strassenrand laufen

### Kommentar zu den Bildereihen

#### Diagonalgang bergaufwärts (obere Bildreihen)

Sehr augenfällig erkennen wir hier nun in der Grundstellung (Bilder 1 + 8) die tiefere Kauerstellung und die verstärkte Körpervorlage. Alles was im «Diagonalgang flach» besprochen wird, trifft hier in verstärkter Masse zu. Betrachten wir im Bild 8 den rechten Fuss der Skireihe. Wir stellen fest, dass der Absatz die Skioberfläche noch nicht berührt hat. Das Schwungbein unterstützt damit den nachfolgenden Abstoss des linken Beines. Der Abstoss kann logischerweise viel kräftiger erfolgen. Die Bilder 3 und 4 weisen deutlich auf das Problem des übermässig angewinkelten Beines hin. Der gefilmte Läufer hat dafür eine besondere Schwäche. Trotzdem muss jeder Trainer diesem negativen Transfer Beachtung schenken.

#### Diagonalgang flach (mittlere Bildreihen)

In der Grundstellung (Bilder 1 und 9) ist erkenntlich, dass der Läufer auf dem Ski mehr Körpervorlage hat, was für den nachfolgenden Abstoss sicher vorteilhaft ist. Was kann die Ursache sein? Währenddem der Ski bereits bei Bild 5 in seiner ganzen Länge die Laufspur berührt, ist der Rollski auch noch bei Bild 7 nicht ruhig aufgesetzt. Die Ursache könnte von Bild 3 ausgehen. Dort sehen wir, dass der Läufer im Umkehrpunkt das «Rollskibein» mehr anwinkelt als das «Ski-bein».

Wir haben hier eine Bestätigung der allgemeinen Feststellung, dass das Rollskilaufen mehr Gleichgewicht und bessere Koordination verlangt. Skilanglauf ist auf Ski einfacher erlernbar als auf Rollski.

#### Doppelstock (untere Bildreihen)

Im Doppelstock ergeben sich keine entscheidenden Unterschiede. Es fällt auf, dass sich der Läufer auf dem Ski besser in die Laufrichtung, respektive auf die «Spur» konzentriert. Bei Bilder 5 und 6 kann von der Stockbiegung abgeleitet werden, dass der momentane Kräfteinsatz auf Rollski grösser ist. Auf Schnee dringt der Stock beim ersten Druck meistens in den Schnee ein. Gesamthaft kann abgeleitet werden, dass der Doppelstock auf Rollski ohne Einschränkung geübt werden kann.

- hintereinander und nicht nebeneinander laufen
- niemals bergabwärts fahren

### Ausrüstung

Um bei Dunkelheit und Nebel rechtzeitig von anderen Verkehrsteilnehmern erkannt zu werden, empfiehlt es sich folgende zusätzliche Ausrüstung anzubringen:

- Scotchligh-Bänder an Beinen und Stöcken
- Reflektierende Katzenaugen an den Rollski

### Versicherung

Für Aktive und Trainer scheint der Abschluss einer Unfall- und einer Haftpflichtversicherung selbstverständlich.

### Rechtshilfe

Schwierigkeiten mit den Polizeibehörden sind unter Beilage einer kurzen Schilderung des Sachverhaltes an den Schweizerischen Ski-Verband, z.H. Rechtsauskunftsdienst, zu melden.

### Zusammenfassung

Das Rollskilaufen ist heute eine beliebte und anerkannte Trainingsform für Skilanglauf. Das Material lässt eine weitgehendst übereinstimmende Imitation des Skilanglaufes zu. Der Anteil des Rollskitrainings am Gesamtumfang in der Vorbereitungsperiode kann 15 Prozent und mehr betragen. Zusammen mit Skitraining sind es bis 40 Prozent. Das Skitraining sollte aber nicht vollumfänglich durch Rollskitraining ersetzt werden.

Das Laufen auf Rollski dient hauptsächlich zur Verbesserung der Kraftausdauer und der Organkraft. Die Technik kann ebenfalls geschult werden, doch müssen die möglichen negativen Übertragungen erkannt und vermieden werden. Das Anwinkeln des Schwungbeines nach dem Beinabstoss und die geringe Körpervorlage in der Grundstellung sind zwei negative Eigenschaften des typischen Rollskiläufers. Jeder Trainer oder Athlet, der sich auf Rollski in den Strassenverkehr begibt, muss sich der gesteigerten Verantwortung bewusst werden.

«Langläufer leben länger!»

Das hoffen wir auch für Rollskiläufer.

#### Verwendete Unterlagen:

- «SKI: 8/9/10 1977
- Weisungen betreffend Rollski-Training auf Strassen vom 1. August 1977
- Trainingsplanung Langlauf 1976-1979
- SSV-Trainer-Bulletin I/79