

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 13 (1956)

**Heft:** 6

**Rubrik:** Der Tauchroller

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

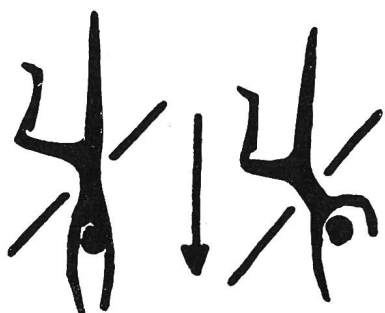
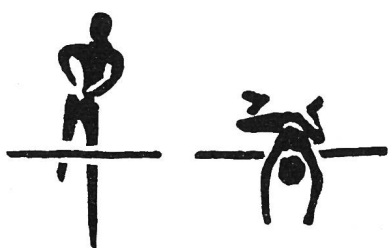
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 06.10.2024

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

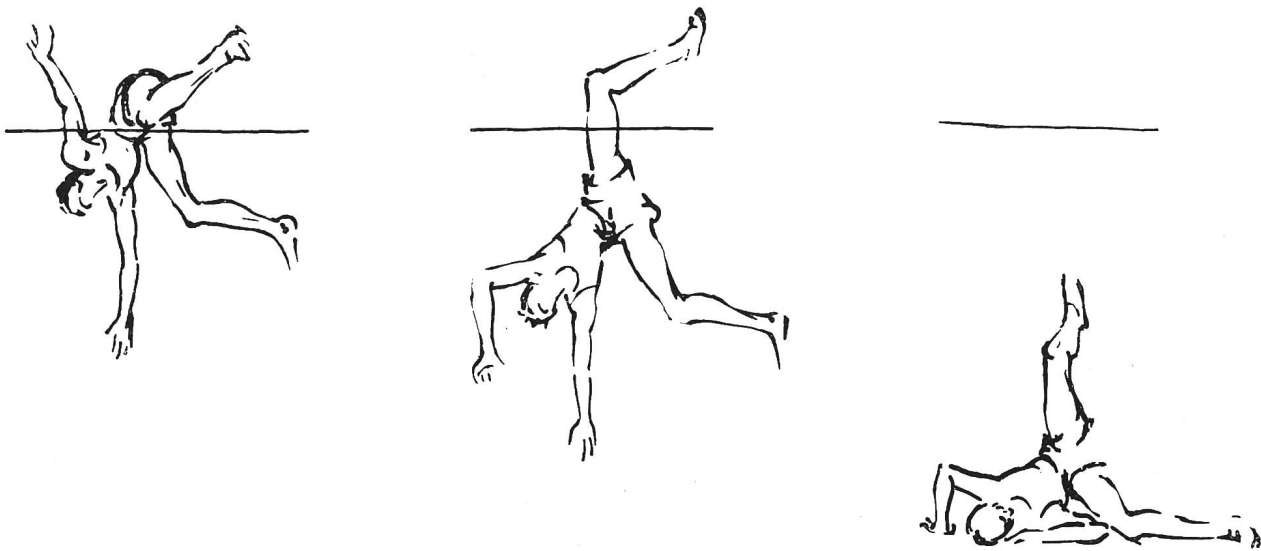


# Der Tauchroller



Der Tauchroller ist als Ganzes eine sehr einfache Bewegung. Es wird hier eine Möglichkeit der methodischem Einführung gezeigt, die sich nur mit der grossen Bewegung befasst. Jeder springt den Tauchroller wieder ein bisschen anders; das Grundsätzliche jedoch bleibt sich gleich. (Alle Zeichnungen sind für „Linksspringer“ gedacht. Wer „Rechtsspringer“ ist, betrachte die Bilder mit einem Spiegel.)

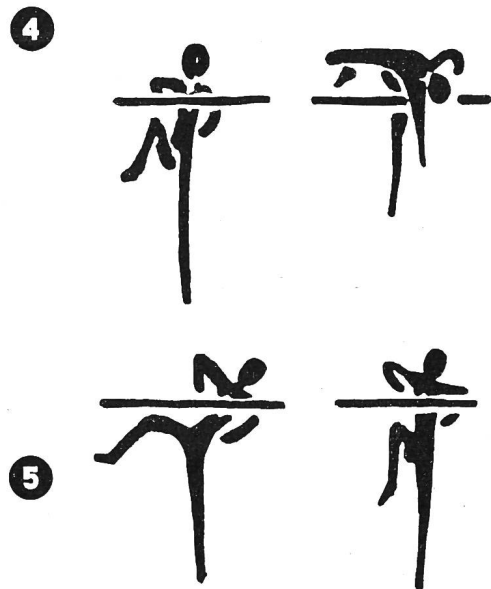
- 1** Stütze Dich auf ein Pferd, einen Gartenzaun oder ein Mäuerchen und schwing Dich darüber hinweg, hin und her. Die Beine schwingst Du möglichst hoch, immer eines voraus und das andere ziehst Du nach. Merke Dir die Beinstellung: die gebeugten Knie sind möglichst weit seitwärts auseinandergespreizt.
- 2** Hechtrolle vorwärts. Diese ist die wichtigste bewegungsmässige Grundlage des Tauchrollers; sie muss tadellos beherrscht werden. Achte auf: Suchen des Bodens mit gestreckten Armen. Stütz mit offenen Händen, sehr weiches rundes Abrollen.
- 3** Rolle über die rechte Schulter. Die allgemeine Bewegungsrichtung wird beibehalten. Nach dem Absprung dreht sich aber der Oberkörper senkrecht zur Latte. Die rechte Hand erreicht so den Boden zuerst, und Du rollst von der rechten Schulter her schräg über den Rücken ab. Anlauf schräg (nur 3—4 Schritte). Höhe zu Beginn auf ca. 70 cm; später steigern.



Wolfgang Weiss, Magglingen

Das „Kippen“. Je höher die Latte steigt umso mehr wird die bisher gleichmässig durchfliessende Bewegung in einzelne Phasen unterteilt. Du musst zuerst steigen, dann tauchen und schliesslich landen. Nachdem der Rumpf durch senkrecht Steigen die notwendige Höhe erreicht hat, kippt der Oberkörper über die Latte und taucht so steil als möglich hinunter. Der rechte Arm versucht unter die Latte zu greifen! Das hintere Bein (Sprungbein) wird durch diese Tauchbewegung und niemals durch eine Streckung über die Latte gehoben. Je steiler getaucht worden ist, umso müheloser erfolgt die Landung.

Je höher die Latte liegt, umso höher musst du steigen. Jedes sich der Latte Zukehren oder seitliche Abknicken während des Absprungs ist falsch. Du musst senkrecht steigen und darfst erst oben tauchen, dann dafür aber umso energischer.



Zum Schluss noch zwei Dinge:

Du weisst ja schon, das wichtigste beim Hochsprung ist der Absprung. Wer Stemmbein, Schwungbein und Arme nicht richtig einsetzt, wird trotz raffiniertester Rolltechnik nie zu einer guten Leistung kommen.

Das andere betrifft die Sprunggrube. Wenn diese nicht gross genug und wirklich weich ist, so werden sich Unfälle ereignen. Lass den Tauchroller lieber sein, wenn Du nicht eine gute Weichgrube hast. Die Niedersprungstelle sollte mindestens auf gleicher Höhe sein wie der Absprung oder besser noch 30 cm überhöht.