

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

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

**Band:** 24 (1967)

**Heft:** 8

**Artikel:** Das Rezept der deutschen Zehnkämpfer

**Autor:** Duttweiler, Werner

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-995084>

#### **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:** 20.02.2026

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

# Forschung—Training—Wettkampf

LEHRBEILAGE DER ETS-FACHZEITSCHRIFT FÜR DEN WETTKAMPFSPORT

2.1967.8

## Das Rezept der deutschen Zehnkämpfer

Werner Duttweiler

**B**esitzen die deutschen Zehnkämpfer ein geheimes Rezept, oder woran mag es liegen, dass sie seit den Olympischen Spielen in Tokio an der Spitze der Weltrangliste figurieren?

Das Fazit der letzten grossen Wettkämpfe:

1964 OS in Tokio  
Goldmedaille Willi Holdorf  
Bronzemedaille Joachim Walde

1966 Europameisterschaften in Budapest  
Gold Werner von Moltke  
Silber Jörg Mattheis  
Bronze Horst Beyer

1967 Zehnkampf in Heidelberg  
Weltrekord durch Kurt Bendlin

Einer Einladung von Moltkes folgend, hatte ich kürzlich Gelegenheit, anlässlich eines Trainingslagers in Mainz sowohl den deutschen Zehnkampftrainer Friedel Schirmer als auch seine besten Athleten von Moltke, Mattheis, Beyer, Bock und Gabriel zu sprechen. Kurt

Bendlin musste verletzungshalber dem Lehrgang fernbleiben.

Gleichzeitig mit den Deutschen trainierten die zehn besten Franzosen unter der Leitung des früheren Zehnkampfmeisters Monneret ebenfalls in Mainz.

Das Trainingszentrum Mainz befindet sich auf dem Universitätsgelände. Es umfasst zur Zeit ein Leichtathletikstadion mit sechs Bahnen, eine Mehrzweckhalle, (vergleichbar mit der Magglinger Sporthalle) zwei Gymnastikhallen, ein Hallenbad, eine Sauna mit Kaltwasserbecken und einen grossen Schwerathletikraum. Eine riesige Leichtathletikhalle (ca. 95 m lang und über 60 m breit) ist im Bau begriffen und wird diesen Winter ebenfalls bezugsbereit sein.

Nebst den ausserordentlich schönen und zweckmässigen Anlagen stehen den Sportlern täglich eine Auswahl qualifizierter Trainingsleiter zur Verfügung. Sämtliche beschriebenen Anlagen sind zu Fuss in zwei Minuten

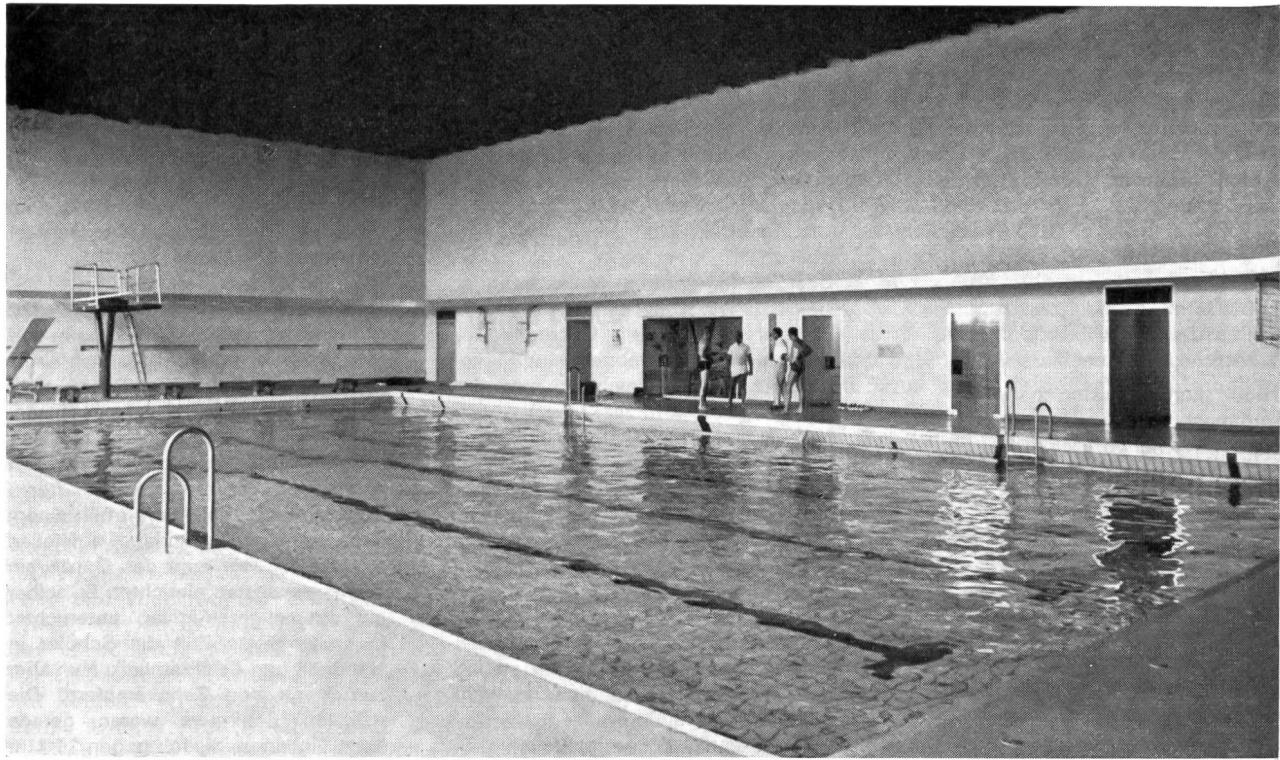
erreichbar. Der Sportler verliert keine Zeit, wenn er plötzlich sein Training vom Stadion in die Halle oder in den Schwerathletikraum verlegen will.

Nach dem Training kann er sich im Hallenbad im 26-grädigen Wasser erholen.

Und noch etwas ist erwähnenswert: Man darf sämtliche Einrichtungen und Geräte benützen. Nirgends steht: Anlage gesperrt, oder bitte Rasen nicht betreten, oder Bassin nicht benützen. Natürlich gilt es, gewisse Regeln zu beachten und Sorge zu den Geräten zu tragen, aber alles steht zur freien Verfügung. Ja, der Abwart hilft einem sogar eine Sprunganlage aufzustellen und erklärt, wie man das Ganze am zweckmässigsten einrichtet. Er, selber ein ehemaliger Aktiver, unterrichtet in seiner freien Zeit die Schüler in Handball und Leichtathletik. Nun aber zurück zu den Zehnkämpfern. Die Athleten Schirmers waren gerade beim Einlaufen, als ich gegen 11 Uhr auf dem Stadion erschien. Nach einer

Uni-Sportgelände — Gesamtansicht





Innenansicht: Schwimmbad

kurzen aber herzlichen Begrüssung mischte ich mich unter die Trainierenden. Hier läuft das Trainingspensum von Samstag 11 Uhr morgens bis Sonntag 13 Uhr.

**Samstag:**

11 Uhr bis 12 Uhr

Hochsprung: Einlaufen, Zweckgymnastik, technische Schulung mit kurzem Anlauf. Sprunghöhe 160–180 cm.

12 Uhr bis 13 Uhr

Kugelstossen: Einlaufen, 10–20 Standstösse aus dem Ring anschliesend technische Schulung des O'Brien-Stils.

14 Uhr bis 16 Uhr

Mittagessen, Mittagsruhe.

16 Uhr bis 17.30 Uhr

Hürdenlaufen: Einlaufen, Zweckgymnastik am Boden und an den Hürden. 5 × Start auf die erste Hürde aus dem Startblock. 5 × Start und Lauf über 5 Hürden (60 m) mit Zeit-Messung.

17.30 Uhr bis 18.30 Uhr

Diskuswerfen: Einwerfen, technische Schulung mit Standwürfen. 6 Wettkampfwürfe mit Drehung.

18.30 Uhr bis 19 Uhr

Speerwerfen: Schulung des Anlaufes. Technische Schulung des Übergangs Anlauf-Abwurf (ohnegroßen Krafteinsatz).

19 Uhr bis 20 Uhr

Stabspringen: (In der Halle) Wettkampftraining mit 3 Sprüngen pro Höhe.

20 Uhr bis 21.15 Uhr

Krafttraining: Im Athletikraum. Vorrangig zweckgebundene Übungen für die Würfe und das Kugelstossen mit meist optimaler Belastung.

21.30 Uhr

Duschen, Körperpflege, Nachtessen, Bettruhe.

Dass nach diesen Anstrengungen jeder gerne sein Bett aufsuchte, darf als selbstverständlich angenommen werden.

Ich selber konnte mich mit den deutschen Athleten messen, ohne zu sehr abzufallen. Allerdings muss ich gestehen, dass ich beim Krafttraining einfach nicht mehr mithalten konnte. Ich war, wie man so schön sagt, «komplett fertig» und beschränkte mich in der Folterkammer lediglich auf das Zuschauen.

Noch ein paar Worte zum nebenstehenden Bild. Die Mainzer «Folterkammer» sucht in Europa ihresgleichen. Etwas kleiner als eine Normalturnhalle, ist sie angefüllt mit sämtlichen heute bekannten Geräten für das Gewichtstraining. Zum Teil sind die gleichen Gewichtsmaschinen in dreifacher Ausführung vorhanden, so dass eine Gruppe von 15–20 Athleten ohne gegenseitige Behinderung ein vollwertiges Krafttraining absolvieren kann. Es kommt nicht von ungefähr, dass gerade die Spitzensportler aus der Umgebung von Mainz auf dem Sektor Kraft erhebliche Fortschritte gemacht haben.

Wie steht es mit den Krafttrainingsräumen in der Schweiz? Die Fachleute

sämtlicher Sportarten sind sich einig, dass der Spitzenathlet ohne Gewichtstraining den internationalen Anforderungen nicht mehr gewachsen ist. Erfreulicherweise hat man nun verschiedenen Orts dieser Erkenntnis Rechnung getragen, und in den grösseren Städten stehen den Athleten Trainingsgeräte verschiedener Art zur Verfügung. Es ist zu wünschen, dass die guten Beispiele von Magglingen, Bern und Zürich Schule machen werden, nicht zuletzt dank der guten Leistungen, welche dieses Jahr schon in verschiedenen Sportarten gezeigt wurden.

Zurück zum Lehrgang in Mainz. Der Sonntagmorgen sah sämtliche Athleten um 9 Uhr wieder auf dem Trainingsplatz. Nach einem ausgiebigen Einlaufen gab Trainer Schirmer das

Programm bekannt. Intervallauf:

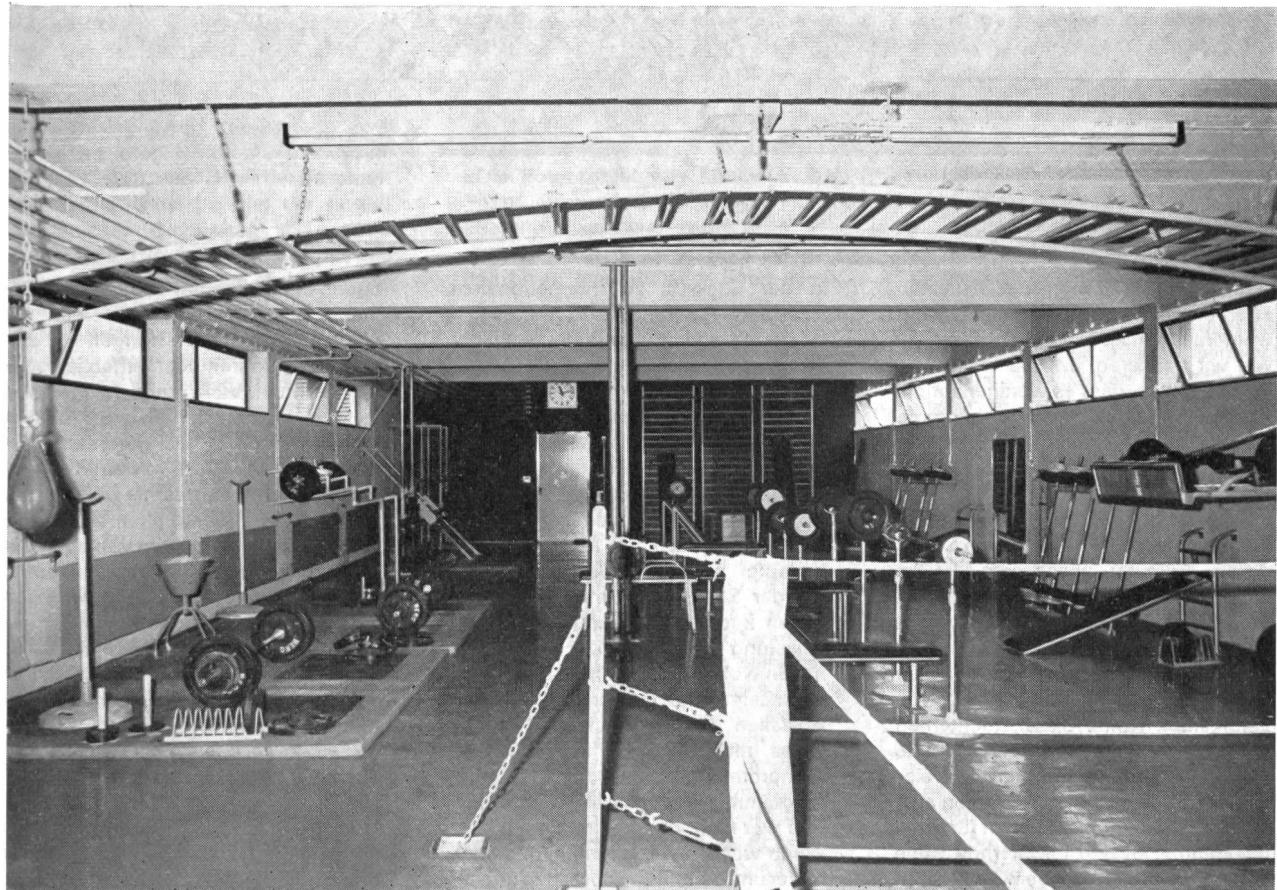
3 × 100 m in 10,5–11 sek  
3 × 200 m in 23–24 sek  
2 × 300 m in 38–40 sek

Die Richtzeiten bedeuten Läufe mit fliegendem Start.

Auch hier war ich nicht in der Lage, dem ganzen Training zu folgen. Zu meiner Genugtuung war ich aber nicht der einzige, der den Anforderungen dieses harten Trainings nicht gewachsen war. Selbst einige der deutschen Spitzenehnkämpfer kapitulierten nach den Zweihundertmeterläufen, und nicht nur einer gab nach der Anstrengung sein reichliches Frühstück wieder von sich. So hart sind hier die Bräuche, erklärte Friedel Schirmer, als ich ihm vorhielt, sein Training sei unmenschlich. Weisst Du, meinte er, ich kenne meine Burschen nun schon

ein paar Jahre und weiss, was ich ihnen zumuten darf. Sie werden das heutige Training bald wieder verkraftet haben. Du wirst sehen, was sie dieses Jahr für Resultate erzielen werden. Die nahe Zukunft gab Schirmer recht, denn kurz darauf erzielte Kurt Bendlin einen neuen Zehnkampf-Weltrekord. Wie steht es nun aber mit dem Rezept der Deutschen? Als ich Trainer Schirmer darüber befragte, lachte er mich zuerst einmal ganz gehörig aus. «Mein Lieber», sagte er, «es gibt heute keine Geheimnisse mehr in der Leichtathletik. Sämtliche Trainingsmethoden sind schriftlich festgehalten und allen Trainern und Athleten zugänglich. Allerdings muss man sich ständig über die neuesten Erkenntnisse informieren und sich das Gelesene zu Nutzen machen. Es dürfte dir bekannt sein, dass jährlich verschiedene Trainerkongresse

Schwerathletikraum — Innenansicht





Grosse Mehrzweckhalle: Innenansicht

stattfinden, an denen die neuesten Erfahrungen gegenseitig ausgetauscht werden. Du hast jetzt auch gesehen, wie wir trainieren, und du wirst festgestellt haben, dass es weniger auf die Art und Weise des Trainings ankommt, als auf die Intensität.» Soweit der deutsche Zehnkampftrainer Friedel Schirmer.

Ich musste Schirmer recht geben, denn das Training, das wir mit unserm Coach Armin Scheurer absolvieren, ist im wesentlichen mit der Deutschen Methode identisch. Das Turnfestresultat gibt der Trainingsart Scheurers recht. Zum erstenmal erzielten 6 Schweizer Athleten mehr als 7000 Punkte im Zehnkampf. Hinter dieser nüchternen Zahl steckt aber eine gewaltige Arbeit, und vielleicht habe ich hier die Gelegenheit, unserm Armin im Namen aller meiner Zehnkampfkameraden für seine uneigennützige und aufopfernde Mühe zu danken. Eristes, der dem Zehnkampf

in der Schweiz zu internationalem Ansehen verholfen hat.

Und noch einen Punkt dürfen wir nicht ausser acht lassen. Wenn ein Deutscher sich dem Zehnkampf verschrieben hat, so darf er sich keine Konzessionen irgendwelcher Art leisten. Wenn er nicht in der beschriebenen Weise hart und unerbittlich trainiert, so hat er vom Beginn an keine Chance, in die Spitz vorzudringen. Manch einer bleibt im Verlaufe seiner Vorbereitungsphase auf der Strecke und muss sein Vorhaben infolge Verletzung oder Überbelastung aufgeben. Die Deutschen haben wohl eine ansehnliche Zahl sehr guter Zehnkämpfer, aber von den vielen Ausfällen (meist durch Verletzung) weiss man im allgemeinen nichts. Kompromisslos muss das Trainingsprogramm durchgearbeitet werden, und wer nicht durchhält, fällt aus. Wenn wir Schweizer lernen, uns noch härter und bedingungsloser den gewal-

tigen Anforderungen des Zehnkampftrainings unterzuordnen, werden wir bestimmt unsere Leistungen in den folgenden Jahren noch erheblich steigern können. Viele junge Talente sind in den letzten Jahren von unsren Trainern entdeckt und gefördert worden. Euch allen rufe ich zu: Trainiert weiter, auch wenn es hie und da gilt, Rückschläge zu verarbeiten. Wer Weiss, vielleicht steckt in einem von euch der zukünftige Weltmeister im Zehnkampf. Es gibt doch nichts Schöneres nach einem harten Zehnkampf, als das erhebende Gefühl der Gewissheit, etwas geleistet zu haben. Und er darf stolz sein der Zehnkämpfer, auch wenn er müde und verschwitzt nach dem 1500-m-Lauf in der Kabine sitzt, denn er ist eben ein Zehnkämpfer.

Und hier noch mein Rezept: Was die andern können, können wir Schweizer auch.