

<b>Zeitschrift:</b>	Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Herausgeber:</b>	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
<b>Band:</b>	35 (1978)
<b>Heft:</b>	6
<b>Artikel:</b>	Der Militärische Fünfkampf : anspruchsvoll - vielseitig - aber wenig bekannt!
<b>Autor:</b>	Lüthi, Urs / Hügi, Theo / Tall, Jon Carl
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-993971">https://doi.org/10.5169/seals-993971</a>

### **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>**

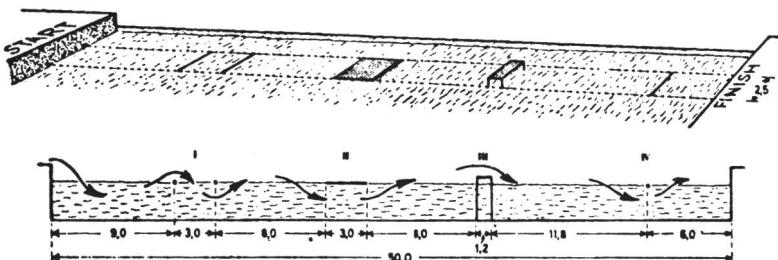
# Der Militärische Fünfkampf; anspruchsvoll – vielseitig – aber wenig bekannt!

Urs Lüthi, Technischer Leiter Mil Fünfkampf SIMM,  
unter Mitarbeit von  
Theo Hügi, Chef Mil Fünfkampf und  
Jon Carl Tall, Nationaltrainer Mil Fünfkampf



## Schwimmen

Die Aufgabe besteht darin, eine Wasserstrecke von 50 m mit fünf eingebauten Hindernissen möglichst schnell zu durchschwimmen.

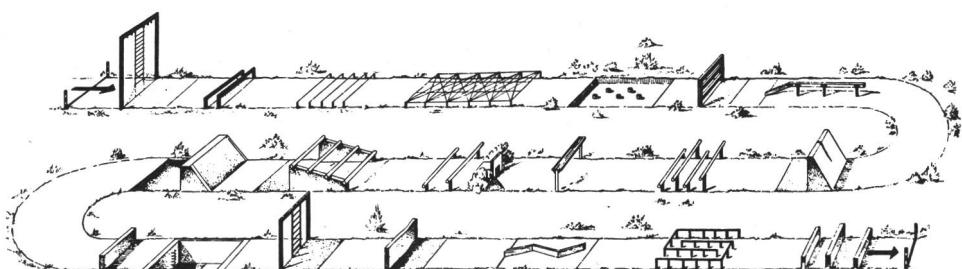


Schwimmanlage mit den Hindernissen Balken, Balken, Floss, Tisch, Balken

Optimale Schwimmtechnik genaues Timing zwischen den Hindernissen sowie ökonomische Technik beim Überwinden der Hindernisse sind die Faktoren, welche erfüllt sein müssen, um Zeiten unter 30 Sekunden zu erreichen.

## Hindernisbahn

Die wohl härteste der fünf Wettkampfdisziplinen ist das Überwinden der 500 m langen, mit total 20, zum Teil bis 5 m hohen Hindernissen versehenen Hindernisbahn.



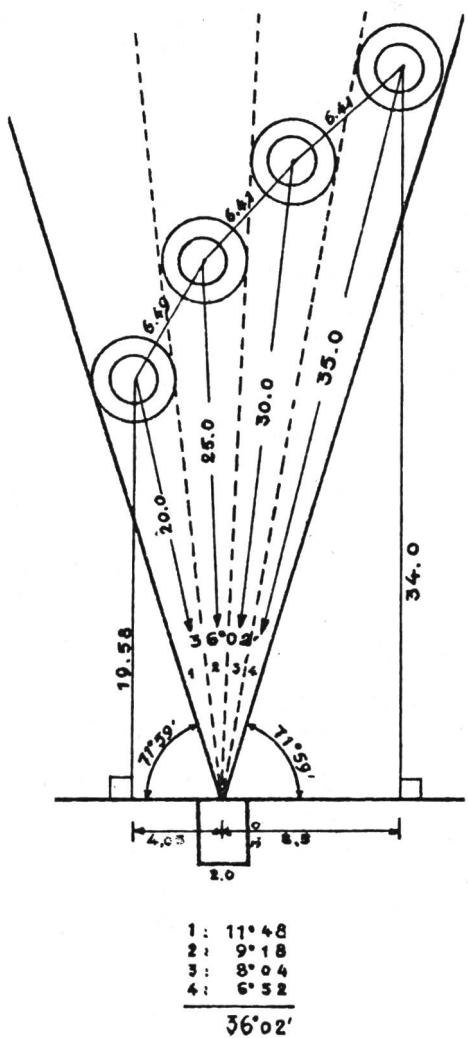
International genormte Hindernisbahn

Ein hohes Mass an athletischen Fähigkeiten, Ökonomie der Kräfte sowie ein grosses Mass an innerer Härte sind entscheidend um in dieser Disziplin bestehen zu können. Die besten Resultate liegen unter 2 Min. 20 Sek.

## Werfen

Wie schon beim Schiessen, handelt es sich beim Werfen um einen zweiteiligen Wettkampf mit einem Präzisions- (Zielwurf-) und einem Weitwurfprogramm. Als Wurfgerät wird die Eierhandgranate (Attrappe) benutzt, welche 550 Gramm schwer ist.

Kombinierte Ziel- und Weitwurfanlage



## Geländelauf

Gelaufen werden 8 km im Gelände. Da die Laufstrecken nicht normiert sein können und die äusseren Einflüsse wie Wind, Hitze, Kälte, Nässe sowie die Beschaffenheit der Laufunterlage stark ins Gewicht fallen, schwanken die Bestzeiten zwischen 24 und 278 Min. Laufzeit.

Nebst all diesen Faktoren, die in genügendem Masse als Grundlage vorhanden sein müssen, ist zu berücksichtigen, dass eine Kombination von athletischen und schwimmerischen Disziplinen physiologisch recht ungünstig ist und für eine optimale Trainingsplanung echte Probleme bringt.

Auch die Wettkampfdauer, bei internationalen Turnieren sind es vier Tage, stellt Athleten, Team-Leitung und Coaching viele zusätzliche Anforderungen.

Doch sind es nicht zuletzt Anforderungsvielfalt und gegensätzliche Charakteristik der Wettkampfdisziplinen, die Training und Wettkampf nie langweilig oder eintönig werden lassen.

## Voraussetzungen, Talentsuche

Beste Voraussetzungen für den Militärischen Fünfkampf bringen begeisterungsfähige Jugendliche mit, welche über eine gute allgemeine körperliche Verfassung verfügen, Mehrkampferfahrung aus der Leichtathletik mitbringen und über schwimm-technisch genügende Ansätze verfügen.

Selektions- oder Beurteilungspunkte bei der Talentsuche sind

- Weitwurf mit drei Schritten Anlauf
- Laufen (12-Min.-Lauf oder 4000 m Cross)
- Schwimmen (50 m flach)

Anhand dieser drei Selektionsdisziplinen kann eine Talentprognose gemacht werden.

Die nationalen Fünfkampfturniere, vorab die Schweizer Meisterschaft, bieten, dank der Teilnahme von zum Teil starken Delegationen aus verschiedenen Rekrutenschulen, die beste Möglichkeit zur Talentschau.

In einem Testwettkampf mit den drei oben beschriebenen Disziplinen, werden unter den 30 bis 35 Bewerbern für die Trainingsgruppe 3 die Talentiertesten 10 bis 15 selektiert, von welchen schlussendlich in drei bis vier Jahren zwei bis drei internationales Format erreichen.

## Kaderzusammensetzung

Das Fünfkampfkader besteht aus drei Trainingsgruppen mit zurzeit total 21 Athleten.

*Trainingsgruppe 1* ist der CISM-Mannschaft (Nationalmannschaft) gleichzusetzen. In der *Trainingsgruppe 2* befinden sich Mitglieder der zweiten Mannschaft sowie die talentiertesten Nachwuchssportler.

Frisch ins Kader aufgenommene Athleten (Mitglieder der *Trainingsgruppe 3*) haben die Möglichkeit, sich aufgrund ihrer Leistungsentwicklung und ihrer psychologischen Belastbarkeit für den Aufstieg in die Trainingsgruppe 2 zu qualifizieren. Wettkämpfer, die sich bei internationalen Einsätzen bewährt und den Anschluss an die Spitze geschafft haben, werden in der Trainingsgruppe 1 zusammengefasst. Die Trainingsgruppen werden jeweils zu Beginn der Vorbereitungsperiode, aufgrund der vergangenen Saison neu zusammengestellt. (Fortsetzung folgt)

## Anforderungen an den Athleten

Die Anforderungen an den Athleten, bedingt durch die Zusammensetzung der fünf Disziplinen, sind so komplex wie kaum in einer anderen Sportart.

Die Charakteristik der Disziplinen führt zu folgender Gliederung:

- |                            |              |              |
|----------------------------|--------------|--------------|
| 1. Athletische Disziplinen | 2. Schwimmen | 3. Schiessen |
| (Werfen,                   |              |              |
| Hindernisbahn,             |              |              |
| Laufen)                    |              |              |

Noch deutlicher kann die Vielseitigkeit der Anforderungen vergegenwärtigt werden, wenn wir die fünf Disziplinen von den motorischen und physiologischen Grundlagen und Faktoren her untersuchen.

Disziplin	Motorische und physiologische Grundlagen
1. Schiessen	allgemeines Stehvermögen, spezielle Ausdauer (Konzentrationsfähigkeit), Geschicklichkeit
2. Schwimmen	allgemeines Stehvermögen, Gewandtheit, Kraft, Aktionsschnelligkeit (spezielle Kondition), Reaktionsschnelligkeit
3. Werfen	Kraft, Schnellkraft, Koordinationsfähigkeit, Geschicklichkeit, Beweglichkeit
4. Hindernisbahn	allgemeines Stehvermögen, Gewandtheit, Kraft, Schnellkraft, Aktionsschnelligkeit
5. Laufen	Dauerleistungsvermögen allgemeines Stehvermögen



4052 Basel      Lehenmattstr. 122      Tel. (061) 41 42 32

**Sportplatzbau**  
**Turnanlagen**  
**Tennisbau**

baut

**Sportanlagen**  
**Turnanlagen**  
**Tennisplätze**  
mit modernen und neuzeitlichen Belägen

Rasenspielfeld **GRASSYSTEM®**  
für überdurchschnittliche Beanspruchung

Verlangen Sie unverbindliche Offerten

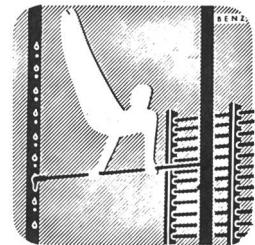


**Alder & Eisenhut AG**

8700 Küsnacht (ZH)      01 910 56 53  
9642 Ebnat-Kappel (SG)      074 3 24 24

**Turn-, Sport- und Spielgerätefabrik**

88 Jahre Fortschritt im Turngerätebau



Lieferant sämtlicher  
Wettkampf-Turngeräte und Turnmatten  
der Europa-Meisterschaft  
im Kunstturnen 1975 in Bern.

Direkter Verkauf ab Fabrik an Schulen,  
Vereine, Behörden und Private.



**Nissen Trampoline AG**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen für:

- Trampolines
- Minitramps
- Rahmenpolster für Minitramps
- Doppelminitramps
- Tischtennis-Tische
- Bodenturnmatten
- Schaumgummirollen
- Kraftgeräte usw.

Verlangen Sie den ausführlichen  
NISSEN-Katalog



**Nissen Trampoline SA**  
3073 Gümligen  
Tel. 031/52 34 74

Nissen pour:

- trampolines
- mini-trampolines
- rembourrages pour mini-trampolines
- double mini-trampolines
- table de tennis de table
- tapis de gymnastique
- tapis mousse
- engins de force, etc.

Demandez le catalogue NISSEN détaillé