

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 5 (2003)

Heft: 4

Rubrik: Vier Trainer, zwölf Disziplinen

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: 13.01.2026

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

Vier Trainer, zwölf Dis

Wer sich sportlich vielseitig entfalten möchte, findet im Angebot der Mehrkampfsportarten Herausforderungen der besonderen Art. Vier Trainer berichten über ihre Erfahrungen, Erfolgskonzepte und die spezielle Faszination ihrer Sportart.

Muriel Sutter



Militärischer Fünfkampf

Vom Schwimmbad zum Schiessstand

«Athletik für die Kampftauglichkeit», wie der Name der Sportart suggeriert, war nie das Ziel des militärischen Fünfkampfes. Vielmehr führte der Wunsch nach Frieden in Zeiten des Kalten Krieges zur Entstehung dieser trainingsintensiven Sportart. Hindernisschwimmen, Ziel- und Weitwerfen, Schiessen sowie ein Ausdauer-Crosslauf stellen sehr vielseitige Anforderungen an die Athleten. Entsprechend umfangreich fällt das Trainingspensum aus. Die Anforderungen an die einzelnen Disziplinen sind sehr verschieden, was die Planung der einzelnen Trainingszyklen nicht einfacher macht.

Psychologisches Training spielt bei der Planung eine wichtige Rolle: ein einziger Fehlschuss kann das Resultat des ganzen Wettkampftags ruinieren, oder der Ärger über einen verpatzten Zielwurf kann die Konzentration für den anschliessenden Weitwurf empfindlich stören. Schüsse und Zielwürfe müssen innerhalb einer festgelegten Zeit realisiert werden. Entsprechend ist ein stabiles Nervenkostüm gefragt.

Wer all diese Qualitäten mitbringt, hat eventuell Möglichkeiten, in dieser Sportart zu reüssieren. Aber auch wenn in vier der fünf Disziplinen schnellkärfige Typen Vorteile haben, ist aufgrund des Punktesystems eine gute Ausdauerfähigkeit Voraussetzung für Wettkampflorbeeren.

Jörg Wetzel,
Nationaltrainer militärischer Fünfkampf

www.military-pentathlon.ch

Nordische Kombination

Kühle Köpfe fürs Fliegen und Gleiten

Diese Sportart vereinigt zwei Schneesport-Disziplinen, die unterschiedlicher gar nicht sein könnten. Mut und Schnellkraft sind auf der Schanze gefragt, zähe Ausdauerfähigkeit auf der Loipe – oder, besser gesagt auf der Piste, denn die klassische Langlauftechnik musste im Rahmen der Kombinationssportart längst der schnelleren Skating-Technik weichen. Auch was das Schanzenpringen betrifft, müssen Trainer und Athleten stets auf dem neuesten Stand der Technik bleiben, um an der Spitze mithalten zu können.

Die unterschiedlichen Leistungsanforderungen der beiden Disziplinen schaffen nicht nur Abwechslung im Trainingsalltag, sondern lassen sich durchaus sinnvoll miteinander verbinden. Dies ist freilich die hohe Schule des Trainings eines Kombinierers. Der dritte Pfeiler des potenziellen Erfolgs ist eine gute Psyche. Starke Nerven sind Voraussetzung dafür, den Sprung rhythmisch, dynamisch und mit der nötigen Geschmeidigkeit zu entwickeln. In der Pause zwischen den Disziplinen hilft ein kühler

Kopf, sich optimal auf die zweite Disziplin einzustellen, auch wenn der Einstand einmal nicht ideal war.

Mittels kleinerer Projekte wie Schnupperkursen und betreuten Skisprungmöglichkeiten am nationalen Skisprungtag sowie einer eigenen Schülerwettkampfserie bietet Swiss-Ski interessierten Jugendlichen einen Einstieg in die Sportart. Auf diese Weise hofft der Verband, die nordische Kombination, die «Königsdisziplin» aller Schneesportarten, nach skandinavischem Modell auf einer breiten Basis und einer starken Spitze zu etablieren.

Hippolyt Kempf,
Chef Nordische Kombination

Nordische Kombination Info Deutschland: www.nordischekombination.de
Nordische Kombination Info Schweiz: www.nordischekombination.ch
Schweizerischer Skiverband: www.swiss-ski.ch

ziplinen

Triathlon

Eiserne Männer, Frauen aus Stahl

Der Sieger im Marathon ist der beste (Langstrecken)läufer, wer den Titel «around Oahu» nach Hause trägt, der beste Radfahrer, Sieger des Waikiki-rowwater-swimming ist König Neptun. Wer von den drei ist aber nun der grösste Sportler?

Diese Frage – oder genauer gesagt «Wette» – stellten sich in den 70er Jahren auf Hawaii stationierte amerikanische Marines und liessen aufs Exempel die Probe folgen. Möchte man der «amerikanischen Legende» glauben, wurde auf diese Weise der erste «Iron man» gekürt. Seit seiner Entstehung hat sich der Triathlon sowohl im Spitzens- wie auch im Breitensport erfolgreich emanzipiert: Bilder gequälter Einzelsportler, welche mit letzter Kraft durch brütende Hitze radeln oder laufen, motivieren neben ambitionierten jungen Talenten auch eine wachsende Fangemeinde von Fitness- und Lifetimesportlern zur Nachahmung.

Mit dem «Trimobile», einem Fahrzeug mit Organisations- und Animationsmaterial sowie einem Instruktor sucht und findet der Triathlon auch Anschluss an den Schulsport.

Ausdauer ist der gemeinsame Nenner für Schwimm-, Lauf- und Fahrradtraining. Entsprechend den individuellen Stärken und Entwicklungspotenziale der Athleten enthalten die Trainingspläne zum Teil spezielle Akzente: Für den einen kann dies ein zusätzliches Techniktraining im Schwimmen sein, für den anderen ein Tempo-Organisationstraining in der vierten Disziplin des Triathlon – dem Umziehen. Denn nur wer in allen Sparten dieser speziellen Herausforderung stark ist, hat eine kleine Option, zum «Iron man» gekürt zu werden.

Othmar Brügger,
Tri-Verbandstrainer Triathlon

Homepage des schweizerischen Triathlonverbands: www.trisuisse.ch
Spezialausgabe des Magazins «Fit for life» Triathlon: www.fitforlife.ch



Biathlon Jäger und Sammler – nach Punkten

Was uns vor 5000 Jahren das Überleben ermöglichte, fesselt heutzutage als sportliche Mehrkampfdisziplin unsere nördlichen Nachbarn. In den deutschen Orten Rupoldingen und Oberhof, den aktuellen «Hochburgen» der Sportart, gilt die Biathlonsaison als fünfte Jahreszeit; die Hotels sind in der ganzen Region ausgebucht, und die Schaulustigen säumen die Wettkämpfe zu Tausenden.

Spannung kommt dabei nicht nur bei den Zuschauern auf – auch die Athleten stehen unter hohem psychischem Druck: Nach aufreibender Arbeit auf den Langlaufski muss möglichst sofort geschossen werden. Wer mit rasendem Puls und zitternder Hand das «Fünfliber» grosse Ziel verfehlt, wird umgehend zur Strafrunde gebeten. Diese zehrt empfindlich an den physischen Ressourcen. So ist es durchaus möglich, durch eine kleine Schwäche am Schiessstand vom ersten auf den 50. Rang abzurutschen.

Im Training wird deshalb neben der intensiven Arbeit an beiden Disziplinen auch am mentalen Potenzial gearbeitet: Selbstvertrauen ist sehr wichtig, um im entscheidenden Moment die Ruhe zu bewahren. Zudem müssen die Athleten in der Lage sein, sehr schnell «umzuschalten».

Die Entwicklung des Biathlon in der Schweiz steckt noch in den Kinderschuhen, entsprechend bleibt auch die Nationalmannschaft noch hinter ihren Zielen und Erwartungen zurück. Mit dem potenziellen Anschluss an Swiss-Ski besteht aber doch Hoffnung, für diese recht kostenintensive Traditionssportart mehr Interesse und Support zu gewinnen.

Markus Segessennmann,
Nationaltrainer Biathlon Herren

Homepage Schweizer Biathlon-Verband: www.biathlon.ch
Homepage Biathlon-Weltverband: www.biathlonworld.com