

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Ein Leben für die Leichtathletik  
**Autor:** Cuvit, François  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991948>

### **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:** 11.01.2026

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



# Ein Le



Foto: Keystone/Ed Reinke



Im Gespräch mit Hansruedi Kunz

# ben für die Leichtathletik

Wer im Zehnkampf Athleten ausbilden und zum Erfolg führen will, ist in verschiedensten Bereichen gefordert. Wir befragten einen Spezialisten zu den Aspekten der intensiven technischen Ausbildung: Hansruedi Kunz, früher selbst aktiver Zehnkämpfer, betreute während 25 Jahren die Schweizer Nationalmannschaft.

François Cuvit

**D**ie Ausbildung der Leichtathleten war früher sehr polysportiv. Man vertrat die Meinung, ein Ausdauersportler müsse beispielsweise auch mal einen Sprint laufen oder eine Kugel stossen. Die heutige Trainingsphilosophie zielt dahin, dass in verwandten Bereichen variiert trainiert wird. Ausdauerläufer sollen also aufs Fahrrad steigen, schwimmen, Inline skaten oder im Winter Skilanglauf betreiben. Die so erarbeitete Vielseitigkeit beugt einer Überbelastung des Körpers vor und hilft, das Bewegungsgefühl zu verbessern.

## Zusammen trainieren, was zusammengehört

Sprinter oder Werfer beginnen sich nach der Grundausbildung irgendwann auf bestimmte Disziplinen zu spezialisieren. Mehrkämpfer hingegen müssen sich weiterhin dem ganzen Bewegungsrepertoire widmen. «Entscheidend beim Mehrkampf ist, dass man nicht jede Disziplin getrennt behandelt, sondern Bewegungsverwandtschaften zwischen den einzelnen herauszukristallisieren versucht», erklärt Hansruedi Kunz. Damit könne viel Zeit gespart werden. Solche gemeinsame Elemente sind zum Beispiel Drehstossbewegung des rechten Beins, Hüftstreckung und aufrechte Körperhaltung bei den Wurfdisziplinen. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob es für einen Mehrkämpfer besser ist, mit einem Allrounder zu trainieren oder für jede Disziplin einen Spezialisten zu beanspruchen. Hansruedi Kunz plädiert für umfassend ausgebildete Trainer, die immer das Gesamte im Auge behalten, sich der Gemeinsamkeiten, Bewegungsverwandtschaften und konditionellen Verknüpfungen bewusst sind. «In der Praxis scheitert dies aber oft daran, dass es schwierig ist Leute zu finden, die bereit sind, jemanden sechsmal pro Woche zu betreuen.» Deshalb sind die Mehrkämpfer gelegentlich gezwungen, mit verschiedenen Trainern zu arbeiten, was zu Konflikten führen kann. «Das ist heikel, denn jeder Trainer

setzt im Training andere Schwerpunkte. Ich habe häufig beobachtet, dass Sportler, die von Trainer zu Trainer gehen, nicht die erfolgreichsten sind.»

## Arbeit an den Kernelementen

Hansruedi Kunz hat sich lange mit Biomechanik beschäftigt und in diesem Bereich auch eine Dissertation verfasst: Anhand von Filmanalysen im Zehnkampf konnte er die Beziehungen zwischen den Disziplinen konkret aufzeigen und rechnerisch belegen. «Für mich ist das Beachten der Bewegungsverwandtschaften sehr wichtig. Ich möchte nicht primär die Bewegungen der einzelnen Disziplinen vermitteln, sondern an den Kernelementen des Zehnkampfes arbeiten. Die gleichen Überlegungen wurden im Schweizerischen Leichtathletik-Verband (SLV) auch im Jugendtraining angestellt. Vor kurzem wurden Leichtathletiktests eingeführt, die zentrale Merkmale der Körperhaltung der Leichtathletik – zum Beispiel die Ganzkörperstreckung – berücksichtigen. Man führt also bestimmte Elemente frühzeitig ein und überprüft den Fortschritt anhand von Bewegungs- und Leistungstests.

*«Ausdauerläufer sollen aufs  
Fahrrad steigen, schwimmen,  
Inline skaten oder im Winter  
Skilanglauf betreiben.»*

## Achtmal die Schnellkraft

Auch das Krafttraining versucht man möglichst eng mit den Disziplinen, die anschliessend geübt werden, zu verknüpfen und so eine technische Beziehung zu schaffen. Ein Beispiel: Der Leichtathlet darf die Hanteln nicht wie ein Gewichtsheber heben, denn bei letzterem gehts nur darum, möglichst viel Gewicht zu heben, während ersterer beim Heben eine möglichst grosse Leistung zu erbringen hat, in der die Faktoren Gewicht, Zeit und Höhe in-



tegiert sind. Da beim Zehnkampf acht Disziplinen auf Schnellkraft beruhen, kann für diese ein ähnliches Krafttraining betrieben werden. Im Gegensatz zu einem Spitzenwerfer, bei dem die Maximalkraft die entscheidende Komponente ist, ist es beim Mehrkämpfer die Schnell- und Reaktivkraft. Das heisst, dass die Mehrkämpfer vor allem in der Wettkampfphase auch mit mittleren Gewichten und möglichst grossen Bewegungsgeschwindigkeiten arbeiten. «Für mich ist es enorm wichtig, dass das Krafttraining eine bessere Leistungsfähigkeit im Zehnkampf bewirkt. Dasselbe betrifft auch das übrige Konditionstraining, das Techniktraining und das mentale Training.

Trainer müssten über psychologische Vorgänge Bescheid wissen und sich entsprechend ausbilden. Schliesslich zähle aber in erster Linie deren Geschick, wenn es darum gehe, möglichst alles aus ihren Athleten herauszuholen. «Ich betreute schon viele gute Athleten, die in wichtigen Situationen über sich hinauswachsen konnten, obwohl sie nie bewusst psychoregulative Massnahmen in ihrem Training getroffen hatten. Ihre Selbststeuerung hat sich im Verlauf der Jahre immer weiter entwickelt. Sie wussten: «Wenns drauf ankommt, bin ich bereit», weil dies systematisch über kleine Erfolgserlebnisse aufgebaut wurde.» Beim Zehnkampf ist dies etwas Zentrales, denn die Athleten müssen absolute Selbständigkeit erlangen. **m**

**«Viele Athleten können über sich hinauswachsen, obwohl sie nie bewusst psychoregulative Massnahmen in ihrem Training anwenden.»**

#### **Worauf es ankommt**

Obwohl Zehnkämpfer beim Techniklernen auch mit der Bewegungsvorstellung – also mental – arbeiten, plädiert Kunz dafür, solche Prozesse, mit der Praxis verknüpft, direkt ins Training zu integrieren. Konkret kann dies wie folgt aussehen: Beim Stabhochsprung, der technisch anspruchsvollsten Disziplin innerhalb des Mehrkampfes, zeigt er dem Athleten zuerst einmal, welche Kernelemente wichtig sind. «Er muss sich bewusst sein, worauf es grundsätzlich ankommt, um sich anschliessend auf diese einzelnen Elemente konzentrieren zu können. Ich erkläre ihm auch, was zu welchem Zeitpunkt wichtig ist.» Die Praxis zeigt, dass es nicht klug ist, sich beim Springen mit vollem Anlauf auf kleine technische Elemente konzentrieren zu wollen, weil ihn das blockieren kann. Der Athlet läuft plötzlich langsamer an, weil er nur darauf achtet, den Stab früh hinaufzugeben. Fehlt am Schluss die Geschwindigkeit, gelingt auch der Sprung nicht. Deshalb wird versucht, die kleinen Details mit kurzem Anlauf zu erarbeiten oder mit Vorübungen am Tau oder Reck. So wird das Bewegungsgefühl geschult. In der Wettkampfsituation führt sich der Athlet nur noch vorgängig kurz vor Augen, worauf es ankommt und verlegt sich dann ganz auf Schnelligkeit oder die Energie, um in den Stab «hineinzuspringen».

#### **Selbständigkeit als Ziel**

Obwohl Kunz die psychische Komponente als sehr wichtig erachtet, möchte er die Sportler keineswegs zwingen, psychoregulative Massnahmen zu treffen, die ihnen vielleicht nicht entsprechen. Die Fähigkeiten, über sich hinauszuwachsen, sollte man nach seiner Meinung im Lauf des Trainingsprozesses, durch geschickte Planung und Gestaltung, automatisch erlangen. Er wehrt sich gegen den Einsatz von Psychologen als «Feuerwehreute».

**«Ich bin dabei, weil mir die**

**Hansruedi Kunz** (58) wuchs im Kanton Uri auf. Als Sechzehnjähriger begann er mit einigen Gleichgesinnten – aber noch ohne Trainer – erstmals Mehrkampf zu betreiben. Später zog er nach Zürich, um zu studieren, und schloss sich einem Verein an. «Da packte ich das Ganze seriöser an und machte gute Fortschritte.» Mit 23 nahm er 1968 an den Olympischen Spielen in Mexiko teil, musste aber den Wettkampf wegen einer Verletzung abbrechen. «Ich hatte leider immer gesundheitliche Probleme und konnte deshalb mein Potenzial nie ganz ausschöpfen.» Vier Jahre später musste er definitiv aufhören. Anschliessend betreute er während 25 Jahren die Schweizer Nationalmannschaft der Zehnkämpfer. Seit 1998 arbeitet er zwar nicht mehr als Nationaltrainer für den Leichtathletikverband, engagiert sich aber auf Vereinsebene immer noch stark für seinen Sport, «weil ich hier eine gute Gruppe habe, die mir so viel Spass macht, dass ich gerne noch dabei bin.» Hansruedi Kunz ist Dozent beim Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften an der ETH Zürich und engagiert sich auch im Leichtathletikverband in der Trainer-Aus- und Weiterbildung.

Adresse: [kunz.har@bluewin.ch](mailto:kunz.har@bluewin.ch)





## Zehnkämpfer – Allrounder auf hohem Niveau

Am ersten Tag 100 Meter, Weitsprung, Kugelstossen, Hochsprung und 400 Meter, am zweiten Tag 110 Meter Hürden, Diskus, Stabhochsprung, Speerwurf und 1500 Meter. Nach wie vor die grösste Herausforderung für koordinative und konditionelle Talente. Wer nimmt die Herausforderung noch an?

**G**esamthaft betrachtet, sei diese Sportart nicht «absolut komplett», wie Hansruedi Kunz erklärt, weil die Ausdauer weniger stark gewichtet wird als Schnelligkeit und Schnellkraft. Auch der 1500-Meter-Lauf beruhe etwa zu gleichen Teilen auf aerober und anaerober Ausdauer. «Wäre der abschliessende Lauf ein 5000-Meter-Lauf, dann müsste diese Disziplin anders und auch gezielter trainiert werden.» So wird der 1500-Meter-Lauf meistens vernachlässigt. «Dort lässt sich nicht viel herausholen, und wird zu viel dafür trainiert, ist dies für die andern Disziplinen kontraproduktiv», sagt Kunz.

### Hohe Ansprüche an Lernfähigkeit

Besonders fasziniert ist Hansruedi Kunz von der Vielseitigkeit des Zehnkampfs: Die Athleten setzen sich mit unterschiedlichen Disziplinen auseinander, und selbstverständlich hat jeder seine Stärken und Schwächen. Entsprechend kann er beim Training unterschiedliche Schwerpunkte setzen. Zehnkämpfer seien grundsätzlich vielseitig begabte und interes-

sierte Menschen. Viele hätten eine gute Kondition, was alleine aber noch nicht ausreiche. Weil zahlreiche Disziplinen beherrscht werden müssen, ist der technische Level sehr wichtig, was wiederum hohe Ansprüche an die Lernfähigkeit stellt.

Die Leistungen der Zehnkämpfer werden mit Punkten bewertet. Die Wertungstabelle wurde in den letzten zehn Jahren immer wieder angepasst. Früher wurden eher die Spezialisten unter den Mehrkämpfern bevorzugt, heute sind es die Athleten, die in allen Disziplinen gut sind.

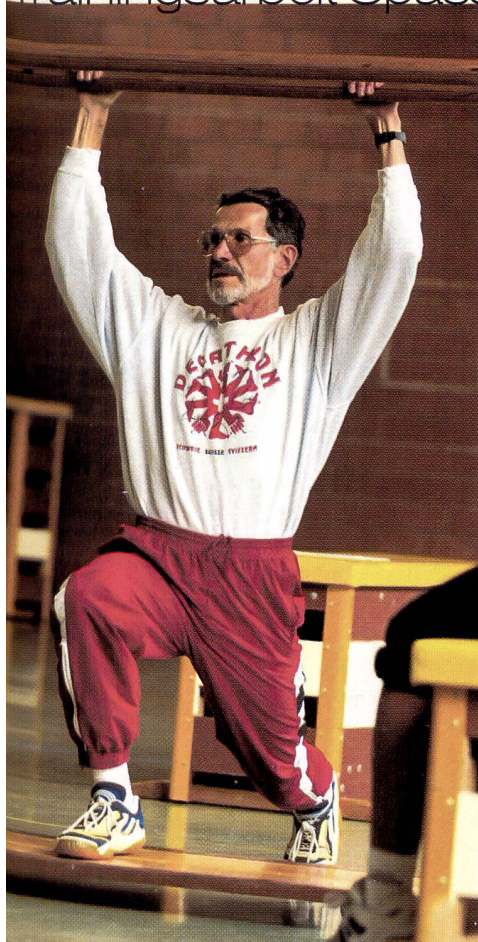
### Könige ohne Volk?

Im Zusammenhang mit Zehnkampf ist, jedenfalls unter Fachleuten, immer wieder von der «Königsdisziplin» der Leichtathletik die Rede. Im Vergleich zu anderen Sportarten findet dieser in den Medien und beim Publikum jedoch relativ wenig Resonanz. Ist heute der Stellenwert des Zehnkampfs in der Sportwelt gesunken? Für Hansruedi Kunz besteht das Problem vor allem darin, dass Zehnkampf für die Zuschauer nicht unbedingt attraktiv ist. Sich an einem Wochenende in zehn Disziplinen zu messen, stellt eine hohe körperliche Belastung dar, von der sich die Sportler anschliessend ein paar Wochen erholen und neu aufbauen müssen, bevor wieder ein Wettkampf absolviert werden kann. Mehr als drei bis vier Wettkämpfe pro Jahr sind also nicht denkbar. Damit bleibt das Angebot an Anlässen klein. «Wer geht schon für zwei Tage irgendwohin an einen Wettkampf, wo es lange Pausen gibt, und die von 10 bis 20 Uhr dauern?», fragt Kunz. Dies sei nur für wirkliche Fans attraktiv. Das breite Publikum wolle heutzutage innerhalb von zwei Stunden eine geballte Ladung Sport konsumieren und dann wieder nach Hause gehen.

### Attraktion Stundenzehnkampf

Besonders attraktiv – auch für Zuschauer – findet Kunz den sogenannten «Stundenzehnkampf», bei dem innerhalb einer Stunde sämtliche Disziplinen absolviert werden. «Früher fanden relativ oft solche Veranstaltungen statt, und sie haben den Leuten sehr gefallen.» Von dieser Variante profitieren Sportler, die über eine sehr gute Basiskondition verfügen, sich von Disziplin zu Disziplin gut erholen können und psychisch robust sind. Der Faktor Ausdauer spielt dabei eine viel wichtigere Rolle. «Nur schade», meint Kunz, «dass viele gute Athleten hier nicht mitmachen. So fehlt automatisch der Reiz. Wenn die Besten nicht dabei sind, kommt auch das Fernsehen nicht.» Langfristig müsse man sich in der Leichtathletik, die auch Mühe hat, sich gegen Trendsportarten zu behaupten, ohnehin überlegen, wie man den Zehnkampf am Leben erhalten könne. «Sonst stirbt er irgendwann aus!»

Trainingsarbeit Spass macht.»



Fotos: Daniel Käsermann