

Zeitschrift: Schweizer Soldat : Monatszeitschrift für Armee und Kader mit FHD-Zeitung

Herausgeber: Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat

Band: 53 (1978)

Heft: 9

Artikel: Der militärische Fünfkampf : anspruchsvoll - vielseitig - aber wenig bekannt!

Autor: Lüthi, Urs / Hügi, Theo / Tall, Jon Carl

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-706284>

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: 19.02.2026

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

Der Militärische Fünfkampf: anspruchsvoll – vielseitig – aber wenig bekannt!

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

Der militärische Fünfkampf ist eine Disziplin, die die Kombination aus Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer erfordert. Er besteht aus fünf verschiedenen Disziplinen, die in einem bestimmten Abstand aufeinanderfolgen. Die Disziplinen sind: Schiessen, Schwimmen, Hindernisbahn, Werfen und Geländelauf.

1. Die Wettkampfdisziplinen

Die Vorstellung der fünf Wettkampfdisziplinen veranschaulicht auch einem Laien die Vielseitigkeit der Anforderungen, die an einen Fünfkampfathleten gestellt wird.

1.1 Schiessen

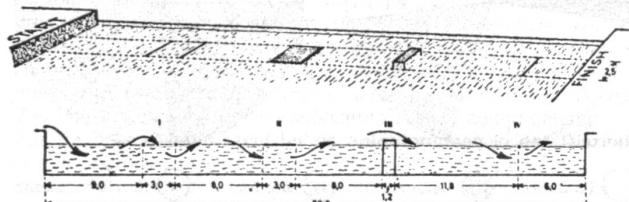
Wettkampfmässig werden zwei Programme geschossen:
— ein Präzisionsfeuer von 10 Schuss, welches in fünf Minuten geschossen sein muss sowie
— ein Schnellfeuerprogramm von 10 Schuss in einer Minute.

Zum Einsatz gelangen an internationalen Wettkämpfen Präzisionswaffen und Matchmunition.

Bei einer Schussdistanz von 200 m mit Zehnerwertung sind Resultate von über 195 Punkten bei Spitzenathleten keine Seltenheit.

1.2 Schwimmen

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

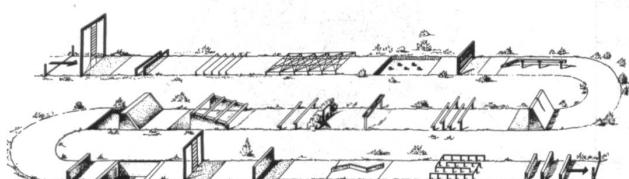


Schwimmmanlage mit den Hindernissen Balken, Balken, Floss, Tisch, Balken

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.

1.3 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.

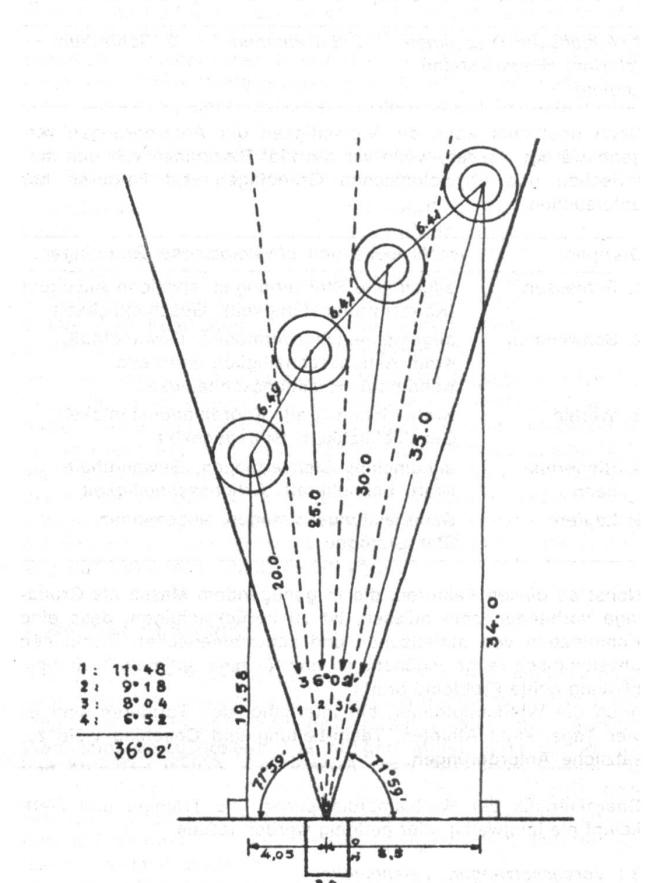


International genormte Hindernisbahn

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 2:20 Minuten.

1.4 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.



Lines marked on the ground — Lignes effectives tracées sur le sol
Construction lines — Lignes de construction
Explanatory lines — Lignes explicatives

Kombinierte Ziel- und Weitwurfanlage

1.5 Geländelauf

Gelaufen werden 8 km im Gelände. Da die Laufstrecken nicht normiert sein können und die äusseren Einflüsse wie Wind, Hitze, Kälte, Nässe sowie Beschaffenheit der Laufunterlage stark ins Gewicht fallen, schwanken die Bestzeiten zwischen 24 und 27 Minuten Laufzeit.

2. Ursprung des Militärischen Fünfkampfes, Wettkampfzusammensetzung

Wie die Vorstellung der einzelnen Wettkampfdisziplinen klar durchblicken lässt, liegt der Ursprung dieser Militärsportart in der Einzelkämpferausbildung. Ein möglicher ursprünglicher militärischer Auftrag hätte etwa lauten können: Ein Meldeläufer verschiebt sich möglichst rasch von A nach B, überwindet allfällige Sperren oder Hindernisse und vernichtet auftauchenden Feind mit Feuer oder im Nahkampf.

Aus diesem «streng militärischen» Auftrag entwickelte sich im Laufe der Zeit eine interne Rivalität, das «Einheitsdenken» würde gefördert; die Kampfausbildung gewann eine sportliche Note. Erkenntnisse aus Sporttheorie, Trainingslehre, Sportphysiologie und -psychologie wandelten die Einzelkämpferausbildung in ein athletisches Training, welches in seiner Art jedem Vergleich mit anderen Mehrkampsportarten stand hält.

3. 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 ver gegenwärtigt werden, wenn wir die fünf Disziplinen von den motorischen und physiologischen Grundlagen und Faktoren her untersuchen.

Disziplin:	motorische und physiologische Grundlagen:
1. Schiessen	allgemeine 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

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.

3.1 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 schwimmtechnisch genügende Ansätze verfügen.

Selektions- oder Beurteilungspunkte bei der Talentsuche sind

- Weitwurf mit drei Schritten Anlauf
- Laufen (12-Minuten-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.

3.2 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.

4. Training, Trainingsplanung

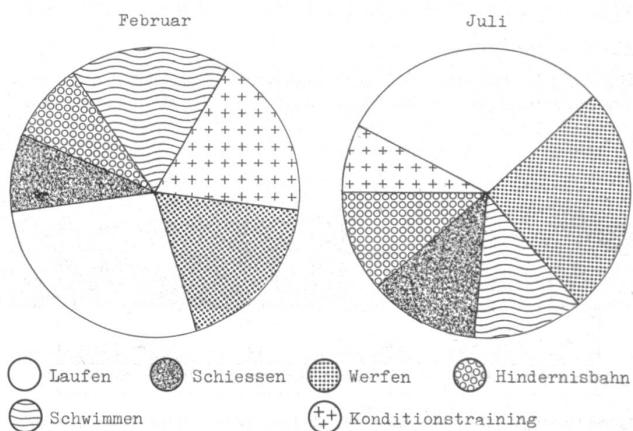
Da jedes Jahr eine Weltmeisterschaft (CISM-Meisterschaft) durchgeführt wird, ist das Saisonziel gegeben. Der Militärische Fünfkampf ist nicht olympische Disziplin, weshalb Aufbautraining und Testwettkämpfe jeweils vollständig auf die WM ausgerichtet werden, wodurch die Saisonplanung relativ einfach ist.

4.1 Jahresperiodisierung

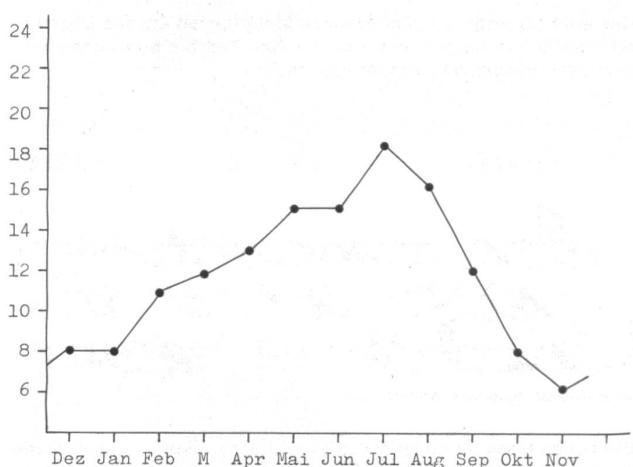
Die Jahresperiodisierung ist auf eine einzige Leistungsspitze (WM im August) hin ausgerichtet und umfasst Phasen:

1. Vorbereitungsperiode	Dezember bis Februar
2. Vorwettkampfperiode	März bis April
3. Wettkampfperiode	Mai bis August
4. Übergangsperiode	September bis November

4.2 Prozentuale Aufteilung des Trainingsumfanges pro Woche



4.3 Aufwand an Trainingsstunden pro Woche (Mittelwert)



4.4 Leistungsziele für die Saison 78

4.4.1 Schiessen

Durchschnitt aus den Wettkämpfen der

- Trainingsgruppe 1: 190 Punkte
- Trainingsgruppe 2: 185 Punkte
- Trainingsgruppe 3: 180 Punkte

4.4.2 Hindernisbahn

Durchschnitt aus den Wettkämpfen der

- Trainingsgruppe 1: 2:25 Minuten
- Trainingsgruppe 2: 2:35 Minuten
- Trainingsgruppe 3: 2:45 Minuten

4.4.3 Schwimmen

Durchschnitt aus den Wettkämpfen der

- Trainingsgruppe 1: unter 30 Sekunden
- Trainingsgruppe 2: unter 31,5 Sekunden
- Trainingsgruppe 3: unter 35 Sekunden

4.4.4 Werfen

Durchschnitt aus den Wettkämpfen der

- Trainingsgruppe 1: 60 m Weitwurf

4.4.5 Laufen

— Trainingsgruppe 1: 2000 km Training

— Trainingsgruppe 2: 1500 km Training

— Trainingsgruppe 3: 1000 km Training

Die Trainingsintensität ist aus der Tabelle unter Punkt 4.5 ersichtlich.

5. Wettkampftätigkeit national und international

Die recht zahlreichen Wehrsport- und Mehrkampfgruppen, die regional organisiert über die ganze Schweiz verteilt sind, stellen die Trägerorganisationen der Breitenentwicklung für militärische Mehrkämpfe dar. Die durch diese Vereine und Vereinigungen organisierten und durchgeführten «zivilen» Dreikämpfe sind in der breiteren Sportöffentlichkeit sehr beliebt; der Andrang an den Startplätzen zeitweise erfreulich gross. Gelegenheitssportler, Junioren, Veteranen in bunter Mischung versuchen in den drei Wettkampfdisziplinen Schiessen (6 Schuss Einzellefeuer), Werfen (Zielwurf 20 m) und Laufen (6 km Cross) möglichst viele Punkte zu erkämpfen. Anspruchsvoller sind die nach offiziellem Reglement organisierten Mehrkampfturniere, bei welchen in Brugg, Zug und Zürich auch je ein Fünfkampf zur Austragung gelangt.

Aus Respekt vor den recht hohen Anforderungen in den Disziplinen Hindernisbahn, Hindernisschwimmen und Werfen, sind bei diesen Turnieren die Teilnehmerfelder leider unverhältnismässig klein.

Bestrebungen zur Einführung einer leichten (offenen) Fünfkampf-kategorie mit reduzierten Anforderungen sind im Gange.

International stellen in Europa Deutschland, Österreich, die skandinavischen Staaten, Holland und Frankreich Hochburgen des Militärischen Fünfkampfes dar. Die in diesen Ländern regelmässig durchgeführten Fünfkampfturniere werden von der Schweizer Nationalmannschaft mit gutem Erfolg besucht, wobei die Schweiz selber jedes Jahr in Bremgarten AG einen international gut besetzten Wettkampf organisiert.



6. Der Militärische Fünfkampf im Rahmen des CISM

Der CISM (Conseil International du Sports Militaire) wurde 1948 von Offizieren aus Frankreich, Belgien, Dänemark, Luxemburg und den Niederlanden gegründet mit dem Zweck, Soldaten aus verschiedenen Nationen in typisch militärischen Wettkampfarten zusammenzuführen und sich gegenseitig zu messen.

Schon 1953 gehörten 18 Nationen dem Verband an, 1958 24, 1963 29, 1968 40, 1973 53 und 1977 waren es 73 Nationen.

Von diesen 73 Mitgliedern haben 31 den Militärischen Fünfkampf auf ihrem Tätigkeitsprogramm. Gesamthaft werden in 22

verschiedenen Sportdisziplinen Wettkämpfe durchgeführt, wobei jährlich entsprechende CISM-Meisterschaften zur Austragung gelangen.

Die Schweiz ist seit 1968 Vollmitglied des CISM, betreibt aber nur diejenigen Sportarten, die auf Grund der militärischen und finanziellen Möglichkeiten in Frage kommen. Dabei liess man sich von folgenden Gedanken leiten:

«Der Armeesport erfüllt dort nützliche Funktionen und ist geradezu unentbehrlich, wo er Anlass zum Üben und zum Erproben ausgesprochen militärischer Kenntnisse und Fähigkeiten in Form eines sportlichen Wettbewerbes gibt. Es ist jedoch wenig sinnvoll, wenn Armeesport lediglich „zivilen“ Sport in Uniform darstellt.»

Auf Grund dieser Überlegungen wurden folgende Sportarten in der Reihenfolge ihrer Priorität festgelegt:

1. Schiessen	verantwortlich SMSV
2. Ski	verantwortlich SSV
3. Militärischer Fünfkampf	verantwortlich SIMM
4. Orientierungslauf	verantwortlich AGOL
5. Fallschirmspringen	verantwortlich KFLF
6. Moderner Fünfkampf	verantwortlich SIMM
7. Fechten	verantwortlich SFV

Im Laufe der 30 Jahre in denen der CISM besteht, wurden bis heute 26mal Meisterschaften im Militärischen Fünfkampf ausgetragen, wobei seit 1968 die Schweiz an sämtlichen Meisterschaften vertreten war. Vor dieser Zeit war die Schweiz etliche Male als Gastnation an den Wettkämpfen beteiligt. Da in der Schweiz die SIMM als Dachverband den Militärischen Fünfkampf nach internationalem Reglement betreibt, war es naheliegend, dass die Gruppe für Ausbildung der Armee die SIMM mit der Betreuung der CISM-Mannschaft beauftragte.

7. Wo steht die Schweiz

Aus finanziellen Gründen musste man sich in den Anfangsjahren damit begnügen, als geeignet erscheinende Wehrmänner in einem oder zwei Trainingszusammenzügen auf diesen einen grossen Wettkampf vorzubereiten. Die nötigen Mittel, Material, Waffen und Munition fehlten zum grössten Teil oder entstammten der persönlichen Ausrüstung des Wehrmannes. Nur mit grosser Mühe konnten die nötigen finanziellen Mittel auf privater Basis jeweils beschafft werden. Erst seit der CISM-Mitgliedschaft änderte sich dieser Umstand merklich.

Im Jahre 1971 wurde das Konzept geändert und erstmals ein verantwortliches Leitungsteam, bestehend aus drei Personen (Delegationschef, Mannschaftsführer und Materialchef) eingesetzt. Konsequente Auslese der Talente anlässlich der Schweizer Meisterschaften und zielgerechte Aufbaurarbeit in nach festem Zeitplan durchgeführten Trainingskursen, bildeten die Grundlage zur Heranbildung einer leistungsstarken Mannschaft. Erkenntnisse aus der Trainingslehre und der Sporttheorie sowie recht harte Selektionsverfahren innerhalb der Mannschaft trugen ihre Früchte. Durch Optimierung der Trainingsmöglichkeiten und der Mannschaftsführung wurden die Voraussetzungen für eine gute Mannschaftsleistung sichergestellt.

Wenn man die nachfolgende Leistungsentwicklung betrachtet, kann festgestellt werden, dass 1975 mit der WM in Argentinien ein erster Höhepunkt erreicht wurde, was zweifellos die Folge einer guten Aufbaurarbeit darstellt. Heute zählt die Schweiz umstritten zu den weltbesten Nationen im Militärischen Fünfkampf. Es erstaunt, über welch ein Reservoir an guten Athleten die Schweiz verfügt. Idealismus und Freiwilligkeit scheinen die Motivationsgründe zu sein, weshalb die Schweiz gegenüber Berufsarmeen nicht hintenansteht muss. Zur Veranschaulichung die Resultate der CISM-Meisterschaften der letzten Jahre:

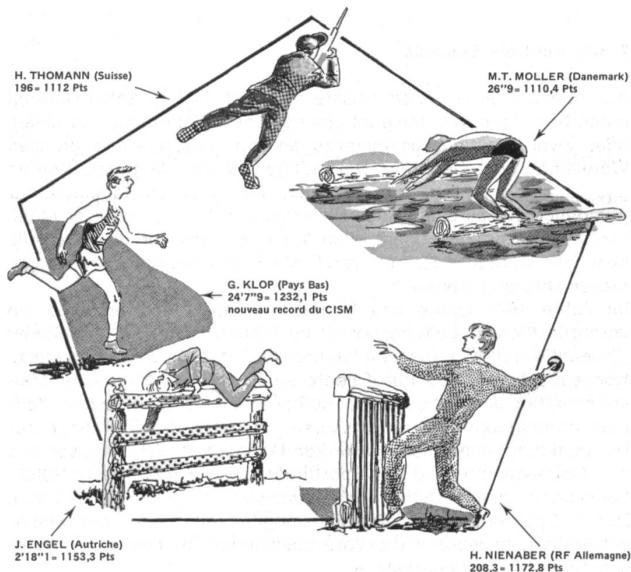
Jahr	Resultate der Schweizer in der Einzelkonkurrenz	Rang der Mannschaft
1973	15. Tall 5101 16. Tobler 5100 25. Truffer 5032 34. Steiner 4957	5. Schweiz 20 191
1974	10. Engeli 5166 13. Tall 5140 24. Roth 5032 27. Truffer 5019	5. Schweiz 20 359

1975	1. Engeli 5. Thomann 14. Steiner 20. Roth	5305 5139 5097 5058	2. Schweiz	20 601
1976	4. Engeli 9. Roth 19. Steiner 21. Thomann	5359 5219 5137 5135	4. Schweiz	20 851
1977	2. Engeli 7. Thomann 14. Roth 28. Fink	5552 5353 5265 5118	2. Schweiz	21 290

Resultate der 26. CISM-Meisterschaft im Militärischen Fünfkampf 1977 in Schweden

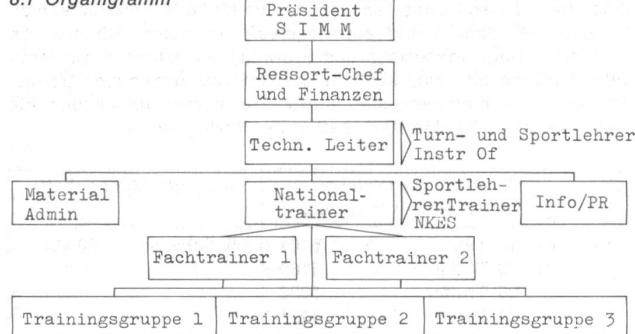
CLASSEMENT INDIVIDUEL INDIVIDUAL CLASSIFICATION	CLASSEMENT PAR EQUIPE TEAM CLASSIFICATION
1. H. NIENABER (RF Allemagne) 5.597,2 Pts nouveau record du CISM	1. SUEDE (Haeger, Weinroth, Hirschauer, Bartelsson) 21.466,4 Pts nouveau record du CISM
2. E. ENGELI (Suisse) 5.552,9 Pts	2. SUISSE (Engeli, Thomann, Roth, Fink) 21.290,6 Pts
3. M. HAEGER (Suisse) 5.500,6 Pts	3. FRANCE (Moreau, Lai-Shin-Kong, Rose, Mourisse) 21.286,5 Pts
4. A. PENNE (Norvège) 5.410,8 Pts	4. R.F. ALLEMAGNE 5. NORVEGE
5. V. MOREAU (France) 5.409,5 Pts	

VAINQUEURS DES 5 EPREUVES WINNERS OF 5 CONTESTS



8. Das Leitungs-Team im Militärischen Fünfkampf der SIMM

8.1 Organigramm



Fachtrainer 1 = Schiesstrainer Fachtrainer 2 = Schwimmtrainer
Die beiden Fachtrainer sind die direkten Mitarbeiter des Nationaltrainers und arbeiten unter seiner Aufsicht.

8.2 Personensteckbriefe

Ressort-Chef:
Major Theo Hügi, 26, Architekt HTL, Armeestab, Kloten

1965 Vorstand SIMM

1971 Chef Mil Fünfkampf SIMM, Missionschef CISM

1973 Vizepräsident SIMM

1976 Präsident SIMM

Mitglied Perm Tech Kommission CISM

Mitglied Wehrsport-Kommission der Armee

Tech Leiter:

Hptm Urs Lüthi, 44, Dipl Turn- und Sportlehrer ETH, Instruktions-Offizier, Birmensdorf AG

1977 Ressortmitglied Mil Fünfkampf SIMM

Nationaltrainer:

Wm Jon Carl Tall, 47, Dipl Sportlehrer ETS, Geb Gren Kp 36, Zug

1970 Mitglied Nationalmannschaft bis 1974

1975 Trainer 2 Nationalmannschaft

1976 Nationaltrainer Mil Fünfkampf SIMM (Trainer NKES)

Fachtrainer Schiessen:

Oblt Franz Steiner, 50, dipl ing ETH, Gren Kp 34, Zürich

1971 Mitglied Nationalmannschaft bis 1976

1977 Ressort Mitglied Mil Fünfkampf SIMM

Fachtrainer Schwimmen:

noch vakant

Materialchef und Admin D:

Adj Walter Bircher, 42, Instruktor, Fsch Gren Kp 17, Dübendorf

1976 Ressortmitglied Mil Fünfkampf SIMM

9. Zusammenfassung

Zielsetzungen, wie sie für die CISM-Mannschaft im Militärischen Fünfkampf für 1978 gelten

Einzelklassement:

— 1 Wettkämpfer in den ersten 10 Rängen

— 3 Wettkämpfer in den ersten 20 Rängen

— 6 Wettkämpfer in der ersten Ranglistenhälfte

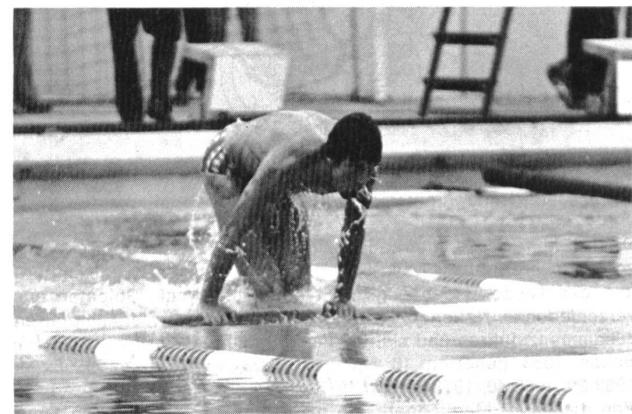
Mannschaft:

— In den Medaillenrängen

sind nur erreichbar, wenn optimale Trainingsvoraussetzungen für die Athleten geschaffen werden, wenn die neuesten Erkenntnisse aus Theorie und Wissenschaft umgesetzt werden in die Praxis und in der Aufbauarbeit voll zum Tragen kommen und wenn Mannschaftsführung und Coaching idealste äussere Bedingungen für die Athleten schafft.

Die Resultate der Nationalmannschaft sollen Aushängeschild und Motivation einer breiten, begeisterungsfähigen, idealistischen «Wehrsport-Öffentlichkeit» sein, wie sie sonst nirgends auf der Welt anzutreffen ist.

Komplexität der Voraussetzungen und körperliche Ansprüche an einen Fünfkämpfer sind vielseitig und hoch; Wettkampferleichterungen für Anfänger und Nichtspezialisten im Sinne einer den Umständen angepassten Breitenentwicklung erweisen sich als angebracht und lassen für die Zukunft dieser anspruchsvollen — vielseitigen — aber wenig bekannten(?) Sportart einiges erhoffen!



Hindernisschwimmen