

Christian Schenk / Sigggi Wentz

# ZEHNKAMPE

verständlich  
gemacht

COPRESS



# Inhalts- verzeichnis

<b>Vorwort</b>	9
<b>Einzelkämpfer mit Mannschaftsgeist</b> (Claus Marek)	11
<b>Das Training</b> (Dr. Axel Schaper)	15
Trainings-Ökonomie als Voraussetzung zum Erfolg	18
Kein Krafttraining um jeden Preis	18
<b>Die einzelnen Disziplinen</b> (Christian Schenk)	20
<b>100-m-Lauf</b>	20
Jürgen Hingsen: Durch das Wellental der Gefühle	21
Guido Kratschmer: Mein schwerster Wettkampf	24
<b>Weitsprung</b>	25
Torsten Voss: Zittereinlage	27
<b>Kugelstoßen</b>	29
Joachim Kirst: Die wunderbarste Übung	33
<b>Hochsprung</b>	35
Christian Schenk: Und Daley lachte	39
<b>400-m-Lauf</b>	41
Heinz Oberbeck: Laß dich von niemandem beeindrucken!	42
<b>Die Nacht – eine Disziplin ohne Punktwertung</b>	43
<b>110 m Hürden</b>	44
Martin Lauer: 110 m Hürden im Zehnkampf	47
Siegfried Stark: »Sein oder nicht sein«	48

## Inhalt

---

<b>Diskuswurf</b>	49
Siggi Wentz: Der dritte Versuch	52
Werner von Moltke: Zehnkampf hat mir vieles gegeben	54
<b>Stabhochsprung</b>	56
Walter Meier: Vom Nachteil, zu gut zu sein	61
Willi Holdorf: Die faszinierendste Übung	62
<b>Speerwurf</b>	64
<b>1500-m-Lauf</b>	66
Friedel Schirmer: Abschluß oder Trauma?	67
<b>Das wichtigste Handbuch</b> (Günter Tidow)	69
Die Punktetabelle	69
Umformung von Zeiten und Weiten/Höhen in Punkte	70
Vom »Vielseitigkeitsideal« und von Wertungsgrenzen	71
Geschwindigkeit als Bindeglied zwischen Zeiten und Weiten	72
Auszug aus der Punktetabelle Zehnkampf	77
<b>Ernährungsempfehlungen</b> (Günter Wagner)	81
Vollwertig ist die Basis-Ernährung des Zehnkämpfers	81
Erprobte Praxistips für die Basisernährung des Zehnkämpfers	82
Ernährungskonzept zur Wettkampfvorbereitung	83
<b>Geschichte des Mehrkampfes</b>	86
Die Entwicklung bis 1912 (Christian Schenk)	86
Die geschichtliche Entwicklung in Deutschland seit 1912 (Robert Hartmann)	89
<b>Stunden-Zehnkampf</b> (Christian Schenk)	95
Mörderischer Kampf in einer Stunde	95
Keine Gefahr für die Olympischen Spiele	97
<b>Das Zehnkampf-TEAM</b>	99
Neue Wege zu einem fairen Leistungssport	99
Durch Fairneß und sportliche Leistung überzeugen	99
Optimale Förderung	100

	<b>Inhalt</b>
<b>Statistik</b> (Jens Schulze)	102
Entwicklung des Zehnkampf-Weltrekordes	102
Olympische Spiele	106
Weltmeisterschaften	111
Europameisterschaften	112
Junioren-Weltmeisterschaften	116
<b>Anhang</b>	117
Namen und Leistungen der Athleten, die Beiträge zu den Disziplinen erbrachten	117
Adressen	118