

Sporttest – Basis-Fitness-Test (nur für Bewerber der Laufbahn als Soldat auf Zeit)

11 x 10 m-Sprinttest

Aufgabe: Die Testperson startet aus der Bauchlage (der Kopf ist in Laufrichtung ausgerichtet) und umläuft so schnell wie möglich eine in 10 m Entfernung aufgestellte Pylone. Sobald sie wieder am Startpunkt angelangt ist, legt sie sich erneut kurzzeitig auf den Bauch, klatscht die Hände hinter dem Rücken zusammen, springt wieder auf und sprintet die nächste Runde.

Ziel ist es, schnellstmöglich fünfeinhalb Runden (11 x 10m) zu laufen. Hierbei kommt es auf eine hohe Beschleunigung und schnellen Richtungswechsel an. Bringen Sie hierfür hallengeeignete Turnschuhe mit griffigen Sohlen mit.



Startposition beim Sprinttest



Verlassen der Bauchlage

Zu erbringende Mindestleistung:

11 x 10 m-Sprinttest	= 60 Sekunden
Klimmhang	= 5 Sekunden
3000-m-Fahradergometertest	= 6:30 min

Klimmhang

Aufgabe: Die Testperson verharrt so lange wie möglich in der Endposition eines Klimmzuges. Als Bewertungskriterium gilt die Zeit, in der die Testperson diese Position aufrechterhalten konnte. Die Hände werden im Kammgriff gehalten, die Unterarme sind maximal gegen die Oberarme gebeugt. Testabbruchkriterium beim Klimmhang: das Kinn sinkt unter das Niveau der Reckstange oder wird auf diese abgelegt.



3000-m-Fahradergometertest (FET)

Ihre Ausdauerkonidition wird auf dem Fahrrad-Ergometer getestet. Sie sollen dabei über eine längere Zeit bei kontinuierlicher Steigerung der Leistung (Watt) einen Endwert erreichen. Dieser Wert ist unabhängig Ihres persönlichen Körpergewichtes festgelegt. Sie absolvieren auf dem Fahrradergometer sitzend eine Strecke von 3000 m so schnell wie möglich.

