



Eingangstest zum „Ausbilder Militärische Fitness“

Der Eingangstest besteht aus drei verschiedenen Disziplinen:

- „**Erreichen Ablaufflinie**“ 800m Lauf
- „**Munitionsstemmen**“ Anreichen von Munition
- „**Bewegung auf dem Gefechtsfeld**“ Abbilden verschiedener soldatischer Fertigkeiten

Der Eingangstest soll eine Aussagekraft über die körperliche Leistungsfähigkeit der Soldaten hinsichtlich allgemeiner militärischer Fertigkeiten geben. Er unterscheidet hinsichtlich Geschlecht und Alter. Getestet werden Bereiche aller konditionellen Faktoren (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit) sowie Koordination.

Der Eingangstest wird im Feldanzug mit Stiefeln durchgeführt. Bei hohen Temperaturen (ab 30°C) kann bei den ersten beiden Disziplinen auf das Tragen der Feldbluse verzichtet werden.

Zur Durchführung des Eingangstest bietet sich ein Sportplatz mit Laufbahn an, der Test kann aber auch auf einem adäquaten ebenen Gelände durchgeführt werden.

Alle Teildisziplinen des Eingangstest sind hintereinander, ohne relevante Pause zu absolvieren (max. 60 sec.).

Zur Abnahme des Tests bieten sich verschiedenen Varianten an. Bei kleiner Teilnehmerzahl und/oder ausreichendem Funktionspersonal, werden die Zeiten/Werte durch dieses Personal ermittelt. Bei großen Teilnehmerzahlen und/oder geringer Anzahl an Funktionspersonal, kann die Ermittlung der Werte durch den „Buddy“ erfolgen. Dazu finden sich zwei Soldaten zusammen, welche sich gegenseitig zur Ermittlung der Werte zur Verfügung stehen. Hier bietet es sich an den Buddy so zu wählen, dass sich vergleichbare körperliche Konstitutionen ergeben.

Bewertung

Die Bewertung erfolgt anhand von Bewertungstabellen. Diese sind gegliedert nach Alter, 17-26 Jahre, 27-39 Jahre und ab 40 Jahre, sowie nach Geschlecht. Es ist die Leistung entsprechend der Altersklasse abzulegen die der/die Soldat/in im Kalenderjahr erreicht.

Ab einer Gesamtpunktzahl von **240 Punkten** gilt der Test als bestanden.

Die Mindestpunktzahlen der Einzeldisziplinen ergeben sich aus dem Bewertungsschema und liegen bei 60 Punkten.

Testbeschreibung

1. Erreichen Ablaufflinie

Die erste Disziplin simuliert eine rasche Bewegung auf dem Gefechtsfeld. Hierzu absolviert der Soldat eine Strecke von 800m. Die Strecke wird auf der Laufbahn oder einer ebenen, ausgemessenen Strecke absolviert. Gemessen wird die Laufzeit.

2. Munitionsstemmen

Die zweite Disziplin simuliert das Anreichen von Munition auf ein Gefechtsfahrzeug. Der Soldat stemmt eine 15kg schwere Munitionskiste von der Brust über den Kopf. In einer vorgegebenen Zeit von 2:00 Minuten muss die Munitionskiste so oft wie möglich nach oben ausgestoßen werden.

In der Startposition hält der Soldat die Munitionskisten mit der Oberkante unterhalb seines Kinns. Die Endposition der Bewegung ist erreicht, wenn die Arme durchgestreckt sind. Ist der Soldat nicht mehr in der Lage die Arme durchzustrecken, darf der Soldat zu Unterstützung der Bewegung die Beine mit einbeziehen. Ein Verweilen in der Startposition oder ein Abstellen der Munitionskiste auf dem Boden ist erlaubt. Allerdings darf der Soldat keinerlei Fremdunterstützung erhalten. Gemessen wird die Anzahl der Wiederholungen.

3. Bewegung auf dem Gefechtsfeld

Die dritte Disziplin vereint mehrere soldatische Fertigkeiten in einem Parcours und simuliert verschiedene Bewegungen und Manöver auf dem Gefechtsfeld. Der Parcours ist 75 m lang, diese Strecke muss insgesamt viermal absolviert werden.

Die Startposition ist in der Bauchlage an der Startlinie. Auf das Startsignal sprintet der Soldat bis zur ersten Markierung (25m), dort begibt er sich wiederum in die Bauchlage und gleitet die ersten 10m des zweiten Abschnitts. Nach 10m kriecht der Soldat die restlichen 15m auf Händen und Knien weiter bis zur nächsten Markierung (50m).

Der dritte Abschnitt ist ein Slalomlauf um fünf aufgestellte Hütchen bis zur 75m Linie. Dort nimmt er einen Kameraden (mit vergleichbarer körperlicher Konstitution) auf und transportiert ihn im „Rauteck-Griff“ in gegensätzlicher Richtung um die ersten zwei Markierungen zurück. Die Aufnahme des Kameraden erfolgt aus dem Sitzen. Der „Verwundete“ darf weder bei der Aufnahme, noch beim Transport unterstützen. Haben die Beine des Verwundeten die zweite Markierung passiert, wird der Verwundete im „Gamstragegriff“ geschultert. Hierbei ist darauf zu achten, dass der Verwundete hoch auf den Schultern liegt und nur mit einem Arm fixiert wird. Die richtige Lage des Verwundeten ist durch den Zeitnehmer zu kontrollieren und

gegebenenfalls zu verbessern. Hat der Soldat den Verwundeten aufgeladen bringt er diesen auf direktem Weg zur Startlinie, dort stellt er den Verwundeten ab.

An der Startlinie nimmt der Soldat zwei Munitionskisten á 15kg auf und läuft damit geradewegs bis zur 50m Linie. Das Aufnehmen und Ablassen der Munitionskisten hat aus den Beinen heraus zu erfolgen (gerader Rücken). Den dritten Abschnitt bis zur 75m Linie läuft er im Slalom. An der 75m Linie stellt er die Munitionskisten ab, nimmt einen Handgranatenwurfkörper auf und wirft diesen in einen 5x5m großen Zielraum in 20m Entfernung. Der Wurf muss innerhalb von 5 sec. erfolgen. Im Anschluss macht der Soldat, unabhängig vom Treffergebnis, drei Liegestütze und nimmt die Munitionskisten wieder auf. Er läuft damit den gleichen Weg zurück. Die ersten 25m im Slalom, anschließend geradewegs zur Ziellinie. Die Zeit stoppt wenn der Soldat die Munitionskisten an der Ziellinie abgestellt hat (kein fallen lassen oder hinwerfen der Kisten!).

Gemessen wird die Zeit. Ein Treffen des Handgranatenzielraumes (Granate muss im Zielraum liegen bleiben) gibt einen 5 sec. Zeitbonus, ein Verfehlen eine 5 sec. Zeitstrafe.

Material:

- Bandmaß: es bietet sich ein 100m Bandmaß an, Längen mit 50m oder 25m eignen sich ebenfalls

- Markierungsband, Kreide: Start-/Ziellinie sollte klar markiert sein(hier bieten sich auch vorhandene Linien eines Sportplatzes an), zur Übersichtlichkeit zwischen 50m und 75m Linie sollten diese Bahnen mit Markierungsband begrenzt werden, oder Slalomhütchen mit unterschiedlichen Farben genutzt werden

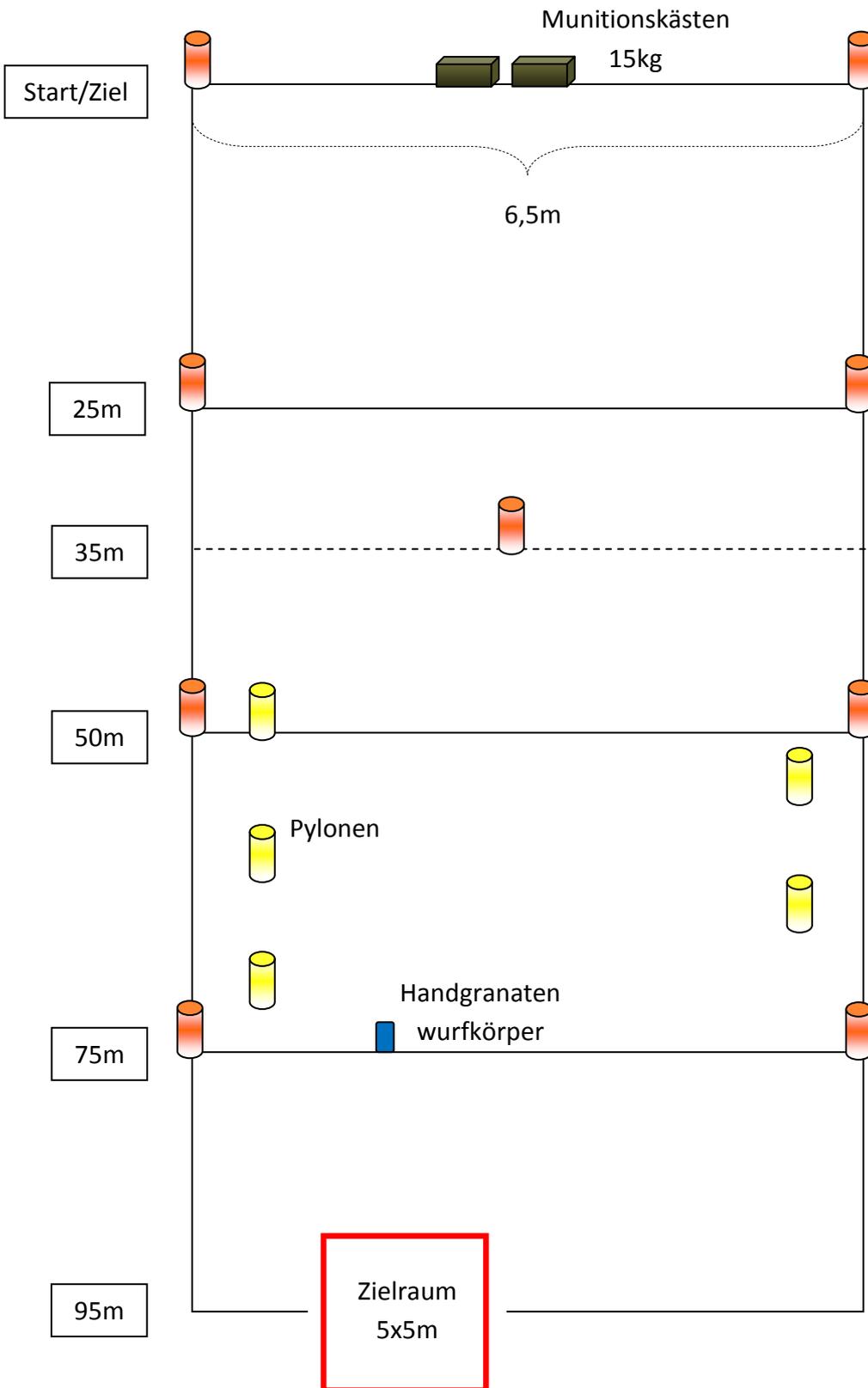
- Handgranatenwurfkörper:
/Schlagbälle Wenn keine Handgranatenwurfkörper zur Verfügung stehen, können auch Schlagbälle oder Noppenbälle genutzt werden. Das Gewicht sollte jedoch mindesten 200g betragen

- Munitionskisten 15kg: Munitionskästen gefüllt mit 15 kg. Zur Füllung eignet sich Schrott um auf das erforderliche Gewicht zu kommen

- Pylonen: oder Markierungshütchen jeglicher Art, bei Nutzung mehrerer Bahnen nebeneinander sind ggfls. farblich unterschiedliche Slalommarkierungen notwendig

- Stoppuhren: je nach Anzahl der zu prüfenden Soldaten und vorhandenen Funktionspersonals

Aufbauplan



Benötigtes Material

- Bandmaß (100m)
- Markierungsband, Kreide
- Handgranatenwurfkörper, Schlagbälle
- Munitionskisten 15kg
- Pylonen
- Stoppuhren / Hütchen

Ablaufplan

