

24. April 2025

## Ablauf Sportprüfungen

**Beginn 14:30 Uhr - Militärsporthalle**

**Alle Bewerbenden versammeln sich im Eingangsbereich der mittleren Sporthalle und jede/r zieht ein gelbes Trikot mit der zugewiesenen Nummer an (Reihenfolge auf ausgedrucktem Blatt)**

**1. Foto, Körpergrösse messen, Unterschrift betr. Schwimm-/Tauchfähigkeiten sowie Selbsteinschätzung der Leistungsfähigkeit im 12'-Lauf (1)**

(Die Bewerber\*innen müssen innerhalb von 12 Minuten gesamthaft mind. 2'400 Meter (weiblich) resp. 2'600 Meter (männlich) rennen können.)

**2. Die Bewerbenden werden in drei Gruppen eingeteilt (2)**

**3. Die Bewerbenden führen gemeinsam die Rumpfkraftübung aus (3)**

**Grundposition:** Bewerber\*in stützt sich auf die Unterarme und nimmt die Planking-Position ein (Rücken und Gesäss bilden eine Gerade). Die beiden Daumen zeigen nach oben und die Hände berühren sich nicht.

**Vorgehen:** Während 240s ertönt ein akustischer Sekundentakt, in welchem der/die Bewerber\*in die Füsse abwechselnd vom Boden anhebt (Höhe egal). Wird die korrekte Position einmal aufgegeben, erfolgt eine Ermahnung, die Position wieder korrekt einzunehmen. Wird die korrekte Position ein zweites Mal aufgegeben, erfolgt der Übungsabbruch und die erreichte Zeit wird notiert. Er/sie soll die Übung möglichst lange (max. 240s resp. 216s für Frauen) in der korrekten Körperhaltung durchführen.

Die Gesamtzeit der korrekten Übungsausführung wird notiert.

**4. Gruppe 1 startet mit Bankdrücken. (4)**

**Grundposition:** Bewerber\*in legt sich mit dem Rücken auf eine Bank und kann die Beine hochheben.

**Vorgehen:** Langhantel zur Brust nehmen, die Arme auf der Höhe der Brust hochstrecken und wieder auf die Brust senken; ergibt eine Wiederholung. Er/sie soll in 60s möglichst viele Wiederholungen machen.

ACHTUNG: Für Frauen eine Langhantel von 10kg und für Männer eine Langhantel von 20kg Gesamtgewicht.

Die Gesamtzahl an korrekten Wiederholungen wird notiert.

## 5. Gruppe 2 startet mit Pendelsprint. (5)

Zwei Malstäbe in einem Abstand von 20 Meter platzieren.

**Vorgehen:** Die Strecke muss 4x zurückgelegt werden, wobei sich die Malstäbe stets links des Körpers befinden müssen und somit um die Malstäbe herumgerannt wird. Die Malstäbe dürfen berührt werden. Fallen sie zu Boden, sind sie unverzüglich wieder aufzustellen. Die Gesamtzeit wird gemessen und notiert.

## 6. Gruppe 3 startet mit den Tiger-Liegestützen (5)

**Grundposition:** Bewerber\*in legt sich auf den Bauch und nimmt beide Hände auf den Rücken.

**Vorgehen:** In die Stützposition gehen und nacheinander mit der einen Hand den anderen Handrücken berühren. Wurden beide Handrücken berührt wieder auf den Bauch legen und die Hände zum Rücken führen; ergibt eine Wiederholung.

Er/sie soll in 90s möglichst viele Wiederholungen machen. Die Gesamtzahl an korrekten Wiederholungen wird notiert.

## 7. Die Gruppen wechseln danach in der entsprechenden Reihenfolge zur nächsten Übung. Die Reihenfolge lautet: Bankdrücken / Pendelsprint / Tiger-Liegestützen

## 8. 10' Pause und anschliessend Beginn des Hindernisparcours

Jeweils zwei Bewerbende machen sich für den Start bereit. Gestartet wird mit Kandidat/in Nr. 1. Pro TN erfolgt eine separate Zeitmessung durch einen PB. Die nächsten beiden Bewerbenden bereiten sich auf ihren Einsatz vor.

**Vorgehen:** Der jeweils 2. Bewerbende startet, wenn der TN zuvor beim Hindernis «Ball werfen» angelangt ist. Die PB begleiten ihre Absolventen während der Runde, sodass bei unkorrekter Vorgehensweise eingeschritten werden kann. Es sind total sechs Runden zu absolvieren.

## 9. Der Hindernisparcours

**Grundaufstellung:** (Siehe Skizze und Blatt Positionen der Hindernisse)

**Vorgehen:** Der Start befindet sich zwischen zwei Malstäben. Die Hindernisse müssen in der vorgeschriebenen Reihenfolge und gemäss der beschriebenen Art und Weise bewältigt werden (siehe Skizze und Übungsbeschreibung). Es sind gesamthaft 6 Runden zu absolvieren, wobei nebst der Gesamtzeit auch die Zwischenzeit nach 2 Runden bewertet wird. Es können **gleichzeitig zwei Absolventen** auf der Runde sein. Damit Unruhe vermieden werden kann, warten die anderen Bewerbenden draussen vor der Halle; die nachfolgenden Absolventen einer Gruppe bereiten sich in der neutralen Zone auf ihren Start vor. Gestartet wird sobald der Vorläufer beim Hindernis 5 den Ball in den Händen hält.

Fw mbA Michael Howald, Leiter Grundausbildung