



Stand Mai 2008

## Überprüfung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Im Zuge der Eignungsüberprüfung beim Heerespersonalamt müssen sie die ihrem Alter entsprechende ausreichende Fitness unter Beweis stellen. Die sportliche Überprüfung umfasst:

Prüfungsteil 1: Liegestütz (Ausführung siehe Beilage)

Der Truppenarzt entscheidet im Einzelfall (z.B. bei Verletzungen), ob die Ersatzübung „Klimmzug im Schräghang“ (Ausführung siehe Beilage) durchzuführen ist.

Prüfungsteil 2: 2.400 m Lauf

Bei ungünstigen Witterungsverhältnissen (z.B. Temperaturen unter minus 5 Grad Celsius bzw. über plus 28 Grad Celsius) wird die Ersatzübung „Ergometertest“ durchgeführt.

<u>Prüfungsteil 1</u>				Alter	<u>Prüfungsteil 2</u>			
Liegestütz		Klimmzug im Schräghang			2400m Lauf		Ergometertest	
Anzahl der Wiederholungen					min:sec		Watt/kg	
Männer	Frauen	Männer	Frauen		Männer	Frauen	Männer	Frauen
25	15	15	10	bis 29	11:30	12:30	3,2	2,6
23	13	14	9	30 - 34	12:00	13:00	3,0	2,4
21	11	13	8	35 - 39	12:30	13:30	2,8	2,2
19	9	12	7	40 - 44	13:00	14:20	2,6	2,1
17	7	11	6	45 - 49	13:30	15:20	2,5	2,0
15	5	10	5	50 - 54	14:10	16:30	2,4	1,9
13	3	9	4	55 - 59	14:50	17:50	2,3	1,8
11	1	8	3	60 - 64	15:40	19:10	2,2	1,7

Beide Prüfungsteile erfolgen am selben Tag im zeitlichen Abstand von mindestens 15 Minuten und in der Reihenfolge Prüfungsteil 1 vor Prüfungsteil 2.

Im Vorfeld besteht die Möglichkeit, gezielte Informationen zur Steigerung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit zu erhalten. Beim Heerespersonalamt stehen Ihnen dazu staatlich geprüfte Trainer und Lehrwarte zur Verfügung, die mit Ihnen Ihren persönlichen Trainingsplan zu erstellen.

Für Fragen stehen Ihnen die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Heerespersonalamtes am Montag von 07.30 bis 19.00 Uhr und von Dienstag bis Freitag von 07.30 Uhr bis 16.00 Uhr unter der Service Line 0810810242 zur Verfügung.

## Beilage

# Liegestütz

### Ausgangsstellung:

Liegestütz vorlings mit schulterbreit aufgesetzten Armen.

Arme im Ellbogengelenk gestreckt, Fingerspitzen zeigen nach vorne.

Vorhalte der Hände auf Höhe des Kopfes.

Daumen in gedachter Linie des Schultergelenks. Abb. 2

Gestreckte Beine, hüftbreit geöffnet, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick auf den Boden, Körperspannung (Hüfte gestreckt, Becken „hoch“). Abb. 1 und 2.



Abb. 1



Abb. 3

### Bewegungsausführung dynamisch, ohne Unterbrechung:

Keine Pause in der Ausgangs- bzw. Endstellung.

Die Hoch- Tiefbewegung erfolgt mit gestrecktem Rumpf und Beinen, wobei die Körperspannung zu halten ist.

Aus der Ausgangsstellung wird der Oberkörper durch Beugen der Arme im Ellbogengelenk bis zur Endstellung abgesenkt.

### Endstellung:

Arme sind im Ellbogen so weit zu beugen, dass Oberkörper und Oberarme eine gedachte Linie (Waagrechte) bilden. Beine sind hüftbreit geöffnet und gestreckt. Die Körperspannung ist zu halten. Abb. 3 und 4.

### Mangelhafte Ausführung:

Keine vollständige Streckung des Ellbogengelenks in der Ausgangsstellung.

Zu geringe Beugung im Ellbogengelenk in der Endstellung.

Verlust der Körperspannung

Mangelhafte Ausführungen werden nicht gewertet.

### Abbruchkriterien:

Bewegungspausen in der Ausgangs- bzw. Endstellung sind ein Abbruchkriterium.

Nach **zweimaliger Ermahnung** (bei der dritten unerlaubten Pause) ist der Prüfungsteil abzubrechen.



Abb. 2



Abb. 4

# Ersatzübung „Klimmzug im Schräghang“

## Vorbereitung:

Langsitz unter der Stange. (gerader Rücken, Hüfte unter der Stange).

Arme in Hochhalte, Beine gestreckt, Stange knapp unterhalb der Handwurzel. Abb. 1



Abb.1

## Ausgangsstellung:

Hände umfassen die Stange im Ristgriff (in Schulterbreite). Schräghang einnehmen. Arme sind vollständig gestreckt. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Körperspannung (Hüfte gestreckt, Becken hoch). Abb. 2



Abb.2

## Endstellung:

Arme sind im Ellbogen so weit gebeugt, dass die Brust die Stange berührt, oder das Kinn sich auf Stangenhöhe befindet. Hüfte und Beine sind gestreckt. Körperspannung. Abb. 3



Abb.3

**Bewegungsausführung:** Arme beugen bis die Brust die Stange berührt bzw. das Kinn auf Höhe der Stange ist, danach die Arme wieder vollständig strecken. In der Hoch- Tiefbewegung ist die Körperspannung zu halten (kein „Durchhängen“). Übungsunterbrechungen sind in der Ausgangsstellung erlaubt, sofern die Körperspannung erhalten bleibt.

**Mangelhafte Ausführung:** Keine vollständige Streckung des Ellbogengelenks in der Ausgangsstellung. Brust berührt die Stange nicht (Kinn nicht auf Stangenhöhe) in der Endstellung. Schwungholen aus der Hüfte. Keine Körperspannung.

**Mangelhaft ausgeführte Wiederholungen sind nicht zu werten.**

**Abbruchkriterien:** Der mehrfache Verlust der Körperspannung in der Bewegungspause ist ein Abbruchkriterium. Nach **zweimaliger Ermahnung** (beim dritten Mal „Durchhängen“) ist der Prüfungsteil abzubrechen.