



Sporttest an der Eignungsprüfung für Grenadiere

Der Sporttest an der Eignungsprüfung für Grenadiere umfasst fünf Disziplinen. In diesen Unterlagen sind die Durchführungsbestimmungen der einzelnen Disziplinen sowie die zu erreichenden Resultate zu finden. Diese Angaben dienen dazu, das Training zielgerichtet zu gestalten.

Durchführung der einzelnen Disziplinen

Liegestützen

Tenü

- Turnschuhe, Tarnanzug 90.

Ausgangslage

- Bauchlage auf dem Boden;
- Füße zusammen oder aufeinander;
- Hände berühren sich auf dem Rücken.



Ausführung

- Hände direkt neben Schultern platzieren (1);
- Arme strecken (2);
- Bei ganz durchgestreckten Armen berührt eine Hand die andere. Die Hände sind dabei bei jeder Wiederholung abzuwechseln. (3);
- Hand zurück, Arme sind nach wie vor gestreckt (4);
- Wieder senken in die Ausgangslage (5 / 6);
- Oberkörper und Beine bilden jederzeit eine Gerade.





Bewertung

- Anzahl korrekte Wiederholungen.


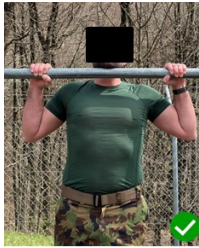

Zeit

- 60 Sekunden.



Dorsale Rumpfkraft

Tenü	<ul style="list-style-type: none">• Turnschuhe, Tarnanzug 90.	
Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none">• In Bauchlage quer über einen Schwedenkasten;• Füße in Sprossenwand eingehängt;• Oberkörper horizontal;• Arme vor der Brust gekreuzt.	
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">• Oberkörper senken, bis Messmarke berührt wird (Neigungswinkel 40°);• Oberkörper wieder in die Ausgangslage heben;• Berührung der Messmarken (oben und unten) zu vorgegebenem Sekundentakt.	
Bewertung	<ul style="list-style-type: none">• Zeitdauer, in welcher korrekte Wiederholungen im korrekten Rhythmus ausgeführt werden;	<ul style="list-style-type: none">• 1 Sekunde für Bewegung nach unten;• 1 Sekunde für Bewegung nach oben;
Zeit	<ul style="list-style-type: none">• So lange wie möglich (maximal 150 Sekunden).	

Klimmzüge

Tenü	<ul style="list-style-type: none">• Tarnanzug 90, Turnschuhe.	
Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none">• Hängend Arme gestreckt.• Ristgriff.	
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">• Hochziehen, bis das Kinn auf die Höhe der Reckstange gelangt;• anschliessend langsam bis in die Ausgangslage senken;• Die Beine sind in einer stabilen Position (kein Hochziehen der Knie).	
Bewertung	<ul style="list-style-type: none">• Maximale Anzahl	
Zeit	<ul style="list-style-type: none">• Keine Limite.	

Seitliche Rumpfkraft

Tenü	<ul style="list-style-type: none">• Turnschuhe, Tarnanzug 90.	
Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none">• Seitlich liegend mit Rücken zur Wand (Seite kann gewählt werden);• Aufgestützt auf Ellbogen;• Zweite Hand auf Hüfte;• Schulterblätter berühren die Wand;• Füße werden gegen eine liegende Bank gestützt.	
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">• Hüfte heben, bis durchgestreckt (voreingestellte Messmarke wird berührt)• Hüfte wieder in die Ausgangslage senken;• Berührung der Messmarke zu vorgegebenem Sekundentakt;• Beide Schulterblätter bleiben an der Wand.	
Bewertung	<ul style="list-style-type: none">• Zeitdauer, in welcher korrekte Wiederholungen im korrekten Rhythmus ausgeführt werden.	<ul style="list-style-type: none">• 1 Sekunde für Bewegung nach unten;• 1 Sekunde für Bewegung nach oben;
Zeit	<ul style="list-style-type: none">• So lange wie möglich (maximal 120 Sekunden).	

Einzellauf

Tenü	<ul style="list-style-type: none">• Ordonnanzstiefel, Tarnanzug, Leuchtgamasche, Stirnlampe, Rucksack (20kg Einheitsgewicht).	
Ausgangslage	<ul style="list-style-type: none">• Start auf Kommando.	
Ausführung	<ul style="list-style-type: none">• Möglichst schnelles Ablaufen einer markierten Strecke;• Hauptsächlich Strassen;• 5 km Distanz mit leichten Höhenunterschieden.	
Bewertung	<ul style="list-style-type: none">• Gemessene Zeit vom Startkommando bis zum Zieleinlauf.	
Zeit	<ul style="list-style-type: none">• So schnell wie möglich.	