



KSK / MP Spez Det

Oktober 2019

## Vorselektion MP Spez Det

### Allgemeines

Die Vorselektion MP Spez Det wird im Rahmen des Auswahlverfahrens MP Spez Det von jedem Bewerber absolviert. Alle Disziplinen resp. alle Minimalanforderungen gelten als "Kill-Kriterien" und haben bei Nichterfüllen den sofortigen Ausschluss aus der Vorselektion zur Folge. Eine erneute Bewerbung ist nach interner Prüfung allenfalls möglich.

Der Ablauf der Vorselektion ist standardisiert, die Disziplinen werden durch den Bewerber grundsätzlich immer in derselben Reihenfolge absolviert.

- Ablauf:**
1. Schwimmen, 200m;
  2. Streckentauchen, 15m;
  2. Liegestütze, 1min;
  3. Rumpfbeugen, 1min;
  4. Bankspringen, 1min;
  5. Klimmzüge, ohne Zeitlimite;
  6. KKK-Parcours, 12min.

### 1 Ziele der Vorselektion MP Spez Det

- Überprüfung des physischen Grundzustandes (Minimalanforderungen) zu Beginn des Selektionsprozesses;
- Fähigkeit der gezielten Vorbereitung bei bekanntem Prüfungsinhalt;
- Gewinnen eines ersten Eindruckes vom Bewerber.

### 2 Ausführungsbestimmungen der einzelnen Disziplinen

#### 2.1 Schwimmen, 200m

- Ziel und Zweck:**
- Messung der Kraftausdauer und der allgemeinen Kraftentfaltung des gesamten Körpers
  - Überprüfung des Schwimmkönnens des Bewerbers

**Übungsort:** Hallen- oder Freibad, 25m oder 50m

**Ausrüstung:** Schwimmkleidung, Schwimmbrille erlaubt, keine Schwimmhilfen

**Übung:** Überwindung der 200m-Schwimmstrecke in möglichst kurzer Zeit

- Durchführung:**
- Die Wahl des Schwimmstils ist dem Bewerber freigestellt
  - Die Wahl der Startposition ist dem Bewerber freigestellt (Startpodest oder bereits im Wasser)
  - Der Start wird durch einen Instruktor mittels "Go" ausgelöst

**Gültigkeit:** Die Übung gilt als erfüllt, wenn

- der Bewerber die 200m-Schwimmstrecke innerhalb der geforderten maximalen Zeit absolviert hat

**Anforderung:** Maximalzeit: 4min 40sek

Nur die Erfüllung der Mindestanforderung berechtigt den Bewerber zur weiteren Teilnahme am Auswahlverfahren MP Spez Det.

## 2.2 Freitauchen, 15m

**Ziel und Zweck:** - Überprüfung der Freitauchfähigkeit und des Orientierungsvermögens unter Wasser

**Übungsort:** Hallen- oder Freibad, 25m oder 50m

**Ausrüstung:** Schwimmkleidung, keine Schwimmbrille, keine Tauch- oder Schwimmhilfen

**Übung:** Es ist eine Strecke von 15m unter Wasser schwimmend zu bewältigen, ein auf dem Beckengrund deponierter Gegenstand zu ergreifen und an die Wasseroberfläche zu transportieren.

**Durchführung:**

- Der Bewerber befindet sich ca 2m vom Beckenrand entfernt im Wasser
- Ein Instruktor lässt bei der 17m-Marke einen Tauchring ins Wasser fallen
- Sobald der Tauchring im Wasser ist, kann der Bewerber an Ort abtauchen und sich Richtung 17m-Marke fortbewegen
- Der Bewerber ergreift bei der 17m-Marke den Gegenstand und bringt diesen an die Wasseroberfläche

**Gültigkeit:** Die Übung gilt als erfüllt, wenn

- der Bewerber für den gesamten Ablauf nur einmal abgetaucht ist
- der Bewerber den Gegenstand bei der 17m-Marke an die Wasseroberfläche gebracht hat

Nur die Erfüllung des 15m-Streckentauchens berechtigt den Bewerber zur weiteren Teilnahme am Auswahlverfahren MP Spez Det.

## 2.3 Liegestütze, 1min

**Ziel und Zweck:** - Messung des dynamischen Zusammenwirkens der Oberkörpermuskulatur (Schulter, Arme, Brust)  
- Messung der Körperspannung des Bewerbers

**Übungsort:** Mehrzweck- oder Turnhalle

**Ausrüstung:** Sporttenue

**Übung:** Ausführen einer möglichst grossen Anzahl Liegestütze / 1min.

**Durchführung:**

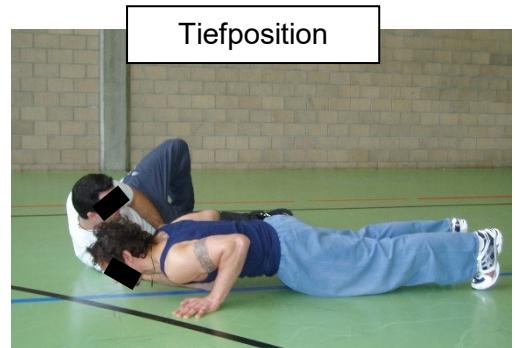
- Ein Instruktor hält seine Faust vertikal auf den Boden unter der Brust des Bewerbers (Messmarke / Kontrollgerät möglich)
- In der Tiefposition sind die Hände schulterbreit, auf Höhe Brust positioniert
- Der Körper des Bewerbers ist während der gesamten Übung gestreckt zu halten
- Aus der Hochposition wird der Körper nach unten gesenkt bis ein spürbarer Faust-Brust-Kontakt erfolgt ist (Tiefposition)
- Anschliessend wird der Körper wieder nach oben gedrückt bis die Arme vollständig durchgestreckt sind (Hochposition)
- Pausen sind nur in der Hochposition erlaubt
- Es werden nur korrekte, gemäss Vorgabe ausgeführte Liegestütze gezählt

**Gültigkeit:** Die Übung gilt als erfüllt, wenn

- der Bewerber mindestens die geforderte Anzahl Liegestütze gemäss Vorgabe ausgeführt hat

**Anforderung:** 42 Liegestütze

Nur die Erfüllung der Mindestanforderung berechtigt den Bewerber zur weiteren Teilnahme am Auswahlverfahren MP Spez Det.



## 2.4 Rumpfbeugen, 1min

**Ziel und Zweck:** - Messung der dynamischen Ausdauer und der allgemeinen Kraftentfaltung der Bauch-, Rumpf- und teilweise der Hüftbeugemuskulatur

**Übungsort:** Mehrzweck- oder Turnhalle

**Ausrüstung:** Sporttenue

**Übung:** Ausführen einer möglichst grossen Anzahl Rumpfbeugen / 1min.

**Durchführung:**

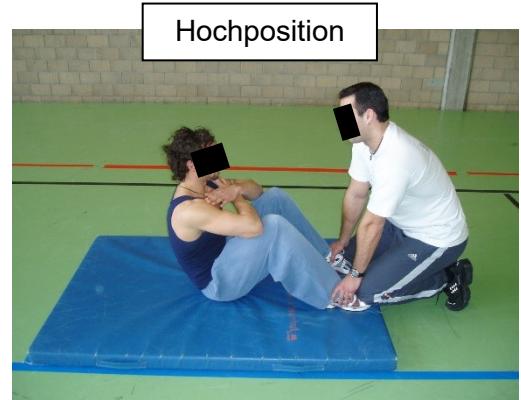
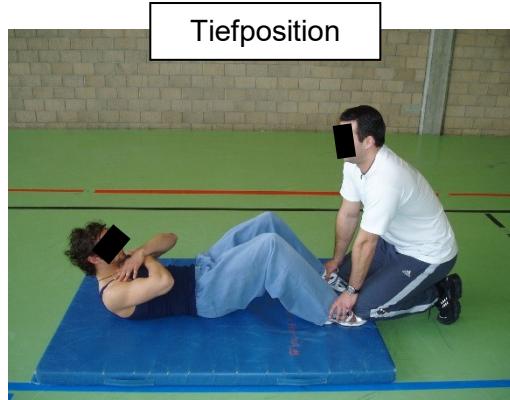
- Ausgangsposition ist die Rückenlage, beide Knie gebeugt (90°), die Füsse werden flach auf dem Boden durch einen Instruktor fixiert, die Arme sind über der Brust gekreuzt, die Hände liegen locker auf den Schultern (Tiefposition)
- Während der gesamten Übungsdurchführung verbleiben die Hände auf den Schultern
- In der aufgerichteten Position berühren die Ellenbogen die Knie (Hochposition)
- In der Rückenlage wird soweit zurückgegangen bis mindestens die Hälfte der Wirbelsäule flach am Boden aufliegt
- Pausen sind nur in der Hochposition erlaubt
- Es werden nur korrekte, gemäss Vorgabe ausgeführte Rumpfbeugen gezählt

**Gültigkeit:** Die Übung gilt als erfüllt, wenn

- der Bewerber mindestens die geforderte Anzahl Rumpfbeugen gemäss Vorgabe ausgeführt hat

**Anforderung:** 42 Rumpfbeugen

Nur die Erfüllung der Mindestanforderung berechtigt den Bewerber zur weiteren Teilnahme am Auswahlverfahren MP Spez Det.



## 2.5 Bankspringen, 1min

**Ziel und Zweck:** - Messung der dynamischen Ausdauer und der allgemeinen Kraftentfaltung der Beinmuskulatur

**Übungsort:** Mehrzweck- oder Turnhalle

**Ausrüstung:** Sporttenue

**Übung:** Ausführen einer möglichst grossen Anzahl Banksprünge / 1min.

**Durchführung:**

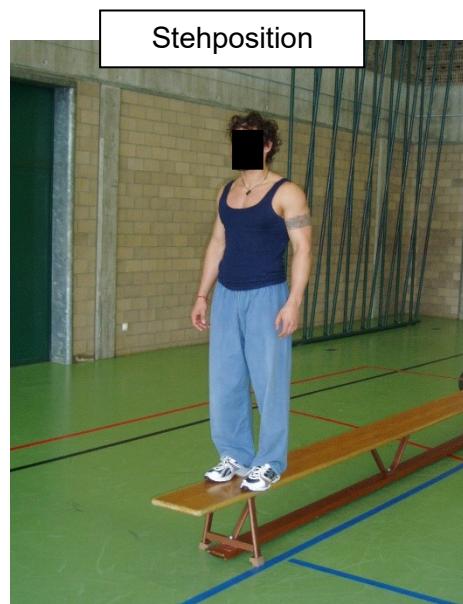
- Der Bewerber sitzt rittlings auf einer Langbank, die Füsse sind links und rechts flach auf dem Boden aufgesetzt (Startposition)
- Aus der Startposition heraus wird der gesamte Körper mittels Zweibeinsprung so nach oben gedrückt, dass der Bewerber auf der Langbank zu stehen kommt (Stehposition)
- Nach der Stehposition nimmt der Bewerber sofort wieder die Startposition ein
- Die Arme dürfen zum Schwungholen benutzt werden, sich an den Beinen / Knien abstützen ist nicht erlaubt
- Pausen sind nur in der Startposition erlaubt
- Es werden nur korrekte, gemäss Vorgabe ausgeführte Banksprünge gezählt

**Gültigkeit:** Die Übung gilt als erfüllt, wenn

- der Bewerber mindestens die geforderte Anzahl Banksprünge gemäss Vorgabe ausgeführt hat

**Anforderung:** 23 Banksprünge

Nur die Erfüllung der Mindestanforderung berechtigt den Bewerber zur weiteren Teilnahme am Auswahlverfahren MP Spez Det.



## 2.6 Klimmzüge, ohne Zeitlimite

**Ziel und Zweck:** - Messung der allgemeinen Kraftentfaltung der Arm-, Brust- und Rückenmuskulatur  
- Überprüfung der Motivation und Willenskraft

**Übungsort:** Mehrzweck- oder Turnhalle

**Ausrüstung:** Sporttenue

**Übung:** Ausführen einer möglichst grossen Anzahl Klimmzüge.

- Durchführung:**
- Der Bewerber hält sich mit gestreckten Armen an der Klimmzugstange fest, der Handabstand ist gemäss Vorgabe der Stangenmarkierung zu wählen (mind. Schulterbreite)
  - Die Handrücken zeigen in Richtung des Bewerbers (Ristgriff)
  - Aus der freien Hängeposition heraus zieht sich der Bewerber an der Stange nach oben bis sich sein Hals auf gleicher Höhe mit der Stange befindet
  - Anschliessend an die Hochposition lässt sich der Bewerber wieder in die Hängeposition zurück
  - Die Beine müssen während der gesamten Übung passiv bleiben (kein Schwung holen, stossen etc.)
  - Pausen sind nur in der freien Hängeposition erlaubt
  - Es werden nur korrekte, gemäss Vorgabe ausgeführte Klimmzüge gezählt

- Gültigkeit:**
- Die Übung gilt als erfüllt, wenn
- der Bewerber die geforderte Anzahl Klimmzüge gemäss Vorgabe ausgeführt hat

**Anforderung:** 5 Klimmzüge

Nur die Erfüllung der Mindestanforderung berechtigt den Bewerber zur weiteren Teilnahme am Auswahlverfahren MP Spez Det.



## 2.7 Kraft-, Koordinations- und Konditionsparkours, 12min

- Ziel und Zweck:**
- Überprüfung der Mittelstreckenausdauer / Kraft / Schnelligkeit
  - Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten
  - Überprüfung der Motivation und Willenskraft

**Übungsart:** Mehrzweck- oder Turnhalle

**Ausrüstung:** Sporttenue

**Übung:** Absolvieren möglichst vieler Runden im KKK-Parcours / 12min.

- Durchführung:**
- Demonstration des korrekten Ablaufs durch zwei Instruktoren
  - Der Bewerber erhält anschliessend die Möglichkeit sich mit dem KKK-Parcours vertraut zu machen (ca. 5min)
  - Der Bewerber stellt sich an der Startposition auf
  - Der Start wird durch einen Instruktor mittels "Go" ausgelöst

- Der Bewerber führt innerhalb 12min möglichst viele Runden auf dem KKK-Parcours gemäss Vorgabe aus
- Das Ende der Übung wird durch einen Instruktor mittels "Stopp" verkündet

**Gültigkeit:** Die Übung gilt als erfüllt, wenn

- der Bewerber mindestens die geforderte Anzahl Runden gemäss Vorgabe ausgeführt hat

**Anforderung:** 9 abgeschlossene Runden

Nur die Erfüllung der Mindestanforderung berechtigt den Bewerber zur weiteren Teilnahme am Auswahlverfahren MP Spez Det.

#### Detailbeschrieb KKK-Parcours

1. Niedersprung	Langbänke müssen befestigt sein, Barren auf 2. Kerbe (von unten), als Matten werden zwei dicke Hochsprungmatten quer hintereinander aufgestellt
2. Balancieren	Auf der schmalen Langbankseite balancieren, wer herunterfällt muss das Element wiederholen (Start/Ende der Balancierstrecke mit Klebeband markiert)
3. Ballfangen	Zuspiel eines Volleyballes aus 3 m Entfernung, ein nicht gefangener Ball muss von der Testperson geholt werden
4. Dribbling-Slalom (Hand)	Umgeworfene Malstäbe müssen von der Testperson aufgestellt werden, Handwechsel ist nicht erlaubt
5. Fussball-Slalom (Fuss)	Übergang Hand-Fuss: Ball muss ab Markierung mit dem Fuss geführt werden, Umgeworfene Malstäbe müssen von der Testperson aufgestellt werden, der Ball wird von der Testperson in den Behälter zurückgelegt (nach letztem Malstab)
6. Rolle vorwärts	Rolle wird auf einer Matte ausgeführt
7. Überspringen//Unterkriechen	Als 1. Element ist das Kastenoberteil einzusetzen, Schwedenkastenteile werden auf 4 Matten verteilt
8. Laufen rückwärts	Laufen rückwärts beginnt nach kompl Umgehung des Malstabes
9. Rolle rückwärts	Rolle wird auf einer Matte ausgeführt
10. Stützeln am Barren	Start und Ende sind markiert, mit Klebeband für Hände und Springseil für Füsse, Barren auf 4. Kerbe (von unten), keine Einsprungshilfe, Niedersprung erfolgt auf dünne Matte

## Illustration KKK-Parcours

