

Körperliche Überprüfung

Die körperliche Überprüfung wird unter Anwendung der Bestimmungen (Leistungsprüfung „Allgemeine Kondition“) gem. DVBH "Körperausbildung" im Prüfzentrum Ost des Heerespersonalamt in Wien Stammersdorf durchgeführt.

Diese umfasst:

Prüfungsteil 1: Liegestütze (siehe Beilage)

Ersatzübung „Klimmzug im Schräghang“ (siehe Beilage)

Der Truppenarzt entscheidet im Einzelfall, ob die Ersatzübung „Klimmzug im Schräghang“ durchzuführen ist.

Prüfungsteil 2: 2.400m-Lauf

Als Ersatzübung „Ergometertest/ Fahrradergometrie“.

Die Abnahme des Prüfungsteiles 2 „2400m-Lauf“ hat bei Temperaturen unter **minus 5° Celsius** bzw. über **plus 28° Celsius** zu unterbleiben. In solchen Fällen ist die Ersatzübung „Ergometertest“ durchzuführen.

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

„Leistungsprüfung Allgemeine Kondition“

<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

Anmerkung: *) Ersatzübung nur über militärärztliche Anordnung

**) Ersatzübung bei Über- bzw. Unterschreitung der festgelegten Temperaturgrenzen von minus 5 bzw. plus 28 Grad Celsius

Liegestütz

Ziel: Kraftausdauerfestung der Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur. Überprüfung der Rumpfmuskulatur



Abb. 1

Ausgangsstellung:

Liegestütz vorlings mit ausgestreckten Armen.
Arme im Ellbogengelenk gestreckt, Fingerspitzen nach vorne.
Vorhalte der Hände im Bereich des Kopfes.
Daumen in gedachter Linie des Acromion (Schulterhöhe).
Gestreckte Beine, hüftbreit geöffnet, Blick auf den Boden. Abb. 1 und 2.

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.



Abb. 3

Endstellung:

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

Abbruchkriterien:

Unterlassung einer vollständigen Streckung des Ellbogengelenkes.
Aussetzen der Muskelspannung der Rumpfmuskulatur (keine Körperspannung).
Pause in der Ausgangsstellung- bzw. Endstellung (liegen am Boden).



Abb. 2



Abb. 4

Ersatzübung „Klimmzug im Schräghang“

Bewegungsausführung: in der Hoch- Tiefbewegung ist die Körperspannung zu halten,
Pause nur in der Ausgangsstellung.



Vorbereitung:

Langsitz unter der Stange. (gerader Rücken, Hüfte unter der Stange).
Arme in Hochhalte, Beine gestreckt, Stange knapp unterhalb der Handwurzel.



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).



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.

Abbruchkriterien: Schwungbewegung aus dem Becken, Aussetzen der Muskelspannung der Rumpfmuskulatur (keine Körperspannung).