

Dokument	Ausgabe	Datum (Gültigkeit)
<b>0402</b>	01.03.2025	01.01.2025
<i>TWSPA</i>		

Komp Zen Sport A

## **Konditions- und Koordinationstest (KKT)**

Dokument 0402 der Technischen Weisung für die Sportprüfungen der Armee

### **1 Orientierung**

Der Konditions- und Koordinationstest (KKT) dient zur Überprüfung der konditionellen Substanz und koordinativen Kompetenzen. Bei diesem Test wird geprüft, ob sich der Teilnehmer unter Belastung polysportiv innerhalb der Vorgaben bewegen kann. Der KKT wird im Rahmen der Unteroffizierschule (UOS) durchgeführt und zählt gleichzeitig als Teil der Anwärterprüfung. Des Weiteren ist er Teil der MSL Ausbildung in der Offizierschule (OS). Auch in der Rekrutenschule (RS) wird der KKT absolviert, jedoch wird er dort zu Trainings-/Übungszwecken verwendet (Konditions- und Koordinationsparcours, KKP). Wird in der RS eine Auswertung vorgenommen, gelten die gleichen Vorgaben wie in der UOS/OS.

Zur Durchführung des KKT wird ein Testleiter (MSL) benötigt. Ein zusätzlicher Testleiter vereinfacht die Kontrolle/Resultataufnahme.

### **2 Ausführungsbestimmungen**

#### **2.1 Anlage**

Der KKT ist immer in einer Halle durchzuführen und kann nicht nach draussen verlegt werden. Beim KKT sind alle Posten genau vorgeschrieben und befinden sich an einem klar definierten Ort. In der Halle sollte ein Volleyball-Feld eingezeichnet sein, da die Verteilung der Posten gemäss bestimmten Messvorgaben von diesem Feld ausgehend geschieht. Die Posten befinden sich sowohl inner- wie auch ausserhalb des Volleyball-Feldes. Die Sicherung der Elemente zur Minimierung des Verletzungsrisikos liegen in der Verantwortung des Testleiters und haben höchste Priorität.

Postenbeschreibung:

1. Niedersprung Die Langbank wird am Teilnehmer zugewandten Holmen des Barrens angehängt. Die breite Langbankseite zeigt nach oben. Die (schräge) Langbank muss am Barren mit Seilen gesichert werden. Die Barrenhöhe ab Boden beträgt 1,20 m. Um den Niedersprung des Teilnehmers zu dämpfen, wird eine kleine Weichmatten hinter dem Barren platziert.
2. Balancieren Die schmale Seite der Langbank zeigt nach oben.
3. Ballfangen Das Zuspiel eines Volleyballs erfolgt aus 3 m Entfernung. Als Passeur figuriert ein beim Test nicht eingesetzter Teilnehmer.
4. Slalom 1 Sieben Malstäbe dienen als Slalomstangen.
5. Slalom 2 Acht Malstäbe dienen als Slalomstangen.
6. Rolle vorwärts Die Rolle vorwärts wird auf einer kleinen Weichmatte ausgeführt.
7. Überspringen/  
Unterkriechen Fürs Überspringen/Unterkriechen dient ein Schwedenkasten-Oberteil sowie drei –Mittelteile. Als erstes Element ist das Oberteil einzusetzen. Die drei Mittelteile werden zwischen drei kleinen Weichmatten platziert und gleichmässig verteilt (Matten mit Klebestreifen fixieren). Die vorderste Matte liegt bündig am Oberteil.
8. Laufen rückwärts Das Laufen rückwärts beginnt nach dem Umgehen eines Malstabes.
9. Rolle rückwärts Die Rolle rückwärts wird auf einer kleinen Weichmatte ausgeführt.
10. Stützel am Barren Die Barrenhöhe ab Boden beträgt 1,20 m. Beim Ein- und Ausstieg wird ein Kraftschlauch/Seil auf einer Höhe von 70 cm fixiert. Für den "Strafposten" wird eine Langbank benötigt.

Damit ein Überholen möglich ist, werden bei fast allen Posten zwei Bahnen installiert. Beim Niedersprung und Balancieren (Posten 1 und 2) werden somit zwei Langbänke bereitgestellt, für die Rolle vor- und rückwärts (Posten 6 und 9) zwei kleine Weichmatten platziert, beim Rückwärtslaufen (Posten 8) zwei Malstäbe aufgestellt und beim Überspringen/Unterkriechen (Posten 7) zwei Schwedenkästen benötigt. Beim Slalom steht genügend Platz zur Verfügung, damit die Teilnehmer einander überholen können. Beim Stützel (Posten 10) können ebenfalls zwei Bahnen eingerichtet werden, doch stehen in den Sporthallen meistens nicht genügend (mehr als zwei Barren) zur Verfügung.

Für die genaue Postenverteilung gemäss Messvorgaben dient folgende Skizze:



## 2.2

### Ausführung

1. Niedersprung  
Der Teilnehmer läuft die schräge Langbank hinauf und springt über die Holmen des Barrens auf die dahinter platzierte kleine Weichmatte.
2. Balancieren  
Der Teilnehmer balanciert über die schmale Seite der Langbank. Fällt der Teilnehmer hinunter, muss das Element wiederholt werden.
3. Ballfangen  
Der Teilnehmer fängt das Zuspiel des Volleyballs vom Passeur. Ein nicht gefangener Ball wird vom Teilnehmer geholt (kein neues Zuspiel).
4. Slalom 1  
Der Teilnehmer prellt den Volleyball um die Malstäbe. Bei einem Dribblingfehler fädelt der Teilnehmer beim Slalom dort wieder ein, wo der Fehler passiert ist. Zwischen dem letzten Malstab des Slaloms 1 und dem ersten Malstab des Slaloms 2 wird der Volleyball auf den Boden gelegt.
5. Slalom 2  
Der Teilnehmer führt den Volleyball mit dem Fuss um die Malstäbe. Bei einem Dribblingfehler fädelt der Teilnehmer beim Slalom dort wieder ein, wo der Fehler passiert ist. Vor dem letzten Malstab (zwischen dem 7ten und 8ten Malstab) wird der Ball von Hand aufgenommen und zurück in den Ballwagen (Behälter) des Passeurs gelegt.
6. Rolle vorwärts  
Der Teilnehmer führt auf der kleinen Weichmatte eine Rolle vorwärts aus.
7. Überspringen/  
Unterkriechen  
Der Teilnehmer kriecht unter dem ersten und dritten Schwedenkasten-Mittelteil hindurch. Das zweite Mittelteil sowie das Schwedenkasten-Oberteil wird übersprungen.
8. Laufen rückwärts  
Der Malstab wird einmal vom Teilnehmer umgangen (umkreist). Danach läuft der Teilnehmer die Strecke zum nächsten Posten rückwärts.
9. Rolle rückwärts  
Der Teilnehmer führt auf der kleinen Weichmatte eine Rolle rückwärts aus.
10. Stützeln am Barren  
Der Teilnehmer stützelt oder schwingt sich von der einen zur anderen Barrenseite. Der Boden des Barrens zwischen dem Ein- und Ausstieg darf dabei nicht berührt werden. Berührt der Teilnehmer den Boden zwischen den beiden Kraftschläuchen/Seilen, welche den Ein- und Ausstieg definieren, muss das Element wiederholt werden. Kann sich ein Teilnehmer mehrmals (3 Versuche) nicht von der einen zur anderen Seite des Barrens stützelnd/schwingen, so gilt es einen "Strafposten" zu absolvieren. Dabei wird 4 Mal eine Trizepspresse an der Langbank ausgeführt - Fersenstand, Beine gestreckt, Oberkörper auf der Langbank abstützen (Arme hinter dem Rücken), Hände zeigen zum Körper, Arme beugen und strecken (Oberkörper heben und senken). Bei jedem weiteren Durchgang kann direkt die Trizeps-Übung absolviert werden. Diese Alternative ist eine Ausnahmevariante und kommt nur dann zum Tragen, wenn der Teilnehmer das Element offensichtlich nicht passieren kann (keine Option/Wahl der Teilnehmer – wird vom Testleiter bestimmt).

## 2.3 **Versuche**

Einer.

## 2.4 **Messung**

Zeit: Der Teilnehmer hat 12 Minuten zur Verfügung, um möglichst viele Punkte zu sammeln.

Punkte: Jeder vollständig absolvierte Posten ergibt einen Punkt (1 Runde = 10 Punkte).

## 2.5 **Kontrolle**

Der Testleiter erklärt den Teilnehmern vorgängig alle Ausführungsbestimmungen und zeigt die Posten gegebenenfalls vor (der Test sollte jedoch allen Teilnehmern aus dem Training bekannt sein). Während dem KKT hält sich der Testleiter beim Start auf. Der Testleiter schickt die Teilnehmer gestaffelt auf die Strecke und lässt ab dem ersten Teilnehmer die Stoppuhr laufen. Es gilt darauf zu achten, dass sich nie mehr als max. 10 Teilnehmer auf der Strecke befinden. Dafür kann der Testleiter einerseits Gruppen à max. 10 Teilnehmer bilden oder ab der zwölften Minute, sobald der erste Teilnehmer den Test beendet hat, den nächsten Teilnehmer auf die Strecke schicken. Der Testleiter notiert sich für jeden Teilnehmer die Startnummer sowie die Startzeit. Sinnvoll sind Startintervalle von 10, 20 oder 30 Sekunden. Während dem KKT behält der Testleiter den Überblick, dass die Teilnehmer die Posten korrekt durchlaufen. Sobald für einen Teilnehmer die 12 Minuten verstrichen sind (Startintervalle beachten), stoppt ihn der Testleiter und hält fest, wo er sich gerade befindet, da jeder absolvierte Posten einen Punkt ergibt. Bei sehr kurzen Startintervallen können die Teilnehmer allenfalls bei Beendigung des KKT neben dem Posten warten, ohne dabei die anderen Teilnehmer zu behindern, bis alle Teilnehmer den Test beendet haben. Der Testleiter hat somit mehr Zeit die Teilnehmer gemäss den Startintervallen anzuhalten und kann am Schluss die Punktevergabe der letzten Runde vornehmen. Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder von einem Auswertebrett später auf ein elektronisches Gerät übertragen.

KKP: wird der Parcours nicht als Testform sondern zu Trainings-/Übungszwecken durchgeführt, so können sich die Teilnehmer gegenseitig kontrollieren. Dafür werden zwei Gruppen gebildet, eine Gruppe absolviert den Parcours, die andere zählt die Punkte. Anschliessend werden die Positionen getauscht. Bei der Trainings-/Übungsform ist es möglich, dass sich mehr als 10 Teilnehmer gleichzeitig auf der Strecke befinden, die Posten sollen jedoch stets korrekt passiert werden.

## 2.6 **Material**

21 Malstäbe, 5 Langbänke, 2 Barren, 12 Weichmatten klein, 2 Kraftschläuche/Seile, zusätzliche Seile zur Sicherung der Langbänke bei Posten 1, 2 Schwedenkästen, 1 Messband, 1-2 Stoppuhren, Kontrollblatt KKT inklusiv Schreibmaterial, evtl. Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

## 3 **Auswertung**

Für sämtliche Sportprüfungen stehen Auswertungsformulare sowie elektronische Auswertungsprogramme zur Verfügung:

[www.mil-sport.ch](http://www.mil-sport.ch)

Downloads -> Prüfungen -> Auswertungstools -> Auswertungstool KKT

**4**

**Wertetabellen**

Für die Auswertung des KKT steht eine Wertetabelle zur Verfügung, wobei die Beurteilung geschlechterspezifisch ausfällt.

Für das Erreichen der jeweiligen Qualifikation/Wertung muss mindestens die angegebene Punktzahl erreicht werden. Zwischenwerte entsprechen stets der nächst tiefer liegenden Bewertung.

	Männer	Qual. 1–5	Wertung 1-10	Frauen
Hervorragend	140	5.0	10.0	125
	138	4.9	9.8	123
	135	4.8	9.6	120
	132	4.7	9.4	117
	131	4.6	9.2	116
	130	4.5	9.0	115
Sehr gut	129	4.4	8.6	114
	126	4.3	8.3	111
	123	4.2	8.0	108
	120	4.0	7.7	105
Gut	115	3.6	7.4	102
	110	3.3	7.1	97
	105	3.0	6.8	93
Genügend	100	2.9	6.5	90
	96	2.8	6.2	85
	92	2.6	5.9	80
	88	2.4	5.6	75
	84	2.2	5.3	70
	80	2.0	5.0	65
	78	1.8	4.0	63
Ungenügend	76	1.6	3.0	61
	74	1.4	2.5	59
	72	1.2	2.0	57
	71	1.1	1.5	56
	70	1.0	1.0	55