

Dokument	Ausgabe	Datum (Gültigkeit)
<b>0802</b>	01.03.2018	01.10.2018
<i>TWSPA</i>		

Komp Zen Sport A

## **Koordinationstest (KT)**

Dokument 0802 der Technischen Weisung für die Sportprüfungen der Armee

### **1 Orientierung**

Der Koordinationstest entspricht dem Wiener Koordinationsparcours (Ausnahme Standort Achterlauf und Wertetabelle) und dient zur Überprüfung der koordinativen Fähigkeiten. Bei diesem Test wird überprüft, ob sich die Teilnehmer unter Zeitdruck innerhalb der Vorgaben bewegen können. Der KT wird als Eintrittstest im MSL-I Kurs durchgeführt. Der Test kann jedoch auch zu Trainings-/Übungszwecken verwendet werden. Wird dabei eine Auswertung vorgenommen, gelten die gleichen Vorgaben wie im MSL-I Kurs.

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

### **2 Ausführungsbestimmungen**

#### **2.1 Anlage**

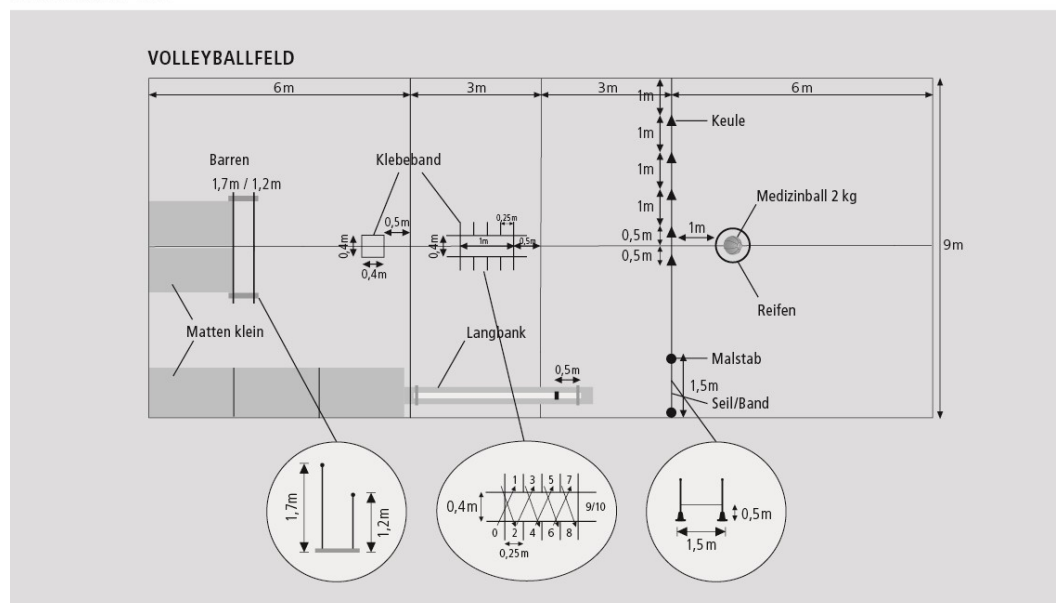
Der KT ist immer in einer Halle durchzuführen und kann nicht nach draussen verlegt werden. Beim KT sind alle Posten genau vorgeschrieben und befinden sich an einem klar definierten Ort. In der Halle sollte ein Volleyball-Feld eingezeichnet sein, da die Verteilung der Posten gemäss bestimmten Messvorgaben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

Postenbeschreibung:

1. Rolle rückwärts – Rolle vorwärts  
Für die Rolle rückwärts wird eine kleine Weichmatte in die Ecke des Volleyballfeldes gelegt. Für die Rolle vorwärts folgt eine Matte im Anschluss an die erste.
2. 360° Drehung  
Die Drehung wird auf einer weiteren kleinen Weichmatte durchgeführt. Die Matte wird der Mattenbahn angehängt, welche für die Rollen bereitsteht.
3. Balancieren  
Die schmale Seite der Langbank zeigt nach oben. Mit Klebeband wird eine Linie 0,5 m vor dem Ende der schmalen Langbankseite markiert.
4. Achterlauf  
Ein Seil wird zwischen zwei Malstäben (Distanz 1,5 m) auf 0,5 m Höhe gespannt.
5. Slalom  
Für den Slalom dienen fünf Keulen. In einem Reifen liegt ein Medizinball (2 kg, Ø 28 cm) bereit.
6. Kreuzsprung  
Mit Klebeband wird ein Rechteck von 40 cm Breite und 1 m Länge auf den Boden geklebt. Zur Orientierung dienen Linien am Rechteck im Abstand von 25 cm (vgl. Skizze).
7. Karreehüpfen  
Mit Klebeband wird ein Quadrat (Seite 0,4 m) auf den Boden geklebt, was zur Orientierung für die Sprünge dient.
8. Niedersprung  
Die Barrenhöhe ab Boden beträgt für den vorderen Holmen 1,20 m und für den hinteren Holmen 1,70 m. Zwischen den Holmen wird die grösstmögliche Distanz eingestellt. Um den Niedersprung des Teilnehmers zu dämpfen, werden zwei kleine Weichmatten hinter dem Barren platziert (Matten mit Klebestreifen fixieren, lange Seite in Laufrichtung). Auf dem Boden des Barrens befindet sich keine kleine Weichmatte (Stolpergefahr).

Für die genaue Postenverteilung gemäss Messvorgaben dient folgende Skizze:

Koordinations-Test



## 2.2

### Ausführung

- Start Aufs Kommando des Testleiters startet der Teilnehmer.
1. Rolle rückwärts – Rolle vorwärts Die Rolle rück- und vorwärts wird auf einer kleinen Weichmatte ausgeführt.
  2. 360° Drehung Umsprung oder Umtreten mit einer 360°-Drehung um die Körperlängsachse (ab 270 Grad gültig).
  3. Balancieren Der Teilnehmer balanciert über die schmale Seite der Langbank bis zur Markierung.
  4. Achterlauf Die zwei Malstäbe werden in der Form einer Acht umlaufen. Dabei gilt es das Seil bei der ersten Schleife zu unterlaufen/-kriechen und bei der zweiten zu überspringen. Bei einer Berührung des Seils muss die gesamte Übung wiederholt werden.
  5. Slalom Der im (Gymnastik-)Reifen bereitliegende Medizinball (2 kg, Ø 28 cm) wird mit den Händen oder Füßen slalomförmig durch die Keulen geführt. Anschliessend wird der Medizinball zurück in den Reifen platziert. Wird eine Keule umgekippt, muss der Teilnehmer diese wieder aufstellen, bevor der Slalom fortgeführt werden kann.
  6. Kreuzsprung Der Teilnehmer überspringt mit dem äusseren Bein, also kreuzweise, 8 Mal das mittlere Feld. Abschliessend erfolgt ein Sprung ans Ende des Feldes, wobei die Landung auf beiden Beinen stattfindet. Bei einem Fehler muss die Sprungkombination von vorne gestartet werden.
  7. Karreehüpfen Der Teilnehmer überspringt auf einem Bein hüpfend das Quadrat insgesamt 5 Mal. Die Sprungfolge lautet: vor-, rückwärts, rechts, links (oder links, rechts) und wieder vorwärts. Bei einem Fehler muss die Sprungkombination von vorne gestartet werden.
  8. Niedersprung Der Teilnehmer überspringt/-steigt/-klettert den zweiten Holmen, wobei der erste Holmen untendurch passiert werden muss (unterklettern), um zuerst zwischen die beiden Holmen auf den Boden des Barrens zu gelangen. Die gängigste Variante zum Überspringen des Holmens ist, dass sich der Teilnehmer mit den Händen an je einem Holmen festhält, vom Boden des Barrens abspringt, wobei die Arme unterstützend wirken, um mit einem Bein auf den tieferen Holmen zu gelangen. Mit dem abgestützten Bein stösst sich der Teilnehmer anschliessend vom Holmen ab, wodurch er mit der Unterstützung des freischwingenden Beines den oberen Holmen überqueren kann. Es gibt jedoch auch andere Varianten, um den Körper über den oberen Holmen zu bewegen (vgl. das Überwinden des Balkenhindernisses bei der Hindernisbahn im Gelände).
- Ziel Die Landung nach dem Niedersprung entspricht dem Ziel.

## 2.3

### Versuche

Zwei, der bessere Versuch wird gewertet.

## 2.4

### Messung

Gemessen wird die Laufzeit auf eine Sekunde genau (Resultat mathematisch runden).

Die Messung startet mit dem (Start-)Kommando des Testleiters und endet mit der Landung nach dem Niedersprung (akustische und/oder optische Wahrnehmung).

## 2.5 Kontrolle

Der Testleiter erklärt den Teilnehmern vorgängig alle Ausführungsbestimmungen und zeigt die Posten gegebenenfalls vor (der Test sollte jedoch allen Teilnehmer bekannt sein). Während dem KT begleitet der Testleiter den Teilnehmer und kontrolliert die Übungsausführungen. Bei einem Fehler weist der Testleiter den Teilnehmer an die gesamte Übung zu wiederholen (ausser beim Slalom, wo der Teilnehmer die Keule selbst wieder aufstellt und die Übung fortführt). Steht ein zweiter Testleiter zur Verfügung kann der nächste Teilnehmer frühestens auf die Strecke geschickt werden, sobald der vordere Teilnehmer den Slalom passiert hat. Es befinden sich nie mehr als zwei Teilnehmer auf der Strecke. Bei der Landung vom Niedersprung stoppt der Testleiter die Zeit.

Das Resultat wird direkt elektronisch erfasst oder von einem Auswertebrett später auf ein elektronisches Gerät übertragen.

Wird der KT nicht als Testform sondern zu Trainings-/Übungszwecken durchgeführt, so können sich die Teilnehmer gegenseitig kontrollieren. Damit sich die Teilnehmer auf der Strecke nicht in die Quere kommen, sollte ein Teilnehmer erst starten, sobald der vordere Teilnehmer den Achterlauf erreicht hat. Bei der Trainings-/Übungsform ist es möglich, dass sich mehr als 2 Teilnehmer gleichzeitig auf der Strecke befinden. Es gilt stets darauf zu achten, dass die Posten korrekt passiert werden.

## 2.6 Material

2 Malstäbe, 1 Langbank, 1 Barren, 5 Weichmatten klein, 1 Seil/Band, 1 (Gymnastik-)Reifen, 1 Medizinball (2 kg, Ø 28 cm), 5 Keulen, Klebeband, 1 Messband, 1-2 Stoppuhren, Auswertungsformular inklusive Schreibmaterial oder Gerät zur elektronischen Datenerfassung.

## 3 Auswertung

Für sämtliche Sportprüfungen stehen Auswertungsformulare sowie elektronische Auswertungsprogramme zur Verfügung:

[www.armee.ch/sportausbildung](http://www.armee.ch/sportausbildung)

-> Downloads -> Sportprüfungen -> Auswertung -> KT

## 4 Wertetabellen

Für die Auswertung des KT 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.

M	Punkte	Alter							Qualifikation 1-5	Wertung 1-10
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+		
Hervorragend	25	-29	-30	-31	-32	-33	-34	-35	5.0	10.0
	24	29	30	31	32	33	34	35	4.9	9.8
	23	30	31	32	33	34	35	36	4.8	9.6
	22	31	32	33	34	35	36	37	4.7	9.4
	21	32	33	34	35	36	37	38	4.6	9.2
Sehr gut	20	33	34	35	36	37	38	39	4.5	9.0
	19	34	35	36	37	38	39	40	4.4	8.6
	18	35	36	37	38	39	40	41	4.3	8.3
	17	36	37	38	39	40	41	42	4.2	8.0
Gut	16	37	38	39	40	41	42	43	4.0	7.7
	15	39	40	41	42	43	44	45	3.6	7.4
	14	41	42	43	44	45	46	47	3.3	7.1
Genügend	13	43	44	45	46	47	48	49	3.0	6.8
	12	44	45	46	47	48	49	50	2.9	6.5
	11	45	46	47	48	49	50	51	2.8	6.2
	10	46	47	48	49	50	51	52	2.6	5.9
	9	47	48	49	50	51	52	53	2.4	5.6
	8	48	49	50	51	52	53	54	2.2	5.3
Ungenügend	7	49	50	51	52	53	54	55	2.0	5.0
	6	52	53	54	55	56	57	58	1.8	4.0
	5	55	56	57	58	59	60	61	1.6	3.0
	4	58	59	60	61	62	63	64	1.4	2.5
	3	61	62	63	64	65	66	67	1.2	2.0
	2	64	65	66	67	68	69	70	1.1	1.5
	1	67	68	69	70	71	72	73	1.0	1.0

F	Punkte	Alter							Qualifikation 1-5	Wertung 1-10
		-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55	56+		
Hervorragend	25	-31	-32	-33	-34	-35	-36	-37	5.0	10.0
	24	31	32	33	34	35	36	37	4.7	9.8
	23	32	33	34	35	36	37	38	4.6	9.6
	22	33	34	35	36	37	38	39	4.5	9.4
	21	34	35	36	37	38	39	40	4.4	9.2
Sehr gut	20	35	36	37	38	39	40	41	4.3	9.0
	19	36	37	38	39	40	41	42	4.2	8.6
	18	37	38	39	40	41	42	43	4.0	8.3
	17	38	39	40	41	42	43	44	3.6	8.0
Gut	16	39	40	41	42	43	44	45	3.3	7.7
	15	41	42	43	44	45	46	47	3.0	7.4
	14	43	44	45	46	47	48	49	2.9	7.1
Genügend	13	45	46	47	48	49	50	51	2.8	6.8
	12	46	47	48	49	50	51	52	2.6	6.5
	11	47	48	49	50	51	52	53	2.4	6.2
	10	48	49	50	51	52	53	54	2.2	5.9
	9	49	50	51	52	53	54	55	2.0	5.6
	8	50	51	52	53	54	55	56	1.8	5.3
Ungenügend	7	51	52	53	54	55	56	57	1.6	5.0
	6	54	55	56	57	58	59	60	1.4	4.0
	5	57	58	59	60	61	62	63	1.2	3.0
	4	60	61	62	63	64	65	66	1.1	2.5
	3	63	64	65	66	67	68	69	1.0	2.0
	2	66	67	68	69	70	71	72	1.1	1.5
	1	69	70	71	72	73	74	75	1.0	1.0