

1 Slalom um Pfosten

1. Schutzweste anziehen.
2. Bis zum Ende der Pfosten rennen.
3. Im Slalom zurückkehren.



2 Überspringen Kasten

1. Kasten mit einem Ball in der Hand überspringen.
2. Den Ball in den roten Behälter auf der anderen Seite legen.
3. Ohne Ball zurück über den Kasten springen.
4. Wieder von vorne anfangen.

Der Kasten ist 5x hin (mit **einem Tennisball**) und 4x zurück (ohne Tennisball) zu überspringen.



3 Überklettern Sprossenwand

1. Sprossenwand überklettern.
2. Die Kegel umgehen.
3. Sprossenwand überklettern.

Es gibt keine Einschränkungen bezüglich der Abstiegsmethode:
 - normaler Abstieg von vorne oder von hinten
 - Sprung

Achtung: das "Umkippen" ist untersagt.



4 Bewegen einer Puppe

1. Puppe greifen (**ausser am Griff hinter dem Kopf**).
2. Bis zum Pfosten in der Mitte ziehen.
3. Um den Pfosten laufen.
4. Puppe hinter die weisse Linie legen.



5 Verschieben einer Masse

1. Den Wagen vom roten Kegel bis zum Ende der Halle schieben.
2. **Posten 6: Schrauben**
3. Den Wagen vom Ende der Halle bis zum roten Kegel ziehen.



6 Schrauben

1. **Eine Farbe wählen** und die entsprechenden Muttern aus dem Behälter nehmen (1 grosse und 2 kleine).
2. Auf die 3 entsprechenden Schrauben drehen.
3. **Posten 5: Wagen zum roten Kegel ziehen.**
4. Muttern entfernen und in den Behälter zurücklegen.



7 Verschieben einer Masse mittels Seil

1. 30 Kg Sack mit Hilfe des Seils ziehen.
2. Halle überqueren.
3. 30 Kg Sack ziehen.

Es ist erlaubt, sich mit den Beinen an die Kasten zu lehnen.



8 Reifen und Ball

1. Den Basketball in die Hände nehmen und die Reifen den Farben entsprechend durchgehen.
2. Auf dem Rückweg den Ball auf die Seite des je nach Farbe verlangten Fusses auf den Boden prellen.

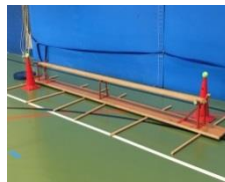
GELB - mit beiden Füssen / Ball nicht prellen
BLAU - mit rechtem Fuss / Ball rechts prellen
ROT - mit linkem Fuss / Ball links prellen



9 Mobile Langbank

1. Auf die Langbank steigen.
2. Tennisball ergreifen sobald beide Füsse auf der Bank sind.
3. Langbank überqueren.
4. Bälle austauschen.
5. Langbank überqueren.
6. Tennisball ablegen.
7. Langbank ohne Ball überqueren.

Wenn der Kandidat fällt, so fährt er dort weiter, wo er aufgehört hat.



Es ist untersagt, sich beim Wenden auf dem Ball oder dem Kegel abzustützen.

10 Seilspringen

Gemäss Angaben an der Wand mit dem Seil springen.

Bei einem Fehler wiederholt der Kandidat die aktuelle Übung bis er sie bestanden hat.



11 Parcours mit Tischtennis-Schläger

1. Den Tischtennisball im Gleichgewicht auf die Mitte des Schlägers legen.

Fällt der Ball, so muss der Kandidat ihn aufheben und den Parcours dort wieder aufnehmen, wo er gefallen ist.

Der Schläger wird mit geschlossener Hand am Griff gehalten.



Bemerkungen:

Jeder Posten muss gemäss Angaben ausgeführt werden.

Der Rekrutierungsverantwortliche gibt die Fehler an und lässt sie korrigieren.

Jede nicht versuchte, nicht korrekt durchgeführte oder abgebrochene Übung führt zum Scheitern des Sporttests (Note E).

Die Zeitlimite ist auf 6'15'' festgelegt.