

# Handanweisung Soldaten-Grundfitness-Tool „SGT“

Ausbildungssteuerungstool  
für  
Militärisches Fitnessstraining



Stand April 2019

## Ansprechpartner:

### Kommando Streitkräftebasis

AusbSK Ausb Tr SK Sport/KLF/CISM/Spitzensport

Tel.: (0228) 5504 - 2895

FspNBw: 90 3402 - 2895

LoNo: kdoskbausbsktrsksport@bundeswehr.org

Fontainengraben 150

53123 Bonn

### Institut für Präventivmedizin der Bundeswehr

Abteilung A -Gesundheits- und Leistungsförderung-

Tel.: (0261) 896 - 77001

FspNBw: 90 4400 - 77001

LoNo: InstPraevMedBwA@bundeswehr.org

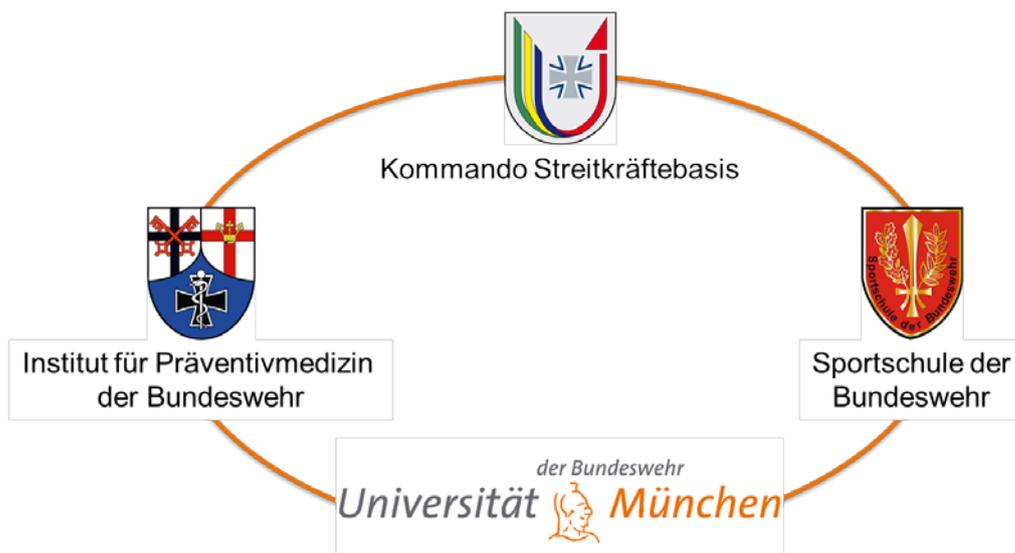
Rheinkaserne

Andernacher Str. 100

56070 Koblenz

Postanschrift: InstPrävMedBw Abt. A; Aktienstraße 87; 56626 Andernach

## Kompetenzverbund Weiterentwicklung Sport/KLF Bw



## Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Körperliche Leistungsfähigkeit - Streitkräftegemeinsame Vorgaben .....</b>	<b>6</b>
<b>2. Soldatengrundfitness-Tool (SGT) - Hintergrund .....</b>	<b>7</b>
<b>3. Durchführung SGT .....</b>	<b>8</b>
3.1 SGT - Allgemeine Durchführungshinweise.....	8
3.1.1 Rahmenbedingungen .....	8
3.1.2 Überprüfungsleiter/in .....	8
3.1.3 Einweisung.....	8
3.1.4 Aufwärmen .....	8
3.1.5 Teilnahmevoraussetzungen .....	8
3.1.6 Leistungserfassung .....	8
3.2 Personal und Material .....	9
3.3 Aufbauplan SGT-Parcours .....	10
3.4 SGT-Aufgaben .....	12
3.4.1 SGT-A „Bewegen im Gelände“ .....	12
3.4.2 SGT-B „Ziehen von Lasten“ .....	14
3.4.3 SGT-C „Tragen von Lasten“ .....	16
3.4.3 SGT-D „Heben und Absetzen von Lasten“ .....	18
3.4.4 SGT Nachbereitung.....	20
<b>4. Bewertungssystem SGT.....</b>	<b>21</b>
<b>Abkürzungsverzeichnis.....</b>	<b>24</b>
<b>Anhang 1 Erfassungsblatt .....</b>	<b>25</b>

Offen

## Einleitung

Die Handanweisung *Soldaten-Grundfitness-Tool „SGT“* ist eine Leitlinie zur korrekten und sicheren Durchführung des SGT. Sie soll daher vor allem den verantwortlich Durchführenden sowohl als Regel- als auch als Nachschlagewerk dienen.

Darüber hinaus soll die Anweisung allgemeine Informationen zum Stufenmodell des Trainings der Körperlichen Leistungsfähigkeit in der Bundeswehr liefern und in diesem Zusammenhang Hintergrundinformationen zum SGT geben.

**Wichtig!** Die Handanweisung ist vor Planung und Durchführung des SGT sorgfältig zu lesen. Auch nach längerer Erfahrung mit der Durchführung sollte sie als Handbuch stets vor Ort griffbereit sein.

**Wichtig!** Im Intranet der Bundeswehr steht im Downloadbereich der Sportschule der Bundeswehr eine Videoanleitung zur Durchführung des SGTs zur Verfügung unter: <https://tinyurl.com/SKB-AusbArbeitshilfen>

## Körperliche Leistungsfähigkeit - Streitkräftegemeinsame Vorgaben

Eine angepasste **Körperliche Leistungsfähigkeit (KLF)** ist wesentliche Voraussetzung für das langfristige und erfolgreiche Bewältigen militärischer Aufgaben und Anforderungen.

Vor diesem Hintergrund ist die KLF über die gesamte Dienstzeit der Soldatinnen und Soldaten zielgerichtet über folgende Stufen zu entwickeln (Abb. 1):

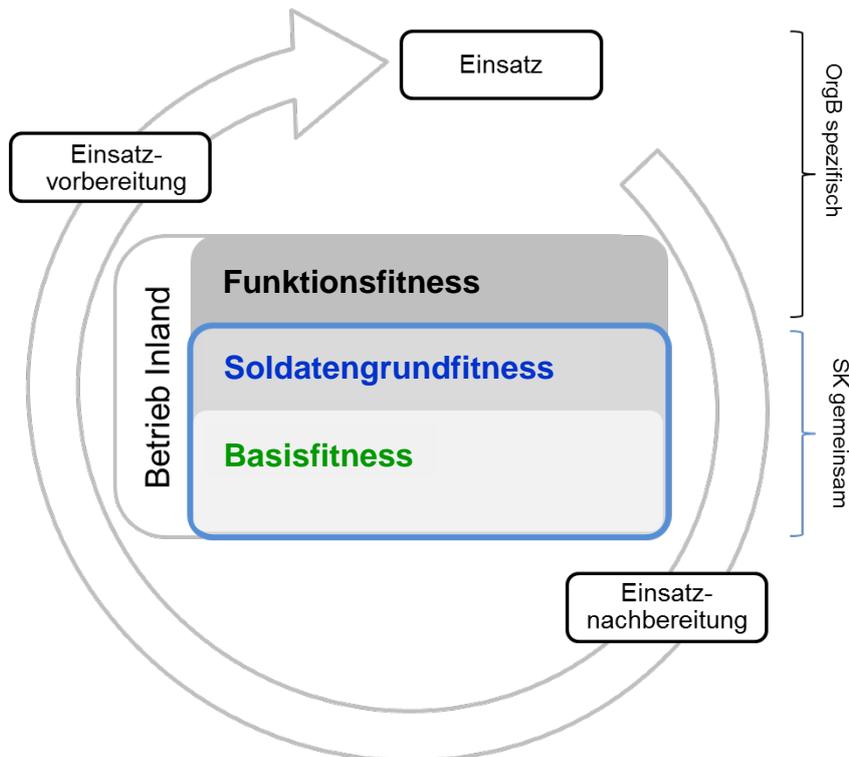


Abbildung 1. Stufenmodell des Trainings der KLF in der Bw

(Zentralvorschrift A1-224/0-1 Sport und Körperliche Leistungsfähigkeit in der Bundeswehr)

Die ersten beiden Stufen **Basisfitness** sowie **Soldatengrundfitness** bauen aufeinander auf und sind streitkräftegemeinsam von allen Soldatinnen bzw. Soldaten zu erreichen. Sie bilden die Grundlagen für die tätigkeitsbezogene **Funktionsfitness**, die sich an den besonderen körperlichen Anforderungen des entsprechenden Dienstpostens bzw. der entsprechenden Truppengattung orientiert.

Wichtige Voraussetzungen für den Erwerb und den Erhalt der erforderlichen KLF sind sowohl ein gezieltes Training als auch standardisierte Überprüfungen zur Feststellung des Leistungsstandes.

Die in der Bundeswehr eingesetzten standardisierten, streitkräftegemeinsamen Leistungsnachweise sind für die **Basisfitness** der **Basisfitness-Test (BFT)** sowie für die **Soldatengrundfitness** das **Kleiderschwimmen**, der **Marschtest** und das **Soldaten-Grundfitness-Tool (SGT)** als Ausbildungssteuerungstool für das Militärische Fitnessstraining (A1-224/0-1).

## Soldatengrundfitness-Tool (SGT) - Hintergrund

Das SGT wurde auf Basis von Tätigkeitsanalysen in der Einsatzausbildung sowie Auswertung von Einsatzerfahrungen entwickelt und nach wissenschaftlichen Kriterien überprüft.

Das SGT besteht aus vier Aufgaben, die fähigkeitsorientiert ein körperliches Anforderungsprofil wichtiger allgemeinmilitärischer Belastungen aus dem Einsatz widerspiegeln:

- Dynamisches Bewegen mit (Schutz-)Ausrüstung, bei gleichzeitigem
- Arbeiten mit Lasten (Heben, Tragen, Ziehen)

Abbildung 2 zeigt beispielhaft Situationen die grundsätzlich alle Soldatinnen und Soldaten im Einsatz adäquat bewältigen können müssen und die jeweiligen Entsprechungen dazu im SGT.

Die einzelnen Aufgaben werden in einem Durchlauf mit Feldanzug, Helm und Gewichtsweste, z. B. ballistischer Weste Schutzklasse IV (Gesamtgewicht von Bekleidung und Ausrüstung ca. 20 kg) auf einem Parcours (55 m x 10 m) im Freien ausgeführt.



### **SGT-A:** „Bewegen im Gelände“

Parcours mit Richtungs-, Lage- & Geschwindigkeitsänderungen über 130 m;  
(z. B. Feuerkampf)



### **SGT-B:** „Ziehen von Lasten“

Last von 50 kg über 40 m ziehen;  
(z. B. Personenrettung)



### **SGT-C:** „Tragen von Lasten“

Last von 2 x 18 kg über 100 m tragen;  
(z. B. Materialtransport, Personenrettung)



### **SGT-D:** „Heben und Absetzen von Lasten“

Last von 24 kg fünfmal auf 1,25 m Höhe heben  
(mittlere Ladekantenhöhe von Einsatzfahrzeugen);  
(z. B. Materialverladung, Personenrettung)

Abbildung 2. SGT-Aufgaben A - D mit entsprechenden Beispielen aus Ausbildung und Einsatz;

## Durchführung SGT

### 3.1 SGT - Allgemeine Durchführungshinweise

#### 3.1.1 Rahmenbedingungen

Die vier Aufgaben des SGT werden in einem Durchlauf, ohne vorgegebene Pause auf einem Parcours im Freien absolviert. Primäres Ziel für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (im Folgenden Testpersonen genannt) ist die Erfüllung aller Aufgaben.

#### 3.1.2 Überprüfungsleiter/in und Überprüfungsassistent/in

Das SGT ist von qualifizierten, in das Verfahren eingewiesenen Ausbilderinnen bzw. Ausbildern (im Folgenden Überprüfungsleiter/in genannt = Leitung) durchzuführen.

Während der Durchläufe führen der/die Überprüfungsleiter/in die Zeiterfassung durch. Sie werden zur korrekten Durchführung von einem/einer Überprüfungsassistenten/in (= Assistenz) unterstützt. Als Voraussetzung für den Einsatz als Überprüfungsassistent/in ist eine Einweisung durch den/die Überprüfungsleiter/in ausreichend.

#### 3.1.3 Einweisung

Vor der Durchführung erfolgt die Einweisung der Testpersonen durch den/die Überprüfungsleiter/in. Besonders bei Erstteilnehmern ist eine detaillierte Einführung mit schulmäßigem Durchgehen der einzelnen Aufgaben zwingend erforderlich. Insbesondere ist in das sichere und verletzungsfreie Ziehen, Heben und Tragen der Lasten einzuweisen.

#### 3.1.4 Aufwärmen

Vor der Durchführung müssen sich alle Testpersonen ausreichend aufwärmen (Einlaufen, Dehnübungen etc.). Der/die Überprüfungsleiter/in legt den Umfang fest und überwacht die Durchführung des Aufwärmens.

#### 3.1.5 Teilnahmevoraussetzungen

Am SGT dürfen nur gesunde Soldatinnen und Soldaten teilnehmen. Eine Teilnahme mit akuten Erkrankungen und/oder Verletzungen sowie chronischen Gesundheitsstörungen ist nicht zulässig. Im Bedarfsfall ist die gesundheitliche Unbedenklichkeit durch den zuständigen Truppenarzt bzw. zuständige Truppenärztin vor der Teilnahme auf dem Krankenmelde-schein zu bescheinigen (verwendungsfähig (vfg) für alle Dienstverrichtungen).

#### 3.1.6 Leistungserfassung

Die vier Aufgaben des SGT werden zusammenhängend in einem Durchlauf, ohne feste Pause absolviert. Nach jeder Aufgabe werden die Zwischenzeiten und mit SGT-Ende die Gesamtzeit gestoppt. Die Ergebnisse sind unmittelbar in das Erfassungsblatt einzutragen (Beispiel s. Anhang 1). Die Zeiten werden auf die Zehntelsekunde genau gemessen.

**Wichtig!** Eine vorzeitige Beendigung des SGT (z. B. aufgrund von Erschöpfung), ist im Erfassungsblatt bei der Zeitangabe der letzten durchgeführten Aufgabe als Abbruch einzutragen.

### 3.2 Personal und Material

#### Personal:

- 1 Überprüfungsleiter/in (=Leitung)
- 1 Überprüfungsassistent/in (=Assistenz)

#### Material:

- Erfassungsblätter

Das folgende Material ist als Materialsatz SGT zusammengefasst und wird im **Transportwagen Materialsatz SGT** gelagert und transportiert (Abb. 3).

- 9 Pylone
- Maßband (50 m)
- Stoppuhr (Digital mit Zwischenzeitfunktion)
- Personendummy 50 kg
- 2 Nato-Kanister 20 l mit einem Gewicht von 18 kg (Kies-/Splitt-Füllung)
- 1 Nato-Kanister 20 l mit einem Gewicht von 24 kg (Kies-/Splitt-Füllung)
- Ablage mit einer Höhe von 1,25 m = Transportwagen Materialsatz SGT (Alternativ zum Transportwagen, kann eine entsprechend hohe Ablage auch aus anderem, geeigneten Material genutzt werden.)



Abbildung 3. Transportwagen Materialsatz SGT mit den einzelnen Materialpositionen;

#### Anzug Testperson:

- Feldanzug mit Kampfstiefeln
- Gefechtshelm
- Gefechtshandschuhe
- Gewichtsweste in der erforderlichen Größe (z. B. S/M/L/XL) mit einem standardisierten Gewicht von 13 kg; die Weste muss den Oberkörper umschließen, wie z. B. eine ballistische Weste Schutzklasse IV

Das Gesamtgewicht der Bekleidung und der Ausrüstung mit Gewichtsweste für die Durchführung des SGT beträgt ca. 20 kg.

### 3.3 Aufbauplan SGT-Parcours

Für das SGT wird eine ebene, wiesenartige Grünfläche von 55 m x 10 m benötigt. Die Höhe des Bewuchses sollte einem Rasensportplatz vergleichbar sein. Das Gelände muss vor der Durchführung der Leistungsüberprüfung auf mögliche Gefahrenstellen hin untersucht werden (Äste, Steine, Bodenlöcher etc.). Falls erforderlich, müssen die Gefahrenstellen beseitigt werden. Aus Sicherheitsgründen darf das Gelände während der Durchführung nicht regennass oder schneebedeckt sein.

Danach werden die neun Pylone gemäß Abbildung 4 zueinander angeordnet, wobei der Start-/Ziel-Pylon als Ausgangspunkt zur Ausrichtung der Pylone 6 und 7 genutzt wird.

Damit eine genaue Zeitnahme gewährleistet wird, ist die Start-/Ziellinie zwischen der Ablage und dem Hilfs-Pylon eindeutig zu markieren.

Der Transportwagen Materialsatz SGT, mit seiner exakten Gesamthöhe von 1,25 m, nimmt gleichzeitig die Funktion der Ablage ein. Die Ablage steht 1,5 m neben dem Start-/Ziel-Pylon gemäß Abbildungen 4 und 5. Vor und während der Durchführung des SGT ist die Höhe zu kontrollieren, da es bei weichem Untergrund oder ausgeprägten Bodenwellen zu entsprechenden Abweichungen kommen kann. Differenzen sind bei Erfordernis auszugleichen.

Die für das SGT zu nutzenden Lasten werden gemäß dem Detailaufbauplan in den Abbildungen 5 und 6 neben dem Start-/Ziel-Pylon und der Ablage angeordnet. Die Startposition für das SGT befindet sich zwischen dem Start-/Ziel-Pylon und der Ablage an der Start-/Ziellinie (Abb. 5).

Der Arbeitsbereich für die Leitung befindet sich im Start/Ziel-Bereich und für die Assistenz im Abschnitt zwischen den Pylonen 6 und 7.

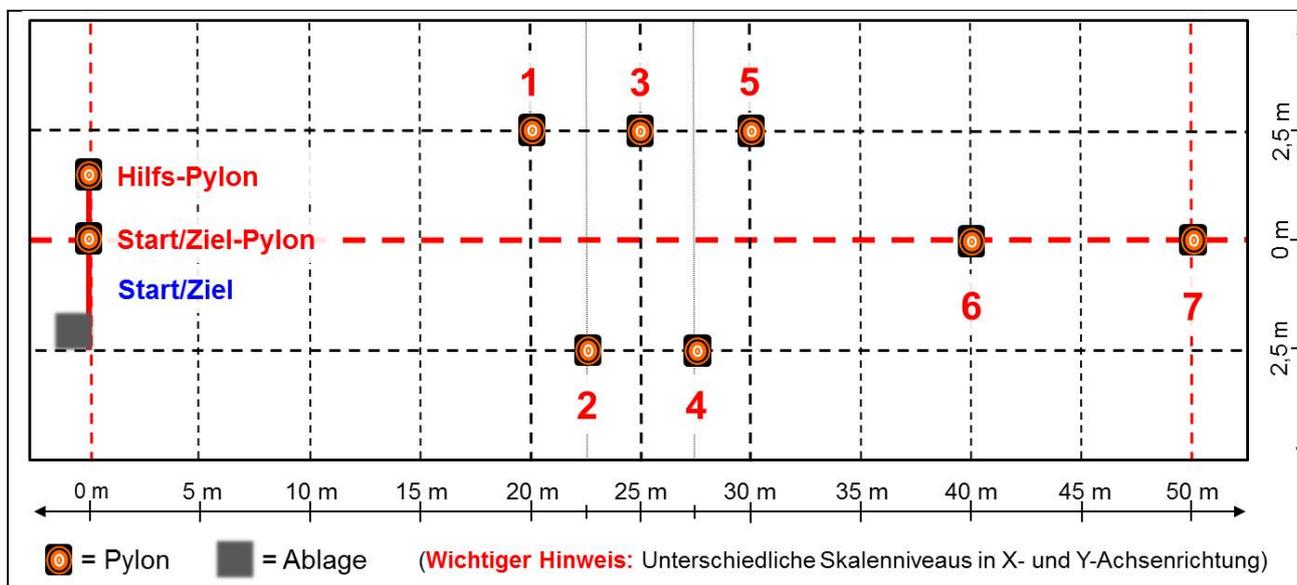


Abbildung 4. Aufbauplan des SGT-Parcours: Die Pylone und die Ablage sind vor Beginn der Überprüfung exakt nach der Grafik auszurichten und im Verlauf gegebenenfalls zu korrigieren. Die genauen Positionen im Start-/Zielbereich sind auf dem Detailaufbauplan in Abbildung 5 dargestellt;

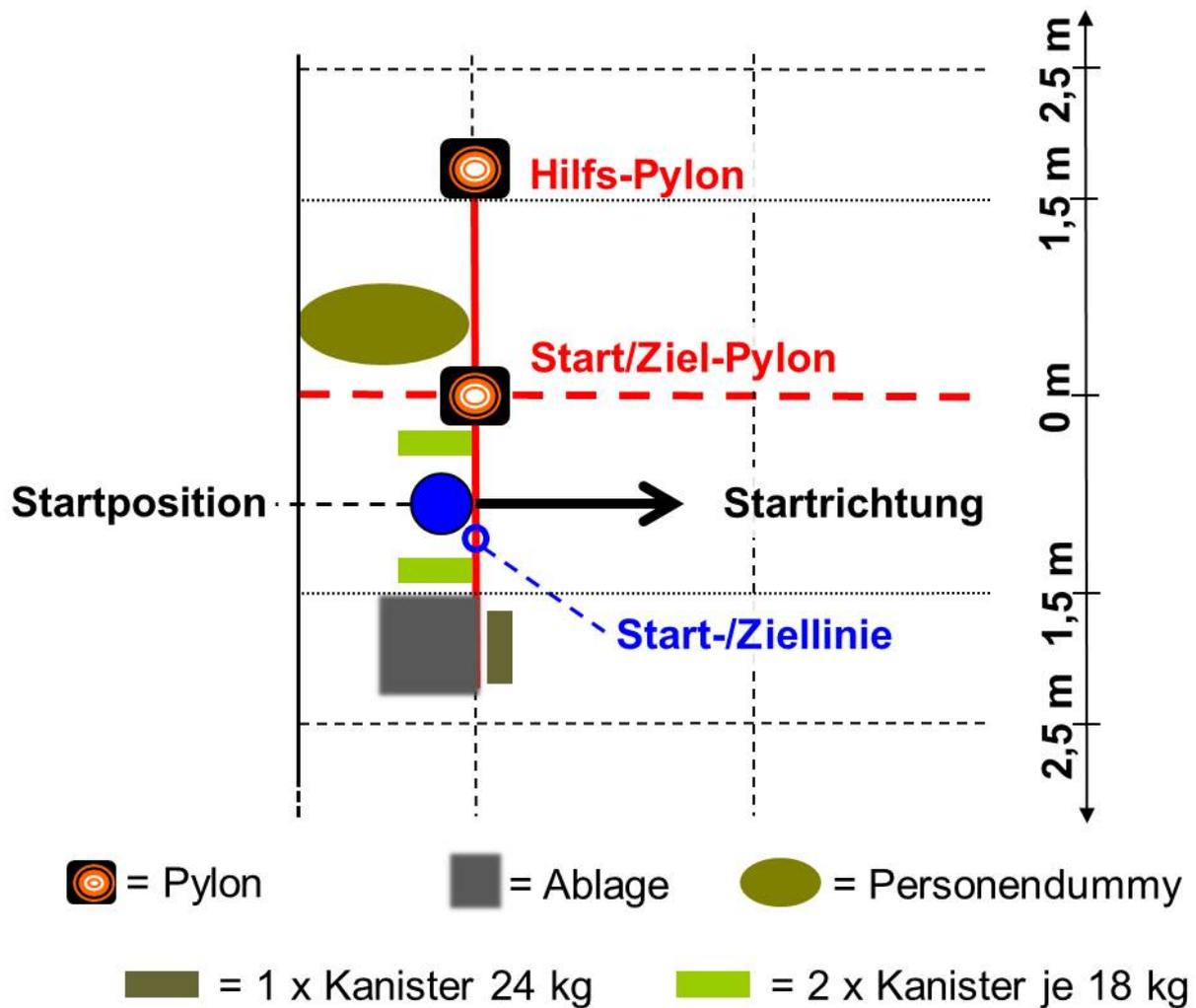


Abbildung 5. Detailaufbauplan des Start-/Zielbereichs des SGT-Parcours mit den exakten Positionen der Lasten, der Ablage und des Start-/Ziel-Pylons bzw. des Hilfs-Pylons; die Start-/Ziellinie zwischen der Ablage und dem Hilfs-Pylon ist eindeutig zu markieren.



Abbildung 6. Detailaufbau des Start-/Zielbereichs des SGT-Parcours mit den exakten Positionen der Lasten, der Ablage und des Start-/Ziel-Pylons bzw. des Hilfs-Pylons;

### 3.4 SGT-Aufgaben

#### 3.4.1 SGT-A „Bewegen im Gelände“

##### Aufgabe:

Die Testperson startet stehend von der Startposition neben dem Start-/Ziel-Pylon und absolviert so schnell wie möglich die Strecke gemäß Ablaufplan in Abbildung 7. Dabei ist zweimal ein Slalomparcours zu durchlaufen, sowie ein Teilstück von 10 m gleitend zurückzulegen. Die Gesamtstrecke beträgt ca. 130 m.

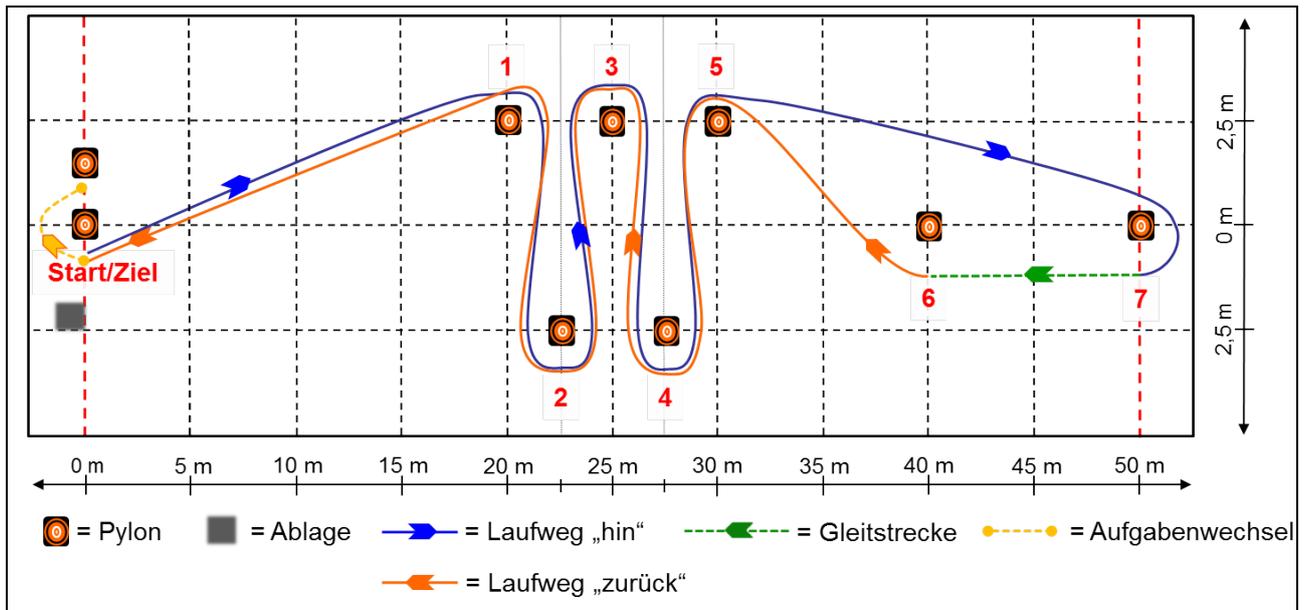


Abbildung 7. Aufbau- und Ablaufplan SGT-A „Bewegen im Gelände“;

##### Beschreibung:

Zum Beginn startet die Testperson auf das Kommando „FERTIG - LOS“ stehend vom Start-/Ziel-Pylon (Abb. 7 und 8) und läuft zu Pylon 1. Ab da läuft sie den Slalomparcours zwischen den Pylonen 1 bis 5 gemäß Laufweg in Abbildung 7 ab (Abb. 8) und läuft anschließend von Pylon 5 zu Pylon 7. Dort wendet die Testperson und legt den Streckenabschnitt zu Pylon 6 (10 m) gleitend zurück (Abb. 9), springt auf und läuft zu Pylon 5, von dem aus sie den Slalomparcours ein zweites Mal bis zu Pylon 1 durchquert. Abschließend läuft sie von Pylon 1 zur ursprünglichen Startposition zurück. Mit dem Erreichen der Start-/Ziellinie zwischen dem Start-/Ziel-Pylon und der Ablage, ist die Aufgabe erfolgreich beendet.

##### Ablauf:

Die Testperson muss nach den zuvor beschriebenen Kriterien eine Runde auf dem SGT-Parcours gemäß Ablaufplan SGT-A in Abbildung 7 so schnell wie möglich absolvieren. Das korrekte Durchführen des Abschnitts Gleiten wird durch den/die Überprüfungsassistenten/in überwacht. Erreicht die Testperson mit den Unterarmen die Höhe des Pylons 6, gibt der/die Überprüfungsassistent/in das Kommando zum Sprung auf.

Mit Erreichen der Start-/Ziellinie (gemäß Internationaler Wettkampfregelein (Arbeitsgemeinschaft der Regelkommission von DLV, FLA, ÖLV, und SwA, 2016)) zwischen dem Start-/Ziel-Pylon und der Ablage (Abb. 5), wird die Zwischenzeit auf die Zehntelsekunde genau genommen und auf dem Erfassungsblatt notiert. Mit der Zwischenzeitnahme endet SGT-A und SGT-B beginnt. Der Aufgabenwechsel (gelber Laufweg in Abb. 7) erfolgt ohne festgelegte Pause, d. h. die Testperson umläuft ohne Unterbrechung den Start-/Ziel-Pylon und beginnt verzugslos mit SGT-B „Ziehen von Lasten“. Pausen sind zulässig, die Zeitmessung wird während einer Pause nicht unterbrochen.



Abbildung 8. Stehende Startposition am Start-/Ziel-Pylon (links); Durchlaufen des Slalomabschnitts zwischen Pylonen 1 bis 5 (rechts);



Abbildung 9. Gleiten (auf den Unterarmen) zwischen den Pylonen 7 und 6 (links), Sprung auf am Pylon 6 (rechts); das korrekte Durchführen des Gleitens wird von dem/der Überprüfungsassistenten/in vor Ort überwacht; erreicht die Testperson mit den Unterarmen die Höhe des Pylons 6, gibt der/die Überprüfungsassistent/in das Kommando zum Sprung auf.

### Mögliche Fehler:

- Nicht Einhalten des vorgegebenen Slalomparcours
- Falsche Durchführung des Gleitens
- Auslassen des Slaloms auf dem Hin-/Rückweg

Erkennt die Überprüfungsleitung einen Ausführungsfehler, der nicht durch Korrekturhinweise sofort abgestellt werden kann, muss der Durchlauf abgebrochen werden. Die Testperson wird anschließend über den Fehler aufgeklärt und kann nach genügend Erholungszeit mit dem SGT erneut beginnen.

### 3.4.2 SGT-B „Ziehen von Lasten“

#### Aufgabe:

Die Testperson zieht schnellstmöglich einen 50 kg schweren Personendummy vom Start-/Ziel-Pylon um Pylon 1 des SGT-Parcours herum und wieder zurück zur Ausgangsposition am Start-/Ziel-Pylon (Abb. 10). Die Gesamtdistanz beträgt ca. 40 m.

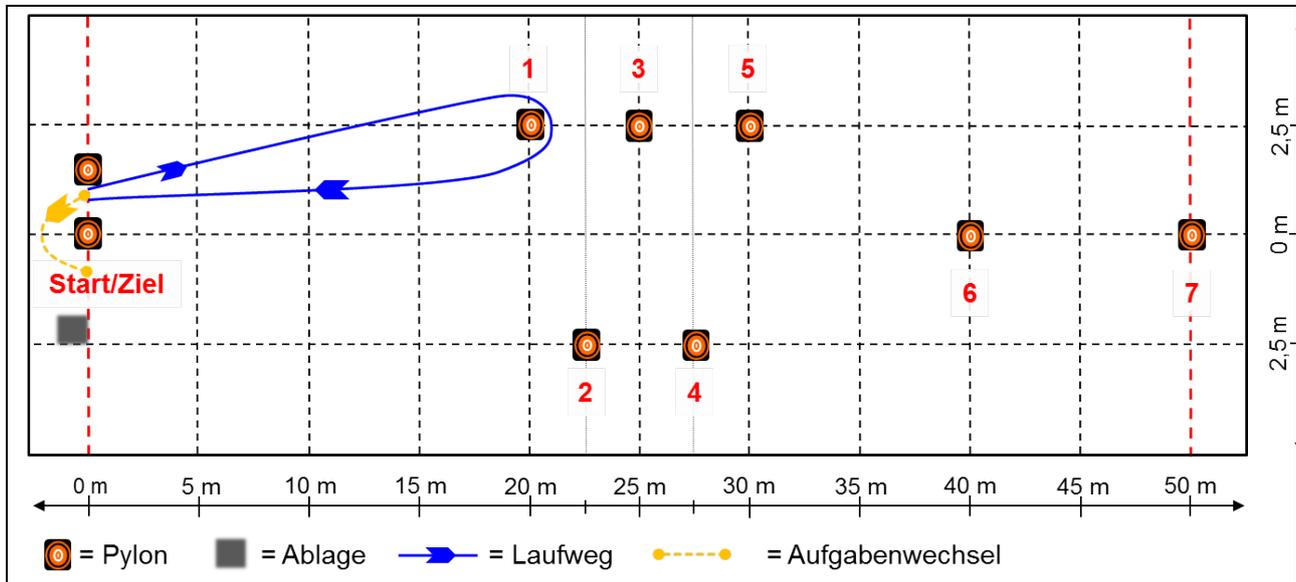


Abbildung 10. Aufbau- und Ablaufplan SGT-B „Ziehen von Lasten“;

#### Beschreibung:

Am Start-/Ziel-Pylon nimmt die Testperson den am Boden liegenden Personendummy an der oben liegenden Handschleufe auf (Abb. 12 links) und zieht ihn schnellstmöglich gemäß Laufweg in Abbildung 10 um Pylon 1 herum und zurück zur Ausgangsposition. Die genaue Art des Ziehens mit den Händen, einhändig oder beidhändig, ist dabei der Testperson überlassen (Abb. 11).



Abbildung 11. Nach Umlaufen des Start-/Ziel-Pylons Ziehen des Personendummies zu Pylon 1; der Personendummy darf hierzu einhändig (links) oder beidhändig (rechts) gezogen werden;

**Ablauf:**

Die Aufgabe schließt sich ohne festgelegte Pause verzugslos an SGT-A an. Die Testperson muss nach den zuvor beschriebenen Kriterien gemäß Ablaufplan in Abbildung 10 eine Runde absolvieren. Die Aufgabe SGT-B ist erfolgreich beendet, wenn das hintere Ende des Personendummies die Start-/Ziellinie an der Ausgangsposition vollständig überquert hat (Abb. 12). Die Zwischenzeit wird auf die Zehntelsekunde genau genommen und auf dem Erfassungsblatt notiert. Mit der Zwischenzeitnahme endet SGT-B und SGT-C beginnt. Der Aufgabenwechsel (gelber Laufweg in Abb. 10) erfolgt ohne festgelegte Pause, d. h. die Testperson umläuft ohne Unterbrechung den Start-/Ziel-Pylon und beginnt verzugslos mit dem SGT-C „Tragen von Lasten“. Pausen sind zulässig, die Zeitmessung wird während einer Pause nicht unterbrochen.



Abbildung 12. Korrekte Position des Personendummies mit oben liegender Handschlaufe vor Start SGT-B (links); Erfassung der Zwischenzeit SGT-B nach vollständigem Überqueren der Start-/Ziellinie mit dem Personendummy (rechts);

**Mögliche Fehler:**

- Andere Transportweise als vorgeschrieben, z. B. Tragen über der Schulter
- Personendummy wird über den Pylon gezogen
- Benutzen eines falschen Wendepunktes
- Beenden der Strecke ohne Personendummy

Erkennt die Überprüfungsleitung einen Ausführungsfehler, der nicht durch Korrekturhinweise sofort abgestellt werden kann, muss der Durchlauf abgebrochen werden. In diesem Fall muss nach ausreichender Erholung die Überprüfung mit SGT- A erneut begonnen werden.

### 3.4.3 SGT-C „Tragen von Lasten“

#### Aufgabe:

Die Testperson transportiert zwei Nato-Kanister mit jeweils 18 kg Gewicht vom Start-/Ziel-Pylon bis zu Pylon 7 und zurück. Ziel ist es, die Gesamtstrecke von 100 m sicher und schnell zu bewältigen (Abb. 13).

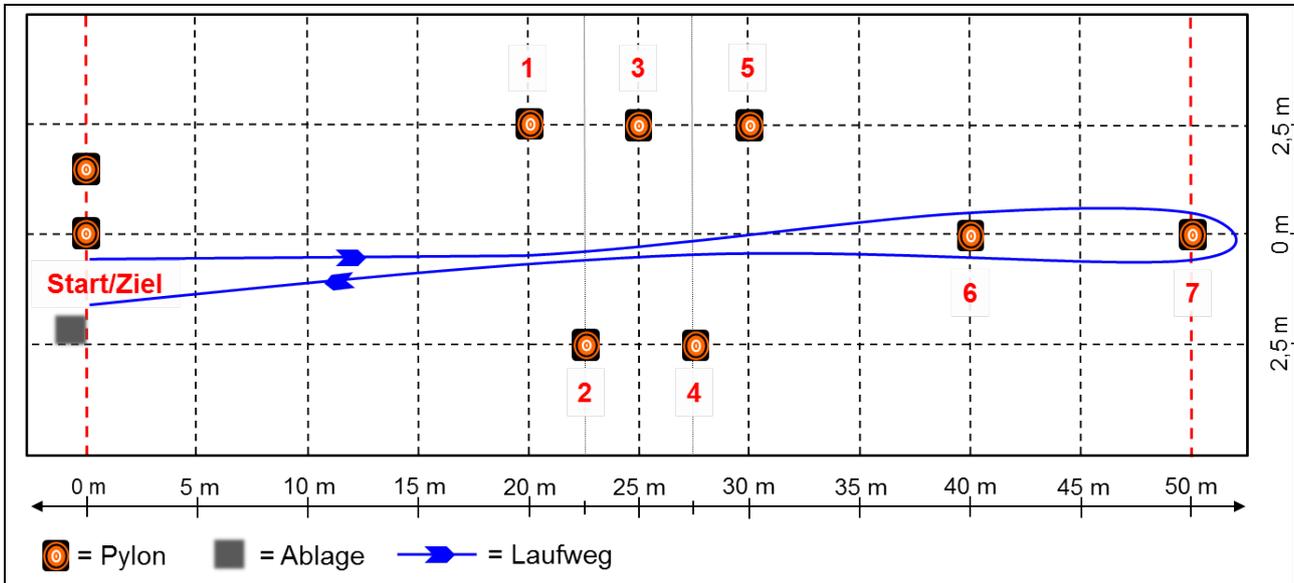


Abbildung 13. Aufbau- und Ablaufplan SGT-C „Tragen von Lasten“;

#### Beschreibung:

Vom Start-/Ziel-Pylon aus (Detailaufbauplan Abb. 5) transportiert die Testperson zwei 18 kg schwere NATO-Kanister, an den Handgriffen tragend, um Pylon 7 herum und wieder zurück bis zur Ausgangsposition gemäß Ablaufplan SGT-C (Abb. 13 und 14). Die Ganggeschwindigkeit (Gehen, Laufen) ist der Testperson dabei freigestellt.



Abbildung 14. Aufnahmen der zwei je 18 kg schweren Kanister am Start-/Ziel-Pylon (links); Tragen der Kanister zurück zum Start-/Ziel-Pylon (rechts);

Ziel ist das sichere und zügige Transportieren der Last über die Gesamtdistanz von 100 m. Das Absetzen der Kanister auf dem Parcours zur Erholung ist bei dieser Aufgabe zulässig (auch mehrmals). Die Zeitmessung wird während einer Pause nicht unterbrochen. Mit Erreichen der Start-/Ziellinie (gemäß Internationaler Wettkampffregeln (Arbeitsgemeinschaft der Regelkommission von DLV, FLA, ÖLV, und SwA, 2016)) zwischen dem Start-/Ziel-Pylon und der Ablage ist die Aufgabe erfolgreich beendet. Unmittelbar mit Erreichen der Start-/Ziellinie können die Kanister abgesetzt werden.

### **Ablauf:**

Die Aufgabe schließt sich ohne festgelegte Pause verzugslos an das SGT-B an. Die Testperson muss nach den zuvor beschriebenen Kriterien gemäß Ablaufplan in Abbildung 13 eine Runde absolvieren. Mit Erreichen der Start-/Ziellinie zwischen dem Start-/Ziel-Pylon und der Ablage, wird die Zwischenzeit auf die Zehntelsekunde genau genommen und auf dem Erfassungsblatt notiert. Mit der Zwischenzeitnahme endet SGT-C und SGT-D beginnt. Nach dem Absetzen der Kanister hinter der Start-/Ziellinie erfolgt der Aufgabenwechsel ohne festgelegte Pause, d. h. die Testperson beginnt verzugslos mit SGT-D „Heben und Absetzen von Lasten“. Pausen während der Aufgabe SGT-C mit Absetzen der Kanister sind zulässig, die Zeitmessung wird in einer Pause nicht unterbrochen.

### **Mögliche Fehler:**

- Nur ein Kanister wird transportiert
- Benutzen eines falschen Wendepunktes
- Beenden der Strecke ohne Kanister
- Verletzungsanfälliges Heben und Tragen der Kanister

Erkennt die Überprüfungsleitung einen Ausführungsfehler, der nicht durch Korrekturhinweise sofort abgestellt werden kann, muss der Durchlauf abgebrochen werden. In diesem Fall muss nach ausreichender Erholung die Überprüfung mit SGT-A erneut begonnen werden.

### 3.4.3 SGT-D „Heben und Absetzen von Lasten“

#### Aufgabe:

Die Testperson hebt einen Nato-Kanister mit 24 kg Gewicht fünfmal auf eine Ablage mit einer Höhe von 1,25 m und viermal wieder herunter. Ziel ist das sichere und verletzungsfreie Heben und Absetzen der Last. Mit dem fünften Absetzen auf der Ablage ist das SGT beendet.

#### Beschreibung:

Der 24 kg schwere Kanister muss von der Testperson auf die Ablage in 1,25 m Höhe gehoben und wieder auf dem Boden abgesetzt werden. Der Kanister muss dabei vollständig auf der Ablage zum Stehen oder Liegen kommen und anschließend auch wieder vollständig auf den Boden abgestellt werden (Abb. 15). Beispiele für inkorrektes Absetzen und Abstellen sind in Abbildung 16 zu sehen. Als Richtlinie gilt: Der Kanister müsste nach dem Absetzen auf der Ablage oder Abstellen auf dem Boden von selbst in der Position verbleiben (kein Herunter- oder Umfallen). Die Hände dürfen während des gesamten Arbeitsablaufes am Kanister verbleiben, ein Loslassen in den beiden Endpositionen ist nicht erforderlich. Der Ablauf wird viermal vollständig durchgeführt (4 x Heben auf die Ablage und 4 x Abstellen auf dem Boden), mit dem fünften Heben und korrekten Absetzen ist die Aufgabe und das SGT beendet. Die Hebe- und Absetztechnik ist von der Testperson frei wählbar.

**Wichtig!** Zur Gewährleistung der Sicherheit und zur Minimierung von Verletzungsrisiken sind die Testpersonen im Rahmen der einführenden Einweisung in geeignete Hebe- und Absetztechniken zu unterweisen!



Abbildung 15. Heben und korrektes Absetzen des 24 kg Kanisters auf der Ablage (1,25 m); Startposition (links); Wichtig ist, dass der Kanister kurzzeitig mit seinem gesamten Gewicht auf der Ablage liegt. Dabei ist es egal, ob er hochkant (mittig) oder liegend (rechts) abgelegt wird. Als Richtlinie gilt: Der Kanister müsste nach dem Absetzen von selbst in der Position verbleiben. Nach dem Absetzen des Kanisters auf der Ablagefläche, wird er sofort wieder mit seinem gesamten Gewicht auf dem Boden abgestellt und erneut angehoben. Während des gesamten Arbeitsablaufes dürfen die Hände am Kanister verbleiben, ein Loslassen in den beiden Endpositionen ist nicht erforderlich.



Abbildung 16. Unvollständiges und damit inkorrektes Absetzen des Kanisters auf der Ablage; es reicht nicht aus, den Kanister, wie auf den beiden Bildern links und rechts zu sehen, auf die Ablage zu heben. Analog gilt dies auch für das Abstellen auf dem Boden.

### Ablauf:

Die Aufgabe schließt sich ohne festgelegte Pause verzugslos an SGT-C an. Die Testperson muss nach den zuvor beschriebenen Kriterien vier vollständige Wiederholungen mit Heben und wieder Absetzen des Kanisters absolvieren. Nach dem vierten Absetzen ist der Kanister nur noch auf die Ablage zu heben und abzulegen. Der/die Überprüfungsleiter/in zählt die Wiederholungen laut und deutlich mit. Mit Abschluss des fünften Absetzens auf der Ablage sind die Aufgabe und das SGT beendet. Die Zwischenzeit wird auf die Zehntelsekunde genau genommen und auf dem Erfassungsblatt notiert. Abschließend wird die Gesamtzeit addiert.

**Wichtig!** Sollte eine Testperson nicht mehr fähig sein den Kanister auf die Ablage zu heben, ist nach maximal fünf aufeinander folgenden erfolglosen Versuchen abubrechen.

### Mögliche Fehler:

- Falsche Anzahl an Wiederholungen
- Ungenügendes Aufsetzen auf dem Boden/der Ablage
- Fallen lassen des Kanisters von der Ablage
- Fünfte Wiederholung wird nicht korrekt beendet
- Verletzungsanfälliges Heben und Absetzen des Kanisters
- Nicht korrekte Bodenhöhe der Ablage von 1,25 aufgrund fehlender Kontrolle vor und während der Durchführung (Fehler Überprüfungsleiter/in)

Erkennt die Überprüfungsleitung einen Ausführungsfehler, der nicht durch Korrekturhinweise sofort abgestellt werden kann, muss der Durchlauf abgebrochen werden. In diesem Fall muss nach ausreichender Erholung die Überprüfung mit SGT-A erneut begonnen werden.

### 3.4.4 SGT Nachbereitung

Unmittelbar nach Ende des SGT werden der Testperson die Gewichtsweste und der Gefechtshelm abgenommen. Damit nach der hohen Belastung eine sichere Erholung gewährleistet wird, soll sich die Testperson noch für 10 Minuten in einem ausgewiesenen Bereich in Sichtweite der Leitung mit anderen Teilnehmern aufhalten und bewegen.

**Wichtig!** Vor dem nächsten Lauf ist der SGT-Aufbau wieder korrekt herzustellen. Insbesondere ist der einwandfreie Zustand des Materialsatzes regelmäßig zu prüfen sowie die Höhe der Ablage zu kontrollieren. Gerade auf weichem Untergrund kann es im Verlauf der Testungen zu relevanten Abweichungen kommen. Festgestellte Schäden oder Abweichungen sind verzugslos zu beheben bzw. zu korrigieren.

## Bewertungssystem SGT

Beim SGT steht die Verwendung des Verfahrens als Planungs- und Entscheidungshilfe für Ausbildung und Einsatzverwendung im Vordergrund. Daher wird ein „Ampel-systems“ zur Kategorisierung der Leistungen in die Kategorien „Grün“, „Gelb“ und „Rot“ genutzt (Tab. 1).

### Wichtig!

#### Die Zeitwerte zur Einordnung in die Kategorien sind vorläufig!

Die SGT-Ergebnisse werden in ein bundeswehrweites Qualitätsmanagementsystem eingepflegt, um aus den Erkenntnissen der Ausbildung und der Einsätze Nachsteuerungen veranlassen zu können, sowie deren Umsetzung und Wirkung zu dokumentieren.

Tabelle 1

**Vorläufiges Bewertungssystem SGT (s. o.):** Wird eine Aufgabe nur auf der Ebene "Gelb" bzw. "Rot" erfüllt, so bestimmt diese die Einordnung in die Kategorie „Gelb“ bzw. „Rot“. Ein vorzeitiger Abbruch bedeutet obligat Kategorie "Rot" für diesen Durchlauf. Beispiele folgen in den Tab. 2 - 4;

	"Grün"	"Gelb"	"Rot"
SGT-A (s)	55	> <	70
SGT-B (s)	30	> <	50
SGT-C (s)	75	> <	100
SGT-D (s)	20	> <	50
SGT Gesamt (s)	180	> <	270

Ausschlaggebend für die Einordnung der Überprüfungsleistung in eine Kategorie sind die Einzelzeiten der Aufgaben SGT (s. Beispiele in den Tab. 2 - 4). Auf diese Art und Weise können individuelle Leistungsdefizite genauer identifiziert werden und für eine Trainingsplanung genutzt werden (Tab. 5 & 6). Die Gesamtzeit erlaubt diese feine Differenzierung nicht, bietet jedoch die Möglichkeit eines schnellen Überblicks, insbesondere über größere Gruppen. Es folgen einige praktische Beispiele für die Kategorisierung.

**Kategorisierungsbeispiele:**

Tabelle 2

Einzelbeispiel „Grün“: Alle Leistungen Zeitbereich „Grün“ => Kategorie „Grün“;

Einzelbeispiel „Grün“	Zeit (s)	=> Kategorie
SGT-A	48,2	„Grün“
SGT-B	22,4	
SGT-C	60,6	
SGT-D	15,4	
SGT Gesamt	146,6	

Tabelle 3

Einzelbeispiel „Gelb“ 1: Drei Leistungen Zeitbereich „Grün“, eine Zeitbereich „Gelb“ => Kategorie „Gelb“;

Einzelbeispiel „Gelb“ 2: Zwei Leistungen Zeitbereich „Grün“, zwei Zeitbereich „Gelb“ => Kategorie „Gelb“;

D. h. bei einer oder mehr Leistungen im Zeitbereich „Gelb“ und allen weiteren Leistungen ausschließlich im Zeitbereich „Grün“, wird die Leistung mit Kategorie „Gelb“ bewertet.

Einzelbeispiel „Gelb“ 1	Zeit (s)	=> Kategorie	Einzelbeispiel „Gelb“ 2	Zeit (s)	=> Kategorie
SGT-A	56,3	„Gelb“	SGT-A	54,6	„Gelb“
SGT-B	25,9		SGT-B	40,4	
SGT-C	55,0		SGT-C	75,6	
SGT-D	18,8		SGT-D	18,7	
SGT Gesamt	156,0		SGT Gesamt	189,3	

Tabelle 4

Einzelbeispiel „Rot“ 1: Zwei Leistungen Zeitbereich „Gelb“, zwei Zeitbereich „Rot“ => Kategorie „Rot“;

Einzelbeispiel „Rot“ 2: Eine Leistung Zeitbereich „Grün“, drei Zeitbereich „Rot“ => Kategorie „Rot“;

D. h. bei einer oder mehr Leistungen im Zeitbereich „Rot“ und allen weiteren Leistungen ausschließlich im Zeitbereich „Grün“ oder „Gelb“, wird die Leistung mit Kategorie „Rot“ bewertet.

Einzelbeispiel „Rot“ 1	Zeit (s)	=> Kategorie	Einzelbeispiel „Rot“ 2	Zeit (s)	=> Kategorie
SGT-A	69,5	„Rot“	SGT-A	54,5	„Rot“
SGT-B	52,7		SGT-B	54,6	
SGT-C	76,9		SGT-C	101,9	
SGT-D	54,3		SGT-D	Abbruch	
SGT Gesamt	253,4		SGT Gesamt	Abbruch	

## Kategorisierungsergebnisse - Handlungsoptionen

Die Einordnung der SGT Ergebnisse in eine Kategorie eröffnet zwei Möglichkeiten für Handlungsoptionen:

- Indikation von Trainingsmaßnahmen
- Identifikation von Trainingsschwerpunkten

### Indikation von Trainingsmaßnahmen

Aus der Einstufung der Leistungsdaten in eine der drei Kategorien „Grün“, „Gelb“ und „Rot“ kann ein abgestuftes Erfordernis für das Training physischer Leistungsmerkmale auf der Ebene Soldaten-Grundfitness abgeleitet werden (Tab. 5).

Tabelle 5

Mit dem SGT wird das fähigkeitsorientierte Anforderungsprofil Soldaten-Grundfitness (ASG) überprüft. Die SGT-Leistungen führen zur Einstufung in eine der Kategorien „Grün“, „Gelb“ oder „Rot“. Aus der Einstufung leitet sich die Indikation von Trainingsmaßnahmen ab.

Kategorie	Indikation von Trainingsmaßnahmen
„Grün“ = ASG erfüllt	Keine weiteren spezifischen Maßnahmen;
„Gelb“ = Defizit(e) bei Erfüllung ASG	Individualisierte Trainingsmaßnahmen mit Verlaufskontrolle indiziert;
„Rot“ = Erhebliche Defizit(e) bei Erfüllung ASG	Zusätzliche individualisierte Trainingsmaßnahmen mit Verlaufskontrolle <u>dringend</u> indiziert;

### Identifikation von Trainingsschwerpunkten

Die in Tabelle 6 aufgeführte Matrix ist ein Leitfaden, mit dem Trainingsmaßnahmen in dem erforderlichen Umfang und Intensität geplant und umgesetzt werden können.

Tabelle 6

Matrix zur Planung von Trainingsschwerpunkten bei identifizierten Leistungsdefiziten bei einzelnen oder mehreren SGT-Aufgaben (farblich hinterlegte Zellen); Die Facette Kraft umfasst hierbei Maximalkraft, Kraftausdauer und Schnellkraft.

Facette	SGT-A	SGT-B	SGT-C	SGT-D
Schnelligkeit				
Ausdauer				
Greifkraft				
Oberkörperkraft				
Beinkraft				
Rumpfkraft				

## Abkürzungsverzeichnis

Übersicht der im Text verwendeter Abkürzungen:

Abb.	Abbildung
ASG	Anforderungsprofil Soldaten-Grundfitness
BFT	Basis Fitness Test
DSHS	Deutsche Sporthochschule Köln
IGF	Individuelle Grundfertigkeiten
kg	Kilogramm
KdoSKB	Kommando Streitkräftebasis
KLF	Körperliche Leistungsfähigkeit
m	Meter
min	Minute
s	Sekunde
SGT	Soldaten-Grundfitness-Tool
UniBw München	Universität der Bundeswehr München
InstPrävMedBw	Institut für Präventivmedizin der Bundeswehr

**Anhang 1 Erfassungsblatt**Erfassungsblatt zum **Soldaten-Grundfitness-Tool (SGT)**

Schutzbereich 2

**1. Eigene Angaben** (bitte ausfüllen)**Ort, Datum** \_\_\_\_\_**Dienststellennummer (Stammeinheit)** \_\_\_\_\_**Dienstgrad, Name** \_\_\_\_\_**Personenkennziffer (PK)** \_\_\_\_\_**Geschlecht** männlich  weiblich **Dienststatus** FWDL  Berufssoldat   
Zeitsoldat  Wehrübender **Dienstgradgruppe** Mannschaften  Uffz m. P.   
Uffz o. P.  Offizier **OrgBer** Heer  Luftwaffe   
Marine  ZSanDstBw   
SKB  BMVg   
P  IUD   
AIN **2. Soldaten-Grundfitness-Tool SGT** (in Sekunden, auf Zehntelsekunden)**SGT-A** \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ **S****SGT-B** \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ **S****SGT-C** \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ **S****SGT-D** \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ **S****SGT-Gesamtzeit** \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ **S**\_\_\_\_\_  
Name/DstGrad/Unterschrift  
Überprüfungsleiter/Überprüfungsleiter

Offen

