

## Fitnessstest

Bedienstete im allgemeinen Justizvollzugsdienst müssen über ein gewisses Maß an körperlicher Fitness verfügen, um den körperlichen und geistigen Anforderungen im Umgang mit Gefangenen/Untergebrachten gerecht zu werden. Die Bewerberinnen und Bewerber müssen daher ihre Fitness durch Erfüllung der Mindestanforderungen in den Disziplinen Körperkraft, Sprungkraft, Lauf-Koordination unter Beweis stellen.

Bewerberinnen und Bewerber müssen sich in der jeweiligen Übung (Körperkraft, Sprungkraft, Laufkoordination) für eine Disziplin entscheiden:

	Disziplin	Inhalt	Versuche	Anforderung
Körperkraftübung	<u>Klimmzüge</u> (nur für Männer)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reckhöhe: sprunghoch</li> <li>• erlaubt sind Untergriff und Kammgriff (Handflächen dürfen zur Person zeigen oder von der Person wegzeigen)</li> <li>• jede Wiederholung muss aus dem vollständigen Streckhang erbracht werden</li> <li>• bei jeder Wiederholung muss das Kinn über die Stange gebracht werden, damit die Wiederholung zählt</li> </ul>	1	2 Wiederholungen
	<u>Liegestütze</u>	Der Körper muss dabei von der Schulter bis zu den Füßen eine Gerade bilden, also vollständig gestreckt sein.	1	8 Wiederholungen für Frauen, 15 Wiederholungen für Männer
	<u>Unterarmstütze</u> (Plank)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einnehmen der Liegestütz-Position, allerdings mit den Unterarmen auf dem Boden.</li> <li>• Der Oberkörper wird durch die Unterarme gestützt.</li> <li>• Die Ellenbogen befinden sich in Schulterhöhe. Die Unterarme sind parallel oder laufen spitz zu</li> <li>• Die Beine sind ebenfalls parallel zueinander und hüftbreit auseinandergestellt. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen. Beine, Rücken und Kopf sollten nun eine gerade Linie bilden. Der Kopf schaut nach unten.</li> <li>• Der Körper ist angespannt und die Position wird gehalten. Der Rücken ist gerade und nicht im Hohlkreuz</li> </ul>	1	50 Sekunden in gestreckter Körperhaltung für Frauen

	Disziplin	Inhalt	Versuche	Anforderung
Sprungkraftübung	<u>Dreierhopp</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Von einer Absprunglinie aus muss aus der Schrittstellung abgesprungen werden.</li> <li>• Mit dem Absprungbein müssen direkt aus der Bewegung heraus 2 weitere Sprünge durchgeführt werden.</li> <li>• Die Landung hat auf beiden Beinen zu erfolgen.</li> <li>• Also mit links abspringen, links, links, Landung beidbeinig oder mit rechts abspringen, rechts, rechts, Landung beidbeinig.</li> </ul>	3	5,00 m Frauen  6,00 m Männer
	<u>Schlussweit- sprung</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Von einer Absprunglinie aus muss aus der Parallelstellung abgesprungen werden.</li> <li>• beide Beine stehen parallel nebeneinander</li> <li>• Die Landung hat auf beiden Beinen zu erfolgen.</li> <li>• Knie beugen, mit den Armen Schwung holen und abspringen. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen.</li> <li>• Die Landung hat auf beiden Beinen zu erfolgen.</li> <li>• Das Ziel besteht darin, soweit wie möglich nach vorne zu springen.</li> </ul>	3	1,50 m Frauen  1,80 m Männer
Lauf-Koordinationsübung	<u>Pendellauf</u> (4×18 Meter)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestartet wird aus Schrittstellung</li> <li>• dann muss zur gegenüberliegenden Markierung gelaufen werden, wo ein Staffelstab aufzunehmen ist</li> <li>• dieser Staffelstab ist zurück zur Startlinie zu bringen und dort abzulegen</li> <li>• danach ist umgehend ein 2. Staffelstab von der gegenüberliegenden Markierung zu holen</li> <li>• also 4 Läufe je 18 Meter, 2 ohne Staffelstab und 2 mit</li> </ul>	2	20,0 s Frauen  18,0 s Männer
	<u>Kasten- Bumerang- Test</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestartet wird mit einer Vorwärtsrolle aus dem Stand, aus der sie/er möglichst schnell wieder hochkommen muss, um den Parcours zu absolvieren.</li> <li>• Dabei hat sie/er stets um den Medizin-Ball in der Mitte herumzulaufen und die Kastenteile in angegebener Reihenfolge erst zu überspringen und dann zu durchkriechen.</li> <li>• Beim Laufen zum nächsten Kastenelement muss sie/er jedes Mal den Ball umlaufen</li> </ul>	2	20,0 s Frauen  15,0 s Männer

Ergibt die Auswertung der Ergebnisse des Fitnesstests, dass die erbrachten Leistungen den Mindestanforderungen nicht genügen, wird der Bewerber/die Bewerberin regelmäßig aus dem Eignungsfeststellungsverfahren entlassen.