

**Zeitschrift:** Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

**Herausgeber:** Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

**Band:** 21 (1964)

**Heft:** 7

**Artikel:** Der "Magglinger Konditions-Test"

**Autor:** Rüegegger, Hans

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-990765>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Der «Magglinger Konditions-Test»

Hans Rüeggsegger

## Einführung:

Misserfolge schweizerischer Zivil- und Militärsportler auf internationaler Ebene werden von Presse und Fachleuten meist zu Recht auf auffallende Konditionsschwächen zurückgeführt. Seit Jahren bemüht man sich, diesen Mängeln mit intensiverem und nach modernen Grundsätzen ausgerichtetem Training auf den Leib zu rücken. Eine dieser modernen Trainingsformen ist der sportliche Test. Sein Zweck besteht darin, die körperliche Leistungsfähigkeit zu prüfen, vorab

— Muskelkraft  
— Muskelausdauer  
— Stehvermögen  
(Organkraft) } = Kondition

Von der Auswahl der Übungen hängt es ab, ob die Anforderungen auf alle drei genannten Faktoren gleichmässig verteilt werden, oder ob die Betonung mehr auf den einen oder anderen gelegt wird. Im ersten Fall würden wir somit von einem allgemeinen Konditionstest, im zweiten von einem speziellen Konditionstest sprechen, wobei letzterer zusätzlich noch die Bewegungselemente (Technik) einer bestimmten Sportart miteinschliessen kann. (Fussball, Rudern, Ski, Kunstturnen usw.).

Testen heisst also prüfen. Prüfungen aber müssen sparsam angesetzt werden, sollen sie ihren Sinn nicht verlieren. Sie können dem Athleten und Lehrer wertvolle Anhaltspunkte liefern über den erreichten Trainingszustand, wie auch über die weitere Gestaltung des Trainingsprogramms. Das richtige Mass für Wiederholungen dürfte in Abständen von ca. 6–8 Wochen liegen.

Der Lehrkörper der ETS hat im Jahre 1962 sowohl für die zivilen wie militärischen Belange einen allgemeinen Konditionstest geschaffen, in der Absicht, seinerseits einen Beitrag zu leisten zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit auf breiter Basis. Seither laufen in Magglingen und in der Armee grossangelegte Versuche, deren Resultate von der Sektion Forschung der ETS, zusammen mit sportärztlichen Untersuchungen im Laboratorium wissenschaftlich ausgewertet werden, um zu einer möglichst genauen Aussage über diese Art von Konditionstest zu gelangen.

Im folgenden sei Organisation, Anlage und Durchführung dieses auf dem Prinzip des Circuit- und Intervalltrainings beruhenden Tests beschrieben.

## 1. Zweck

Prüfung und Beurteilung der körperlichen Leistungsfähigkeit bzw. des Trainingszustandes.

## 2. Methode

Sechs verschiedene Testübungen sind auf sechs Stationen während je einer Minute so oft wie möglich auszuführen (Wiederholungen). Zwischen jeder Station ist in einem Intervall von einer Minute Erholungszeit ein Weg von 10 bis 50 Meter zurückzulegen.

## 3. Bewertung

Auf jeder Station werden die Wiederholungen gezählt. Das Total ergibt die für die Bewertung massgebende Punktzahl.

## 4. Anlageschema

Ausführung der Testübungen und Stationeneinrichtung siehe Seite 127.

## 5. Organisation (bei 2 Mann pro Station gleichzeitig)

### 5.1. Anlage

Im Sechseck (Kreis, Anlageschema), oder notfalls entlang einer Dorfstrasse mit den Stationen am Strassenrand, in Hauseinfahrten usw.

## 5.2. Zusätzliches Material

- 2 Tische und Stühle am Start und Ziel
- 1 Stoppuhr oder Uhr mit Sekundenzeiger
- 1 Signalpfeife
- 14 Bleistifte und Schreibunterlagen (Start, 6 Doppelstationen, Ziel)
- Prüfungsblätter für jeden Teilnehmer
- Metermass

## 5.3. Funktionäre

- 1 Chef: Organisation, Orientierung der Teilnehmer, Überwachung der Ausführung;
  - 1 Startordner: stellt die Startenden bereit, füllt deren Prüfungsblatt aus und gibt den Start frei (alle Minuten zwei Teilnehmer);
  - 1 Zeitnehmer: pfeift den Minutenwechsel. Es werden die Sekunden 56, 57, 58 und 59 mit kurzen Pfiffen, Sekunde 60 mit einem langegezogenen Pfiff angegeben. Zu empfehlen ist, dass auch die halbe Minute durch einen kurzen Pfiff angezeigt wird.
  - 12 Schreiber: überwachen die korrekte Ausführung der Übung (Entscheidungskompetenz!), zählen die Wiederholungen und tragen die Zahl ins Prüfungsblatt ein. Es soll zwecks Übersicht und Kontrolle hörbar gezählt werden;
  - 1 Zielchef: sammelt die Prüfungsblätter ein, rechnet Total aus und erstellt Rangfolge;
  - evtl. 1 Arzt: überwacht die Teilnehmer während und nach der Prüfung.
- Startordner, Schreiber, Zeitnehmer und Zielchef können, falls sie sorgfältig instruiert sind, Teilnehmer sein, die sich vorteilhafterweise in zwei Schichten ablösen.

## 5.4. Ablauf

- **Bereitstellen des Materials** einschliesslich Prüfungsblätter
- **Einrichten des Test-Parcours** durch Chef mit 2 bis 4 Gehilfen
- **Instruktion der Funktionäre** durch Chef auf dem Test-Parcours, einschliesslich Demonstration der korrekten Ausführung (ca. 45 Min.)
- **Besammlung der Teilnehmer** ca. 20 Minuten vor Start durch Chef, Orientierung; Reihenfolge festlegen
- **5 bis 10 Minuten einlaufen** lassen in freier, individueller Form
- **1 Minute vor Start ruft Startordner** Teilnehmer 1 und 2 an den Starttisch, füllt deren Prüfungsblatt aus und schickt sie mit dem Blatt zu Station 1. Dies wiederholt nun der Startordner laufend jede Minute
- **Bei Startpfeiff** beginnen Teilnehmer 1 und 2 mit der Übung 1 (Liegestütz). Die Teilnehmer 3 und 4 machen sich bereit
- **Nach einer Minute (Pfeiff) Wechsel.** Die Schreiber tragen die Zahl ein, übergeben die Blätter den Teilnehmern 1 und 2, übernehmen die der Teilnehmer 3 und 4 und zählen sofort deren Versuche. Teilnehmer 1 und 2 wechseln in ihrem Erholungsintervall zu Station 2, geben den Schreibern ihr Blatt ab und stellen sich bereit
- **Der Minutenwechsel** ist für jeden Teilnehmer strikte bis zuletzt einzuhalten. Die Intervalle dürfen folglich nie länger als 1 Minute dauern
- **Am Zieltisch** geben die Teilnehmer, die den Parcours absolviert haben, das Prüfungsblatt ab.

## Prüfungsblatt

Datum \_\_\_\_\_

## Allgemeiner Konditionstest

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_ Geburtsjahr \_\_\_\_\_

Wohnort (Kanton) \_\_\_\_\_

Beruf \_\_\_\_\_ Körpergrösse \_\_\_\_\_ Körpergewicht \_\_\_\_\_

Sportliches Training in Zivil: keines/gelegentlich/regelmässig

Bemerkungen \_\_\_\_\_

Stationen	Punkte	Bemerkungen
1. Liegestütz		
2. Lattenspringen		
3. Rumpfbeugen		
4. Stützspringen		
5. Leiterhangeln		
6. Schlingellauf		
Total		

Einlaufen

Start

Ziel

Station

1

**1. Liegestütz**

Ausführung und Bewertung: Liegestütz, gestreckter Körper, Brust muss ohne anzuhalten jeweils den Boden berühren. Abiegen bedeutet Aufgabe.

Pro Liegestütz 1 Punkt.

Einrichtung der Station:  
Ebenes Bodenstück.



Station

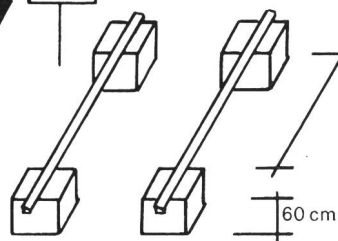
2

**2. Lattenspringen**

Ausführung und Bewertung: Springen über die Latte, Absprung und Landung mit geschlossenen Füßen, Zwischenhüpfen und Warten gestattet, kein Anlauf.

Pro Sprung 1 Punkt.

Einrichtung der Station:  
Ebenes Bodenstück, Dachlatte oder ähnliches 60 cm über dem Boden befestigt oder aufgelegt.



Station

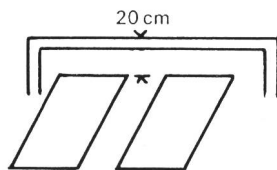
3

**3. Rumpfbeugen**

Ausführung und Bewertung: Rückenlage, Hände in Nackenhalte verschränkt, Füße unter Latte fixiert. Rumpfbeugen vorwärts bis zum Berühren des linken Knies mit dem rechten Ellbogen und umgekehrt in ständigem Wechsel. Die Knie dürfen nur leicht gehoben werden (Fausthöhe).

Pro Rumpfbeuge 1 Punkt.

Einrichtung der Station:  
Ebenes Bodenstück, Einrichtung zum Fixieren der Füße am Boden (z. B. Stange 20 cm über Boden).

**6. Schlängellauf**

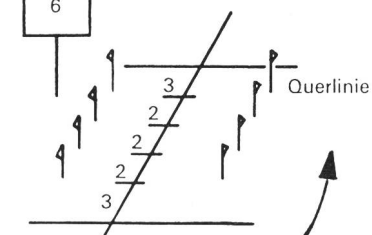
Ausführung und Bewertung: Start in Bauchlage hinter Querlinie, Schlängellauf um die 4 Pfosten bis über die andere Querlinie, Bauchlage in umgekehrter Richtung, Hände hinter der Querlinie, neuer Start usw.

Pro passierten Pfosten 1 Punkt.

Einrichtung der Station:  
Ebenes Bodenstück, 4 eingerammte Pfosten alle 2 m, zwei Querlinien mit Sägemehl oder Kalk je 3 m nach den Endpfosten markiert, zweifache Ausführung.

Station

6

**5. Leiterhangeln**

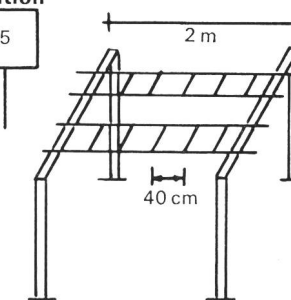
Ausführung und Bewertung: Waagrecht vorwärts und rückwärts hangeln an den Holmen der Leiter (nicht an den Sprossen), Körper muss frei hängen. Absteigen bedeutet Aufgabe. Seitwärtsspendeln wegen Unfallgefahr verboten.

Pro 40 cm Distanz 1 Punkt.

Einrichtung der Station:  
2 Leitern in Höhe von 2,5 m über dem Boden waagrecht befestigen. 40-cm-Abstände an den Leiterholmen markiert (z. B. Schnurstücke umbinden) Kisten oder Bank zum Aufsteigen.

Station

5

**4. Stützspringen**

Ausführung und Bewertung: Stütz auf dem Balken mit beiden Händen, Stützsprung mit geschlossenen Füßen über den Balken. Kein Anlauf.

Pro Stützsprung 1 Punkt.

Einrichtung der Station:  
Ebenes Bodenstück, Balken waagrecht 1 m über dem Boden befestigt.

Station

4

