

Junge Offiziere müssen über physische und mentale Stärken verfügen. Dies ist die Grundlage eines „gesunden“ Selbstwertgefühls und wird sehr oft auch als Mut und Tapferkeit sichtbar. Die Entwicklung einer dem Aufgabenvollzug adäquaten körperlichen Leistungsfähigkeit einschließlich eines ausgeprägten Gesundheitsbewusstseins und der mentalen Stärke zur positiven Lebensgestaltung sind daher wesentlich in der Offiziersausbildung.

Während der Ausbildung an der Militärakademie erlangen die Offiziersanwärter die Qualifikation als staatlich geprüfte Instruktor für "Allgemeine Körperausbildung". Außerdem erfolgt die Ausbildung zum Rettungsschwimmer.

In mehreren Trainingseinheiten pro Woche wird die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit gesteigert.

Wahlsportarten (Klettern, Boxen, Schwimmen, Militärischer Fünfkampf) ergänzen das Sportangebot.

Während der Truppenoffiziersausbildung sind folgende sportliche Leistungen zu erbringen:

1. AUSBILDUNGSJAHR

- ▶ 2400 Meter Lauf: Das Limit ist alters- und geschlechtsabhängig. Beispiel: Männer bis 29 Jahre 11:30 Minuten, Frauen bis 29 Jahre 12:30 Minuten.
- ▶ Liegestütz: Das Limit ist alters- und geschlechtsabhängig. Beispiel: Männer bis 29 Jahre mindestens 25, Frauen bis 29 Jahre mindestens 15.
- ▶ Hindernislauf: Das Limit ist alters- und geschlechtsabhängig. Beispiel: Männer bis 29 Jahre unter 4:50 Minuten, Frauen bis 29 Jahre unter 5:20 Minuten.
- ▶ Schwimmen: Das Limit ist geschlechtsabhängig. Männer unter 8:45 Minuten, Frauen unter 9:45 Minuten.
- ▶ Militärspezifischer Test (MST): Der MST besteht aus dem Soldatenparcours und dem 3200 Meter-Gepäcksmarsch. Es ist das Leistungsprofil C zu erreichen. Das bedeutet, dass der Soldatenparcours in weniger als 4:15 Minuten und der Gepäcksmarsch in weniger als 29:32 Minuten zu erbringen sind.
- ▶ Sportmotorischer Test (SMT): Der SMT ist positiv zu absolvieren.

2. AUSBILDUNGSJAHR

- ▶ 2400 Meter Lauf: Das Limit ist alters- und geschlechtsabhängig. Beispiel: Männer bis 29 Jahre 11:30 Minuten, Frauen bis 29 Jahre 12:30 Minuten.
- ▶ Liegestütz: Das Limit ist alters- und geschlechtsabhängig. Beispiel: Männer bis 29 Jahre mindestens 25, Frauen bis 29 Jahre mindestens 15.
- ▶ Hindernislauf: Das Limit ist alters- und geschlechtsabhängig. Beispiel: Männer bis 29 Jahre unter 4:40 Minuten, Frauen bis 29 Jahre unter 5:10 Minuten.

unter 4:40 Minuten, Frauen bis 29 Jahre unter 5:10 Minuten.

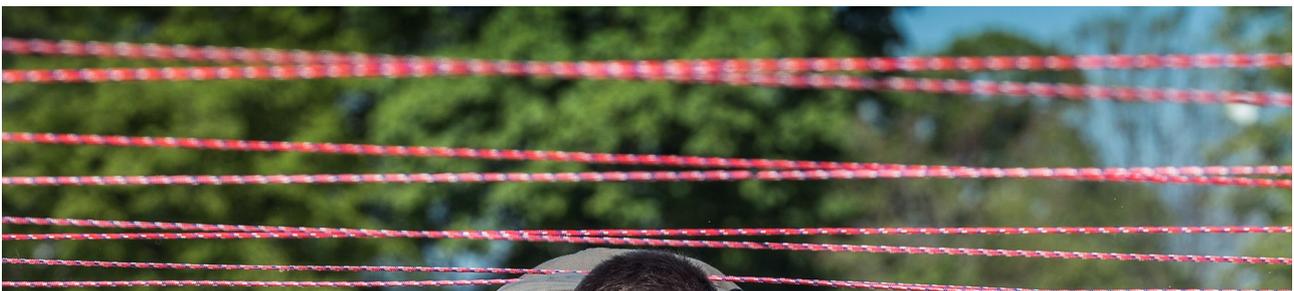
- ▶ Schwimmen: Das Limit ist geschlechtsabhängig. Männer unter 8:20 Minuten, Frauen unter 8:45 Minuten.
- ▶ Militärspezifischer Test (MST): Der MST besteht aus dem Soldatenparcours und dem 3200 Meter-Gepäcksmarsch. Es ist das Leistungsprofil B zu erreichen. Das bedeutet, dass der Soldatenparcours in weniger als 3:00 Minuten und der Gepäcksmarsch in weniger als 24:30 zu erbringen sind.

3. AUSBILDUNGSJAHR

- ▶ 2400 Meter Lauf: Das Limit ist alters- und geschlechtsabhängig. Beispiel: Männer bis 29 Jahre 11:30 Minuten, Frauen bis 29 Jahre 12:30 Minuten.
- ▶ Liegestütz: Das Limit ist alters- und geschlechtsabhängig. Beispiel: Männer bis 29 Jahre mindestens 25, Frauen bis 29 Jahre mindestens 15



- ▶ Lauftraining im Akademiepark





► Das Kriechhindernis der Hindernisbahn



► Militärspezifischer Test





► Schwimmausbildung im Akademiebad



► Krafttraining in der Kraftkammer





► Morgensport - Liegstütze



► Wahlsport Klettern