

---

# **Anweisung für die Truppenausbildung Nr. 1**

**Die Grundausbildung  
in den Streitkräften  
„Ausplanung Heer“**

**Auszug zu Fußmärschen**

**Januar 2016**

**DSK H 1212820515**

# Sicherungs-/Wachsoldat SK

Kenn-Nr.: 0010 0602

Stand: 01/17

**Bezeichnung:** Military Fitnesstraining - inhaltliche und zeitliche Ausplanung für die Grundausbildung [C]

**Grobziel:** Die Soldatin bzw. der Soldat besitzt die Fähigkeit und Bereitschaft allgemeine militärische Grundfertigkeiten (IGF) zu trainieren und den militärischen Auftrag auch unter körperlichen Belastungen zu erfüllen.

Alle  
Std

Ausb Form	Ausbildungsstoff	Dienstvorschriften/ Anweisungen	Kenn-Nr. AusbTeil Progr
P	<p><b>TRAINING ALLGEMEINER MILITÄRISCHER GRUNDFERTIGKEITEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Belastung, Beanspruchung, Erholung</li> <li>- Stressbewältigungstechniken</li> <li>- Gesundheitsbewusste Lebensführung</li> <li>- Einfluss von Umweltbedingungen</li> <li>- Parcours</li> <li>- Überwinden von Hindernissen - Hindernisbahn Indoor</li> <li>- Überwinden von Hindernissen - Kaserne</li> <li>- Heben und Tragen von Lasten</li> <li>- Werfen und Schleudern</li> <li>- Eingewöhnungsmarsch von 6km mit Handwaffe und persönlicher Ausstattung</li> <li>- Marsch zu Fuß von 12km mit Handwaffe, persönlicher Ausstattung und Gepäck (ohne Schlafsack)</li> </ul>	<p>Bereichsvorschrift C1-150/0-2 Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit im Auslandseinsatz [C]</p> <p>Zentralanweisung B1-224/0-2 Ausbildung und Erhalt der individuellen Grundfertigkeiten und Körperlichen Leistungsfähigkeit (Ausb IGF/KLF) [C]</p> <p>Zentralrichtlinie A2-226/0-0-4710 Gefechtsdienst aller Truppen (zu Lande) [C]</p> <p>ZDv 3/10 Sport in der Bundeswehr</p> <p>DUH CUA-Lernprogramm "Starke Leistung"</p> <p>DUH CUA-Lernprogramm "Optimal Gelöst"</p> <p>DUH - Sport</p>	0010060201
U	<p><b>HINWEISE ZU DEN SPORTLEHRERN TRUPPE UND MATERIAL FÜR DIE SPORTAUSBILDUNG</b></p> <p>Siehe nachfolgenden LINK (bitte vollständigen LINK in die Browserzeile kopieren):</p> <p><a href="https://wiki.bundeswehr.org/display/SpLhrTr/Sportlehrerinnen+und+Sportlehrer+Bw+Truppe+Startseite">https://wiki.bundeswehr.org/display/SpLhrTr/Sportlehrerinnen+und+Sportlehrer+Bw+Truppe+Startseite</a></p>		0010060202

# Sicherungs-/Wachsoldat SK

Kenn-Nr.: 0010 0602

Stand: 01/17

## Hinweise/Auflagen:

Grundlagen zur Vorbereitung und Durchführung von "Military Fitness" sind neben den Vorschriften und Weisungen, den CUA- Lernprogrammen "Starke Leistung", "Optimal Gelöst" und den Trainingsplänen der Digitalen Unterrichtshilfe "Sport" zu entnehmen.

Weitere Vorschriften, Weisungen und Ausbildungshilfen werden im Rahmen "Military Fitness" derzeit entwickelt. Diese sind über die Vorschriftenstellen der Einheiten bzw. im IntranetBw/Homepage der SportSBw zu beziehen bzw. einzusehen.

Trainingsmaßnahmen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Rahmen der Allgemeinen Sportausbildung, "Military Fitness" sowie der grundsätzlichen "Fordernden Ausbildung" müssen aufeinander abgestimmt werden. "Fordernde Ausbildung" ist, wo immer möglich, mit anderer praktischer Ausbildung zu verzahnen. D.h., dass in geeigneten Ausbildungsunterabschnitten zusätzliche Trainingsreize gesetzt werden. Dazu sollten Wiederholungszahlen von Bewegungshandlungen, zurückzulegende Distanzen, zu bewegendes Gewichte, zu benötigende Zeiten, zusätzlich zu tragende Ausrüstung, bewegungsintensive Zusatzübungen u.ä. festgelegt werden. Das Ziel für die "Fordernde Ausbildung" sollte darin bestehen, dass die Soldaten in jeder Ausbildungsstunde ca. 10 min oder 20 % der Ausbildungszeit mit einer erhöhten Pulsfrequenz, bis ca. 130 Herzschläge pro Minute, insbesondere ausdauernd und kraftausdauernd gefordert werden. Der Schwerpunkt der "Military Fitness" liegt in der Herausbildung einer guten militärischen Einsatzfähigkeit. Die Rekruten sollen hierbei die Notwendigkeit des regelmäßigen und systematischen Trainings erkennen.

Bei den durchzuführenden Märschen handelt es sich nicht um Märsche gemäß den "Individuellen Grundfertigkeiten (IGF)".

Bei der Ausbildung auf der Hindernisbahn sind die Ausführungen der Zentralrichtlinie A2-221/0-0-4710, Anlage 7.2 zu beachten.

Das militärische Handlungstraining wie Heben, Tragen, Schieben, Ziehen, Auf-, Ab- und Niedersprünge sind in geeigneten Geländeabschnitten, an Ausbildungsanlagen oder an der Hindernisbahn zu trainieren. Hierzu sollten alle möglichen Hilfsmittel genutzt werden, wie z.B. mit Sand gefüllte Munitionskisten, Holzbalken, Seile u.ä.. Auch das Training mit dem Partner ist möglich.

Leitung und Durchführung des Trainings "Military-Fitness" sollen durch Ausbilder erfolgen, die über entsprechende Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse verfügen. Diese können im Rahmen des Lehrgangs Instructor "Military Fitness" an der Sportschule der Bundeswehr erworben werden.

Das Training "Military Fitness" ist mit Beginn der GA mindestens 1x wöchentlich über 45 Minuten durchzuführen.

**Kernausbildung:** Nein

**SollOrg-Ausbildung:** Nein

**Ergänzungsausbildung:**Nein

Zeitanhalt (davon Nacht): Unterricht:

Praktischer Dienst: 16

Gesamt: 16