

Parcours des physischen Eignungstests der westschweizer Polizeien

Video

1

Slalom um Pfosten

1. Das Gilet mit den Gewichten anziehen
2. Bis zum Ende der Pfosten rennen
3. Im Slalom zurückkehren



2

Hindernis überwinder

1. Hindernis mit einem Tennisball in der Hand übersteigen
2. Den Ball in den blauen Behälter auf der anderen Seite legen.
3. Ohne Ball über den Kasten steigen
4. Wieder von vorne anfangen

Das Hindernis wird 5x hin (mit dem Tennisball) und 4x zurück (ohne Tennisball) überwunden



3

Überklettern einer Sprossenwand

1. Über die Sprossenwand klettern
 2. Um die Kegel zurück
 3. Noch einmal über die Sprossenwand klettern
- Es gibt keine Einschränkung zum Abstieg: normal vorwärts oder rückwärts oder Sprung
- ⚠️sprungweise hinüberkippen ist nicht erlaubt.



4

Bergen eines Dummys

1. Den Dummy 50kg greifen (ausser am Griff hinter dem Kopf)
2. Bis zum Pfosten ziehen
3. Ihn darum herumziehen
4. Den Dummy hinter die weisse Linie legen



5

Stossen und ziehen einer Masse

1. Den Wagen 300kg bis an den angegebenen Ort stossen.
2. Zum Posten 6 wechseln: Schrauben drehen
3. Den Wagen an seine Ausgangsposition ziehen (roter Kegel)



6

Schrauben

1. Drei Muttern der gleichen Farbe aus dem Behälter nehmen (1 grosse und 2 kleine)
2. Auf die 3 gleichfarbigen Schrauben drehen
3. Zum Posten 5 wechseln (Wagen an Ausgangsposition)
4. Muttern abnehmen und in den Behälter zurücklegen



7

Masse an einem Seil ziehen

1. Sack 30kg mit einem Seil zu sich heranziehen
2. Halle überqueren
3. Denselben Sack auf die andere Seite zurückziehen

Es ist erlaubt, sich mit den Beinen am Kasten abzustützen

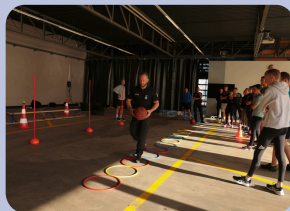


8

Reifen und Ball

1. Mit dem Basketball in den Händen die Reifen den Farben entsprechend durchhüpfen
2. Beim zurückkehren mit dem Ball auf der von der Farbe angegebenen Seite dribbeln

Gelb: beide Füsse, nicht dribbeln
Blau: rechter Fuss, rechts dribbeln
Rot: linker Fuss, links dribbeln



9

Sich bewegende Bank

1. Auf die Bank steigen
 2. Wenn beide Füße auf der Bank sind einen Tennisball ergreifen
 3. Die Bank überqueren
 4. Die Bälle austauschen
 5. Auf der Bank zurückkehren
 6. Ball zurücklegen
 7. Bank ohne Ball ein letztes Mal überqueren
- Fällt ein Kandidat, fährt er dort weiter, wo er aufgehört hat



10

Seilspringen

- Seilspringen gemäss den Angaben auf dem Plakat an der Wand.
 Die Wahl des Plakats ist zufällig.
- Ben einem Fehler wird die Übung solange wiederholt, bis sie bestanden ist.



11

Parcours mit Tischtennis-schläger

1. Den Tischtennisball auf dem Schläger balancieren
2. Den Parcours überqueren

Fällt der Ball, so muss er aufgehoben werden. Der Parcours wird dort wieder aufgenommen, wo der Ball eruntergefallen ist.



Bemerkungen

Ein Rekrutierungsbeamter begleitet den/die Kandidaten/in während dem Test und gibt wenn nötig die Anweisungen. Er stellt die Fehler fest und lässt sie korrigieren.
 Der Test gilt als nicht bestanden, wenn ein Posten nicht versucht, nicht korrekt durchgeführt oder abgebrochen wird (Note E).

Die Zeitlimite ist auf 6'15" festgelegt.