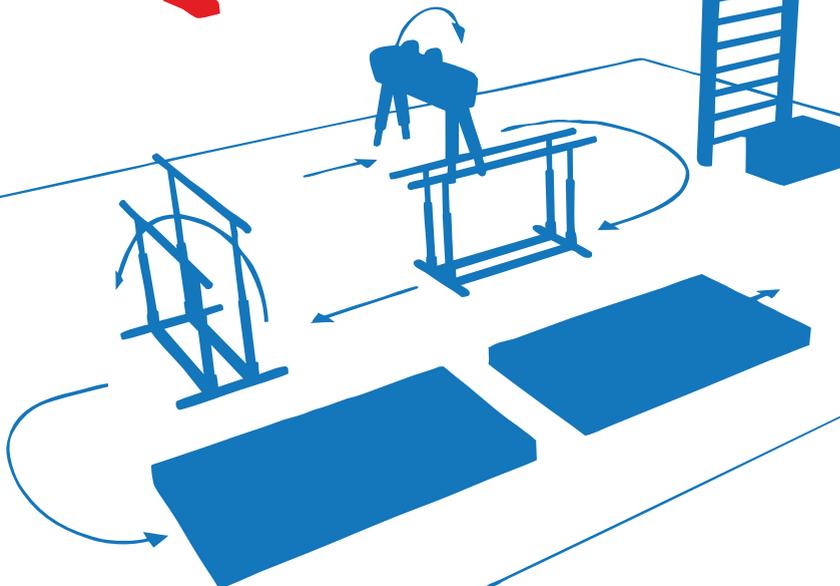


Kurt Guth
Marcus Mery
Andreas Mohr

Der Sporttest zur Ausbildung bei der Polizei

Sicher durch die Sportprüfung im Einstellungstest

3P



**Spezial-
Trainingspläne**
für Einsteiger
und Fortgeschrittene

Kurt Guth
Marcus Mery
Andreas Mohr

Der Sporttest zur Ausbildung bei der Polizei

**Sicher durch die Sportprüfung
im Einstellungstest**

Kurt Guth · Marcus Mery · Andreas Mohr
Der Sporttest zur Ausbildung
bei der Polizei
Sicher durch die Sportprüfung
im Einstellungstest

Ausgabe 2017

2. Auflage

Herausgeber: Ausbildungspark Verlag,
Gültekin & Mery GbR, Offenbach, 2017.

Das Autorenteam dankt dem Colosseum Fitness-Center in Frankfurt und dem See-Sports Fitnessclub in Rodgau für die freundliche Unterstützung.

Umschlaggestaltung:
s.b. design

Konzept und Gestaltung:
s.b. design

Layout: bitpublishing

Bildnachweis: Archiv des Verlages,
S. 37 Deutscher Olympischer Sportbund
Illustrationen: Catalin Stanica
Grafiken: bitpublishing
Lektorat: Virginia Kretzer

© 2017 Ausbildungspark Verlag
Bettinastraße 69, 63067 Offenbach
Printed in Germany

Satz: bitpublishing, Schwalbach

ISBN 978-3-95624-046-1

Bibliografische Information der
Deutschen Nationalbibliothek –
Die Deutsche Nationalbibliothek ver-
zeichnet diese Publikation in der Deut-
schen Nationalbibliografie; detaillierte
bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk, einschließlich aller seiner
Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen
Grenzen des Urheberrechtsgesetzes
ist ohne Zustimmung des Verlages
unzulässig und strafbar. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verar-
beitung in elektronischen Systemen.

Inhaltsverzeichnis

Nur die Stärksten kommen durch? Ein Vorwort 8
 Der sportliche Einstellungstest 8
 Was bringt Ihnen dieses Buch? 9

Was erwartet Sie im Sporttest? 10

Die Disziplinen 12
 Achterlauf 12
 Ausdauerlauf/Cooper-Test 13
 Bankdrücken 15
 Dreierhop 17
 Fünfer-Sprunglauf 18
 Hindernisparcours/Konditionstest 19
 Kasten-Bumerang-Test/Koordinationstest 24
 Klimmzüge/Klimmzughang 25
 Liegestütze 28
 Pendellauf (Linienlauf) 29
 Schwimmen 31
 Springen über Kleinbank 32
 Sprint 33
 Standweitsprung 34
 Wendelauf 35

Sportabzeichen: Manchmal Kür, manchmal Pflicht 37
 Das Deutsche Sportabzeichen 37
 Das Deutsche Schwimmbabzeichen 40
 Das Deutsche Rettungsschwimmbabzeichen 42

Die Prüfungstabellen 45
 Bundespolizei 45
 Polizei Baden-Württemberg 45
 Polizei Bayern 46
 Polizei Berlin 47
 Polizei Brandenburg 47
 Polizei Bremen 48
 Polizei Hamburg 48
 Polizei Hessen 49
 Polizei Mecklenburg-Vorpommern 50
 Polizei Niedersachsen 50
 Polizei Nordrhein-Westfalen 51
 Polizei Rheinland-Pfalz 51

Polizei Saarland	51
Polizei Sachsen	52
Polizei Sachsen-Anhalt	52
Polizei Schleswig-Holstein	53
Polizei Thüringen	53
Die polizeiärztliche Untersuchung	54
Diagnose: Diensttauglich	54
Gut in Form zum Arztbesuch	55
Der Ablauf im Überblick	56

Trainingslehre: Die Grundlagen **58**

Der Bewegungsapparat	60
Bänder und Gelenke	60
Muskeln und Sehnen	60
Die motorischen Fähigkeiten	63
Kraft	63
Ausdauer	64
Schnelligkeit	65
Beweglichkeit	65
Koordination	65
Fitnessgerecht ernähren	66
Ernährung und Energieverbrauch	66
Kohlenhydrate: Kleine Energiepakete	67
Eiweiße: Die Bausteine	67
Fette: Nur unnötiger Ballast?	68
Vitamine, Mineralstoffe & Co.: Kleine Mengen, große Wirkung	69
Die Flüssigkeitsversorgung	70
Die Mischung macht's	71
Das Einmaleins der Trainingsplanung	72
Empfehlenswert: Der sportmedizinische Eingangsscheck	72
Aerobes und anaerobes Training	73
Das Superkompensations-Prinzip	75
Der ideale Trainingsplan	78
So nicht: 10 typische Trainingsfehler	79

Das Trainingsprogramm	80
Ausdauertraining für Einsteiger	82
5 Tipps zur Lauftechnik	82
Gut ausgerüstet: Schuhe und Kleidung	83
Die optimale Ausdauer-Trainingseinheit	84
Mit dem Intervalltraining auf die Überholspur	90
Krafttraining für Einsteiger	91
Die Do's und Dont's des Krafttrainings	91
Das Equipment	92
Alles im Griff? So fassen Sie richtig zu	96
Die optimale Kraft-Trainingseinheit	98
Arme: Die besten Übungen	101
Schulter: Die besten Übungen	115
Brust: Die besten Übungen	127
Rücken: Die besten Übungen	145
Bauch: Die besten Übungen	163
Beine und Gesäß: Die besten Übungen	175
Plyometrisches Training – das Power-Plus	186
Plyometrie kompakt	186
Im Lauftraining: 5 Übungen für Ihren Trainingsplan	187
Im Krafttraining: 6 Übungen für Ihren Trainingsplan	190
Zum Schluss: Das Dehnprogramm	195
So stretchen Sie richtig	195
10 Dehnübungen für Ihren Trainingsplan	196
Ihr persönlicher Trainingsplan	202
Schnelltest: Auf welchem Fitnesslevel sind Sie?	204
Die Auswertung	205
Stufe 1: Grundlagenausdauer	212
Stufe 2: Ganzkörpertraining	218
Stufe 3: Spezifisches Training	236
Test-Countdown: Die letzten Tage und Stunden	246
Glossar	248
Glossar	250

Nur die Stärksten kommen durch? Ein Vorwort

Von der Verkehrskontrolle zum Einbruchdiebstahl: Im Polizeidienst gehört Abwechslung zum Alltag. Jeder Fall ist anders, und manchmal findet man sich unversehens in heiklen Situationen wieder – dann heißt es, auf den Punkt hellwach zu sein. Eine anstrengende Acht-Stunden-Schicht lieber ruhig im Streifenwagen ausklingen lassen statt Verbrecher zu verfolgen? Für Bürgerinnen und Bürger keine beruhigende Vorstellung. Der Einsatz für Sicherheit und Ordnung erfordert eben nicht nur geistige, sondern oft auch körperliche Topform.

Kein Zweifel, Fitness wird bei den Behörden großgeschrieben. Aber nicht nur dort. In Deutschland gibt es über 90.000 Sportvereine mit insgesamt rund 25 Millionen Mitgliedern! Nicht unwahrscheinlich also, dass der ein oder andere Polizeibewerber sich gerade auch von den sportlichen Facetten des Berufsprofils angezogen fühlt. Ganz abgesehen natürlich von den zahllosen Spezialisierungsmöglichkeiten – vom Hundeführer bis zum Hubschrauberpilot – und den weithin bekannten Vorteilen eines Beamtenberufs: sicherer Arbeitsplatz, zuverlässige Besoldung, geregelte Altersversorgung.

Der sportliche Einstellungstest

Jahr für Jahr ziehen die Polizeibehörden rund 100.000 Bewerber an, denen nur ein Bruchteil an Ausbildungsplätzen gegenübersteht. Da mag es naheliegen, im Auswahlverfahren von einem „survival of the fittest“ zu sprechen. „Nur die Stärksten überleben“ wäre dafür jedoch die falsche Übersetzung: Nicht die draufgängerischsten Muskelprotze setzen sich am Ende durch, sondern diejenigen Kandidaten, die alle relevanten Eigenschaften in einer gesunden Mischung vereinen. Vielseitigkeit ist im Sporttest Trumpf.

Die verschiedenen Disziplinen der sportlichen Eignungsprüfung testen sämtliche körperlichen Grundfähigkeiten, die im Berufsalltag unentbehrlich sind – Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit, gelegentlich die Schwimmfähigkeit. Übrigens: Auch nach der Zusage der Behörde sollte man am Ball bleiben. Denn während der Ausbildung geht es regelmäßig zum Dienstsport. Wer da nicht mithalten kann, gefährdet unter Umständen sogar seine Einstellung.

Fit bleiben ist also mindestens genauso wichtig wie fit werden. Beides erfordert Geduld und etwas Ehrgeiz. Mit einer durchdachten Trainingsgestaltung muss der Spaß dabei nicht zu kurz kommen; die Wissenschaft weiß: Sport fördert das Wohlbefinden. Kurzfristig durch die Ausschüttung von Glückshormonen, langfristig durch eine höhere Leistungsfähigkeit und ein stärkeres Immunsystem.

Was bringt Ihnen dieses Buch?

In diesem Buch finden Sie die kompletten Prüfungslisten aller 16 Landespolizeien und der Bundespolizei. Darüber hinaus erhalten Sie einen fundierten Coaching-Leitfaden, der Sie durch die gesamte Trainingsphase begleitet und Schritt für Schritt auf Ihre sportliche Eignungsprüfung vorbereitet – egal, wo Sie sich bewerben und auf welchem Leistungsniveau Sie starten.

Sie wollen wissen, wie ein effektives Training funktioniert? Mit dem Kapitel „Trainingslehre: die Grundlagen“ verschaffen Sie sich das nötige Basiswissen. Sie planen Ihre Vorbereitung am liebsten selbst? Dann stellen Sie sich aus mehr als 50 leicht umsetzbaren, ausführlich beschriebenen Übungen Ihr eigenes Programm zusammen. Und wer sich diese Mühe sparen möchte: Kein Problem! Vorgefertigte Trainingspläne machen Einsteiger und Fortgeschrittene systematisch fit für den Sprung über die Prüfungshürde.

Viel Spaß beim Training und viel Erfolg im Sporttest wünscht

Ihr Ausbildungspark-Team



Optimal vorbereitet für den schriftlichen Einstellungstest: mit den Prüfungsbögen, Original-Testfragen und ausführlich kommentierten Lösungen des Prüfungspakets „Der Einstellungstest / Eignungstest zur Ausbildung bei Polizei und Zoll“ (ISBN 978-3-95624-040-9).



Kontakt

Ausbildungspark Verlag
Kundenbetreuung
Bettinastraße 69
63067 Offenbach am Main

Telefon +49 (69) 40 56 49 73
Telefax +49 (69) 43 05 86 02
kontakt@ausbildungspark.com
www.ausbildungspark.com

Kapitel 1

Was erwartet Sie im Sporttest?

Die Disziplinen	12	Die Prüfungstabellen	45
Achterlauf	12	Bundespolizei	45
Ausdauerlauf/Cooper-Test	13	Polizei Baden-Württemberg	45
Bankdrücken	15	Polizei Bayern	46
Dreierhop	17	Polizei Berlin	47
Fünfer-Sprunglauf	18	Polizei Brandenburg	47
Hindernisparcours/Konditionstest	19	Polizei Bremen	48
Kasten-Bumerang-Test/Koordinationstest	24	Polizei Hamburg	48
Klimmzüge/Klimmzughang	25	Polizei Hessen	49
Liegestütze	28	Polizei Mecklenburg-Vorpommern	50
Pendellauf (Linienlauf)	29	Polizei Niedersachsen	50
Schwimmen	31	Polizei Nordrhein-Westfalen	51
Springen über Kleinbank	32	Polizei Rheinland-Pfalz	51
Sprint	33	Polizei Saarland	51
Standweitsprung	34	Polizei Sachsen	52
Wendelauf	35	Polizei Sachsen-Anhalt	52
Sportabzeichen: Manchmal Kür, manchmal Pflicht	37	Polizei Schleswig-Holstein	53
Das Deutsche Sportabzeichen	37	Polizei Thüringen	53
Das Deutsche Schwimmabzeichen	40	Die polizeiärztliche Untersuchung	54
Das Deutsche Rettungsschwimm- abzeichen	42	Diagnose: Diensttauglich	54
		Gut in Form zum Arztbesuch	55
		Der Ablauf im Überblick	56

Prinzipiell ist in der Sportprüfung vieles möglich: vom überschaubaren Ausdauerlauf bis hin zum Hindernisparcours, bei dem Sie sämtliche Register ziehen müssen. Manche Auswahlverfahren werden komplett in der Halle durchgeführt, andere teilweise oder ganz im Freien. Ein pauschal gültiges Muster gibt es nicht; jede Einstellungsbehörde stellt ihr eigenes Programm zusammen. Über den genauen zeitlichen Ablauf des Sporttests und das mitzubringende Equipment – Hallenschuhe, Laufschuhe etc. – informiert Sie das Einladungsschreiben.

Im Schnitt werden Bewerber in vier bis fünf Disziplinen geprüft, die alle Komponenten des körperlichen Leistungsvermögens abdecken: Gemeint sind die sogenannten fünf motorischen Grundfähigkeiten, also Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer (mehr dazu im Kapitel „Trainingslehre: die Grundlagen“). Gelegentlich ist obendrein die Schwimmfähigkeit nachzuweisen, entweder im Rahmen eines eigenen Schwimmtests oder durch die Vorlage entsprechender Abzeichen.

Nicht vergessen:

Mit der Einladung zum Sporttest erhalten Sie in der Regel eine **Selbsterklärung zu Ihrem Gesundheitszustand**, die Sie am Prüfungstag unterschrieben mitbringen sollen.

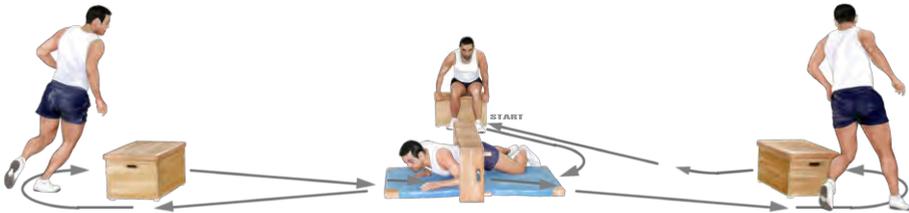
Im Folgenden finden Sie das vollständige Repertoire an Prüfungsdisziplinen: Kurzläufe, Kombinationsaufgaben mit mehreren Stati-

onen, Sprünge, Krafttests, Ausdauerläufe und Schwimmprüfungen. Der vorgestellte Maximalkatalog wird in dieser Form selbstredend nicht getestet; die Prüfungstabellen Ihrer Behörde können Sie am Ende dieses Kapitels nachschlagen. Zu jeder Übung erhalten Sie die Durchführungsregeln, behördenbezogene Besonderheiten und Trainingsempfehlungen, die auf das Kapitel „Das Trainingsprogramm“ verweisen.

Die Disziplinen

1

Achterlauf



Die Ausführung

Die Aufstellung für den Achterlauf sieht folgendermaßen aus: Zwei Kästen stehen zehn Meter weit voneinander entfernt auf dem Übungsfeld. Auf halber Strecke dazwischen wird ein offenes Kastenmittelteil in Längsrichtung aufgekantet und mit einer durch die Öffnung gelegten Turnmatte stabilisiert. In zwei Metern Abstand zu diesem Kastenteil, gleich weit von beiden Außenkästen entfernt, befindet sich der Start-/Zielkasten.

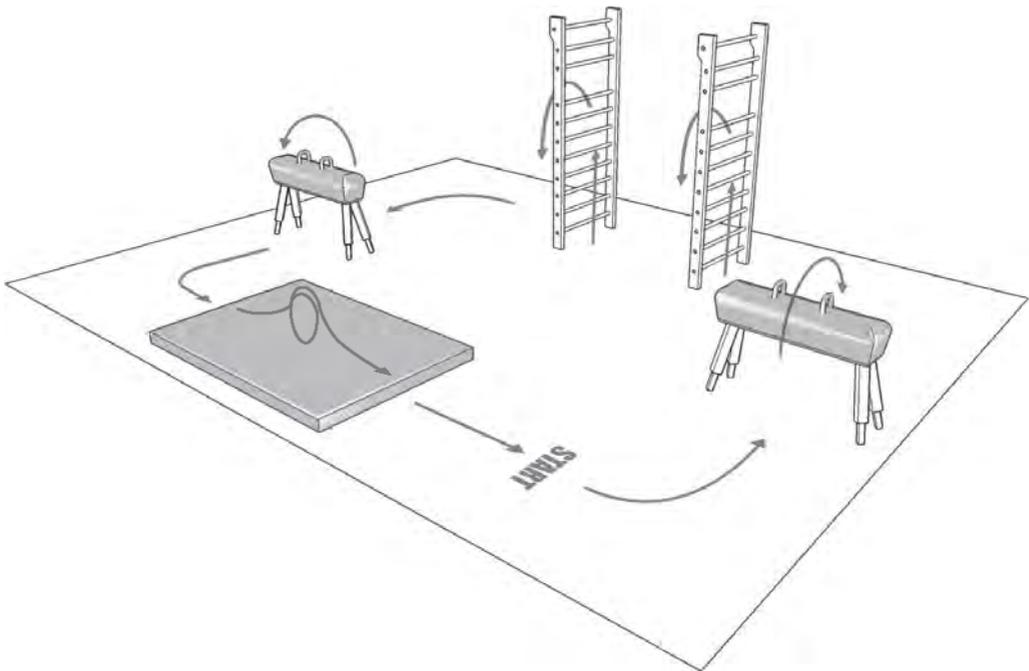
Gestartet wird im Sitzen auf dem Start-/Zielkasten. Danach umlaufen Sie die beiden äußeren Kästen in Form einer Acht, wobei der aufgekantete Kastenrahmen im Schnittpunkt der Acht sowohl auf dem Hin- als auch auf dem Rückweg im Kriechgang zu „durchtauchen“ ist. Am Ende jeder Runde nehmen Sie kurz Sitzkontakt mit dem Start-/Zielkasten auf. Gemessen und bewertet wird schließlich die Zeit, die Sie für fünf komplette Durchläufe – insgesamt gut 100 Meter – benötigen.

Prüfungsort

HE Hessen

Was wird getestet?

- Schnelligkeit
- Schnellkraft
- Koordination
- Beweglichkeit



Parcours Schleswig-Holstein

Was wird getestet?

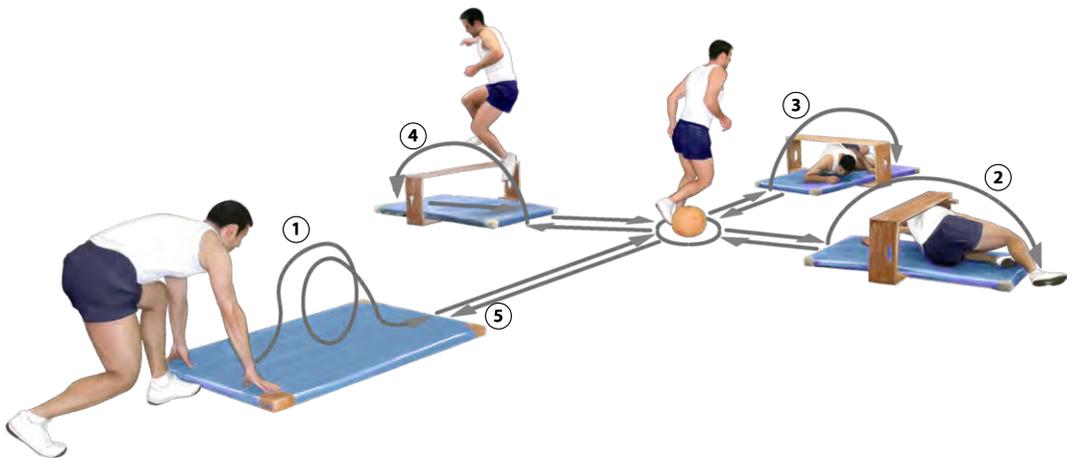
- Schnelligkeit
- Schnell- und Sprungkraft
- Maximalkraft/Kraftausdauer: verschiedene Muskelgruppen, je nach Disziplin
- Beweglichkeit
- Koordination
- Ausdauer

Trainingsempfehlung

- Ausdauertraining, darin integriert: Intervalltraining mit Sprintserien für Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer
- Plyometrische Übungen für Schnell- und Sprungkraft, Koordination und Beweglichkeit
- Krafttraining: Ganzkörpertraining für alle Muskelgruppen

Kasten-Bumerang-Test/Koordinationstest

1



Die Ausführung

Der Kasten-Bumerang-Test (auch „Koordinationstest“) ist weit verbreitet und wird mancherorts leicht abgewandelt. Der standardmäßige Aufbau sieht ein ca. fünf Meter langes und ebenso breites Übungsfeld vor, das zu drei Seiten hin von aufgekanteten Kastenrahmen begrenzt wird. An der vierten Seite liegt eine Turnmatte, das Zentrum des Felds markiert ein Medizinball (oder ein Hütchen bzw. eine Fahnenstange). Um diese Anordnung auf die vorgeschriebene Art und Weise zu durchqueren, kommt es neben den in Wende-, Pendel- oder Achterläufen gefragten Fähigkeiten auch auf Orientierungssinn und Konzentration an.

Nach dem Verlassen der Startmarkierung (Hochstart im Stehen) machen Sie auf der Turnmatte zunächst eine Rolle vorwärts und laufen dann, leicht nach links versetzt, zum Medizinball in der Parcoursmitte. Unmittelbar hinter dem Ball drehen Sie sich abrupt um 90 Grad nach rechts und überspringen das nun vor Ihnen liegende Kastenteil, um es anschließend zurück in Richtung Übungsfeld zu durchkriechen. Stehen Sie auf, spurten Sie wieder zum Medizinball, wenden Sie sich erneut nach rechts und nehmen Sie den nächsten Kastenrahmen in Angriff.

Auf diese Art und Weise überwinden Sie der Reihe nach alle drei Kastenteile, kreuzen nach einem vollständigen Durchlauf die Start-/Zielmarkierung und beenden damit die Übung. Die resultierende Gesamtstrecke beträgt ungefähr 22 Meter, bewertet wird die benötigte Zeit (Ausnahme: Sachsen).

Polizei Bremen

Übung	Was wird bewertet?	Frauen	Männer
Sprint (35 m)	Laufzeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ 5 Pkte. max. 6,0 s ■ 15 Pkte. max. 5,0 s 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 5 Pkte. max. 5,5 s ■ 15 Pkte. max. 4,5 s
Hindernisparkours (Konditionstest)	Laufzeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2 Pkte. max. 2:10 Min. ■ 5 Pkte. max. 1:55 Min. ■ 15 Pkte. max. 1:05 Min. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2 Pkte. max. 1:50 Min. ■ 5 Pkte. max. 1:35 Min. ■ 15 Pkte. max. 1:10 Min.
Cooper-Test (Dauerlauf, 7:30 Min.)	zurückgelegte Laufdistanz	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2 Pkte. min. 12 Runden (ca. 1.080 m) ■ 5 Pkte. min. 15 Runden (ca. 1.350 m) ■ 15 Pkte. min. 20 Runden (ca. 1.800 m) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 2 Pkte. min. 15 Runden (ca. 1.350 m) ■ 5 Pkte. min. 18 Runden (ca. 1.620 m) ■ 15 Pkte. min. 23 Runden (ca. 2.070 m)

Jede Übung wird anhand einer 15-Punkte-Skala bewertet.

Die Prüfung ist bestanden, wenn:

- im Sprint mindestens 5 Punkte erreicht wurden
- im Hindernisparkours und im Cooper-Test jeweils mindestens 2 Punkte und zusammengerechnet mindestens 10 Punkte erzielt wurden



Homepage: www.polizei.bremen.de

Polizei Hamburg

Übung	Was wird bewertet?	Frauen	Männer
Wendelauf (4 × 10 m)	Laufzeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ bis 29 Jahre max. 11,29 s ■ ab 30 Jahre max. 11,9 s 	<ul style="list-style-type: none"> ■ bis 29 Jahre max. 10,29 s ■ ab 30 Jahre max. 10,9 s
Kasten-Bumerang-Test	Laufzeit	<ul style="list-style-type: none"> ■ bis 29 Jahre max. 19,39 s ■ ab 30 Jahre max. 21,9 s 	<ul style="list-style-type: none"> ■ bis 29 Jahre max. 17,39 s ■ ab 30 Jahre max. 19,4 s
Cooper-Test (12 Minuten)	zurückgelegte Laufdistanz	<ul style="list-style-type: none"> ■ bis 29 Jahre min. 2.100 m ■ ab 30 Jahre min. 1.950 m 	<ul style="list-style-type: none"> ■ bis 29 Jahre min. 2.500 m ■ ab 30 Jahre min. 2.300 m

Aufgeführt sind die jeweiligen Mindestanforderungen. Die Kriterien zum Bestehen des Tests erfragen Sie bitte bei Ihrem Einstellungsberater.

Die Hamburger Polizei erwartet außerdem die Vorlage des Deutschen Schwimmbadzeichens oder des Deutschen Jugendschwimmbadzeichens, mindestens in Bronze.

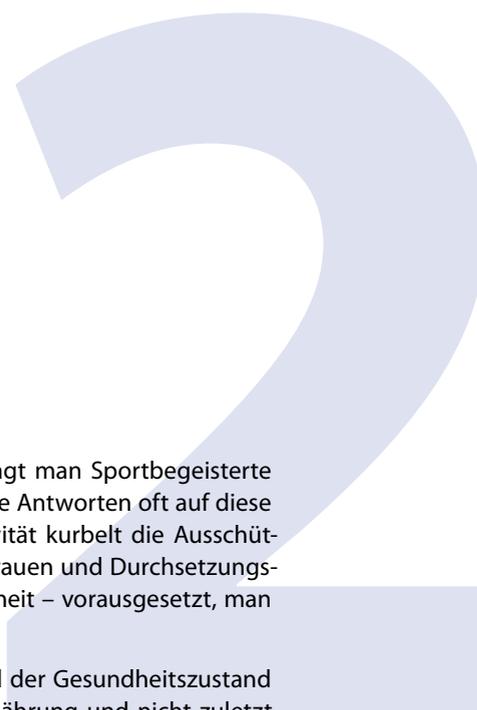


Homepage: www.hamburg.de/polizei

Kapitel 2

Trainingslehre: Die Grundlagen

Der Bewegungsapparat	60
Bänder und Gelenke	60
Muskeln und Sehnen	60
Die motorischen Fähigkeiten	63
Kraft	63
Ausdauer	64
Schnelligkeit	65
Beweglichkeit	65
Koordination	65
Fitnessgerecht ernähren	66
Ernährung und Energieverbrauch	66
Kohlenhydrate: Kleine Energiepakete	67
Eiweiße: Die Bausteine	67
Fette: Nur unnötiger Ballast?	68
Vitamine, Mineralstoffe & Co.: Kleine Mengen, große Wirkung	69
Die Flüssigkeitsversorgung	70
Die Mischung macht's	71
Das Einmaleins der Trainingsplanung	72
Empfehlenswert: Der sportmedizinische Eingangsscheck	72
Aerobes und anaerobes Training	73
Das Superkompensations-Prinzip	75
Der ideale Trainingsplan	78
So nicht: 10 typische Trainingsfehler	79



„Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper!“ Fragt man Sportbegeisterte nach dem Sinn ihres anstrengenden Treibens, lassen sich die Antworten oft auf diese bündige Formel bringen. Und tatsächlich: Sportliche Aktivität kurbelt die Ausschüttung des Glückshormons Endorphin an, steigert Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen, fördert das Körperbewusstsein und die Gesundheit – vorausgesetzt, man macht es richtig.

Beim Sport wirken viele Faktoren zusammen: das Alter und der Gesundheitszustand ebenso wie der Körperbau, die Trainingserfahrung, die Ernährung und nicht zuletzt die Trainingsplanung. Angepasst an das individuelle Leistungsvermögen, macht das Fitnesstraining Spaß und entwickelt die physischen Fähigkeiten optimal. Trainieren heißt, am und mit dem eigenen Körper zu arbeiten, was umso besser gelingt, wenn man seinen Körper kennt und dessen Signale versteht. Zeit für eine Einführung in die Trainingslehre.

Der Bewegungsapparat

Hätte man Knochen aus Beton, wäre man nicht etwa extrem robust, sondern ziemlich labil und äußerst schwerfällig: Menschliche Knochen sind um ein Vielfaches belastbarer als Stahlbeton und trotzdem leichter als Aluminium. Vom drei Millimeter langen Innenohr- bis zum halbmetergroßen Oberschenkelknochen machen die mehr als 200 Einzelteile des menschlichen Skeletts zusammen nur rund 12 Prozent des Körpergewichts aus. Doch erst die um das Knochengüst arrangierten Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke verleihen dem Körper Stabilität und Beweglichkeit.

Bänder und Gelenke

Wo zwei oder mehr Knochen aufeinandertreffen, befinden sich Gelenke. Diese anatomischen Wunderwerke übernehmen eine schwierige Doppelaufgabe: Zum einen müssen sie die Gelenkknochen möglichst stabil aneinander koppeln, zum anderen sollen sie genügend Bewegungsfreiheit bieten. Beides zugleich gelingt nur durch eine ausgefeilte Kombination aus verschiedenen Gewebearten: Bänder knüpfen die Knochen aneinander, Knorpel und Gelenkflüssigkeit bilden dazwischen elastische Puffer, Muskeln initiieren Bewegungen und geben zusätzlichen Halt.

Im Lauf der Evolution hat sich für jede Belastungsform und -richtung ein spezieller Gelenktyp entwickelt. Scharniergelenke wie Ellenbogen und Knie lassen sich zum Beispiel nur um eine Achse, Kugelgelenke wie Hüfte oder Schulter um alle drei Raumachsen bewegen. Ihr komplexer Aufbau macht die Gelenke leider relativ anfällig. Nicht konstruktionsgemäße Drehungen oder Beugungen in die falsche Richtung können zu Knorpelschäden, Bänderdehnungen und -rissen führen.

Muskeln und Sehnen

Muskeln sind die Motoren unseres Körpers. Ihre Fähigkeit, sich zusammenzuziehen – im Fachjargon: zu kontrahieren – ermöglicht überhaupt erst biologische Grundfunktionen wie Atmen, Essen und Trinken. Auch das Herz ist ein Muskel, der durch regelmäßige Kontraktionen Blut durch unsere Adern pumpt. Bewusst steuern können wir den Herzmuskel allerdings nicht, im Gegensatz zu den Skelettmuskeln, die beim Krafttraining im Mittelpunkt stehen. Skelettmuskeln sind durch Sehnen an zwei oder mehr Gelenkknochen verankert. Je nachdem, welche Bewegung das beteiligte Gelenk zulässt, reagieren die Knochen auf eine bestimmte Art und Weise auf einen Muskelzug. Spannt man beispielsweise den Bizeps im Oberarm, zerren die Muskelfasern an der Bizeps-

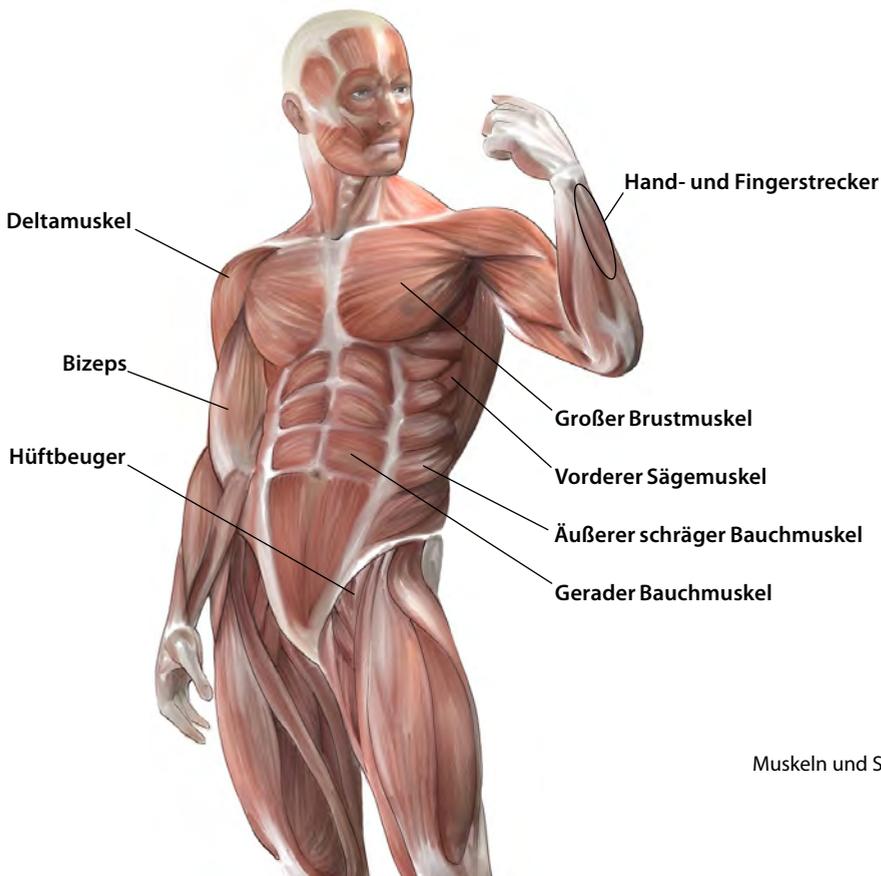
sehne und diese wiederum am daumenseitigen Unterarmknochen – der Ellenbogen winkelt sich an, der Arm wird gebeugt.

Die drei Formen der Muskelarbeit

Jeder einzelne Skelettmuskel setzt sich wie ein Drahtseil aus tausenden feineren Fasern zusammen. Verkürzen sich diese Faserstränge, um einen Widerstand zu überwinden – etwa zum Hochstemmen einer Hantel –, arbeitet der Muskel konzentrisch (oder „positiv dynamisch“). Beim Senken der Hantel gibt der Muskel dem Widerstand kontrolliert nach und arbeitet exzentrisch („negativ dynamisch“). Eine gleichförmige Haltearbeit wie beim Armdrücken, ohne dass sich die Faserlänge ändert, nennt man statisch.

Aktiv in die Länge spreizen können sich die Muskelbündel nicht. Für entgegengesetzte Bewegungen braucht man daher einen entsprechenden muskulären Gegenspieler, den sogenannten „Antagonisten“, der an der gegenüberliegenden Gelenkseite ansetzt: Für das Beugen der Arme ist der Bizeps verantwortlich, zum Strecken wird der Trizeps auf der Oberarm-Rückseite aktiv. Beziehen Sie den jeweiligen Gegenmuskel stets in Ihr Training ein, denn einseitige Belastungen und unbalancierte Muskelzuwächse können rasch Probleme machen.

Die wichtigsten Muskelgruppen



Kapitel 3

Das Trainingsprogramm

Ausdauertraining für Einsteiger	82
5 Tipps zur Lauftechnik	82
Gut ausgerüstet: Schuhe und Kleidung	83
Die optimale Ausdauer-Trainingseinheit	84
Mit dem Intervalltraining auf die Überholspur	90
Krafttraining für Einsteiger	91
Die Do's und Dont's des Krafttrainings	91
Das Equipment	92
Alles im Griff? So fassen Sie richtig zu	96
Die optimale Kraft-Trainingseinheit	98
Arme: Die besten Übungen	101
Schulter: Die besten Übungen	115
Brust: Die besten Übungen	127
Rücken: Die besten Übungen	145
Bauch: Die besten Übungen	163
Beine und Gesäß: Die besten Übungen	175
Plyometrisches Training – das Power-Plus	186
Plyometrie kompakt	186
Im Lauftraining: 5 Übungen für Ihren Trainingsplan	187
Im Krafttraining: 6 Übungen für Ihren Trainingsplan	190
Zum Schluss: Das Dehnprogramm	195
So stretchen Sie richtig	195
10 Dehnübungen für Ihren Trainingsplan	196



Ein umfassendes Fitnessprogramm für den ganzen Körper sollte Ihren Organismus mit vielen unterschiedlichen Trainingsreizen konfrontieren, die alle Facetten Ihres Leistungsvermögens ansprechen. Variieren Sie daher die Trainingsgestaltung, kombinieren Sie verschiedene Bewegungs- und Aktivitätsmuster. In fast allen Sporttests ist Vielseitigkeit gefragt – da reicht es nicht, nur eine Disziplin gut zu beherrschen.

Die in diesem Kapitel vorgestellten Trainingsformen schulen alle motorischen Fähigkeiten: Bringen Sie Ihre Ausdauer durch Lauftraining auf Vordermann, fordern Sie Ihre Muskeln durch Geräte- und Gewichtsübungen, absolvieren Sie plyometrische Übungen für Schnellkraft, Beweglichkeit und Koordination. Daneben finden Sie eine Auswahl an empfehlenswerten Dehnübungen, die den Körper geschmeidig halten.

Übrigens: Gemeinsam trainiert sich's leichter. Gut also, wenn Sie einen Gleichgesinnten fürs Mitmachen begeistern können. Vielleicht kennen Sie ja einen Mitbewerber, der sich auf dieselbe Prüfung vorbereiten will? Oder einen sportlich ambitionierten Freund? Der kann nicht nur auf die richtige Durchführung der Übungen achten, sondern auch einen Motivationsschub bei kleinen Durchhängern geben.

Die optimale Kraft-Trainingseinheit

Gehen Sie nicht gleich in die Vollen! Ein nachhaltiges Krafttraining will planvoll aufgebaut sein. Die optimale Krafteinheit besteht nicht nur aus der Arbeit an Gewichten, sie wird eingerahmt von Auf- und Abwärmphasen: Das *Warm-up* bereitet Muskeln, Sehnen und Gelenke auf die kommende Belastung vor, das *Cool-down* leitet danach die verdiente Erholung ein. Vernachlässigen Sie dies weder im Training noch im Sporttest-„Ernstfall“. Ihr Körper dankt es Ihnen.



Laufband



Fahrradergometer

Warm-up: Der Auftakt

Das 5- bis 10-minütige Aufwärmprogramm vor den Muskelübungen fokussiert Geist und Körper, kurbelt den Kreislauf an und macht Sie beweglicher – dadurch steigt die Leistungsfähigkeit, während das Verletzungsrisiko sinkt. Punkt 1 auf Ihrem Trainingsplan bildet daher ein lockeres Einstimmen an Ausdauer-/Kardiogeräten wie Fahrradergometer, Laufband oder Crosstrainer.

Höchstleistungen sind dabei nicht gefragt; ein leichtes Joggen, Kurbeln oder Steppen bei geringfügig steigender Belastung genügt völlig. Und an heißen Sommertagen, wenn man schon vor dem Training ordentlich aufgeheizt ist, darf das Aufwärmen problemlos etwas sanfter ausfallen als an frostigen Winterabenden. Ein grober Richtwert für die Intensität: Die Puls-Höchstgrenze im *Warm-up* liegt bei 170 minus dem Lebensalter.

Das Übungsprogramm

Welche Disziplinen Sie sinnvollerweise in Ihren Trainingsplan aufnehmen sollten, hängt von vielen Faktoren ab: die individuellen Fähigkeiten, die physischen Voraussetzungen, die Trainingsziele ... Auf den nächsten Seiten finden Sie einen umfangreichen Katalog



Brust: Die besten Übungen

Der prägnanteste Muskel des menschlichen Oberkörpers ist der große Brustmuskel (*Musculus pectoralis major*). Begrenzt durch die Achselhöhlen, die Schlüsselbeine und den Bauch erstreckt er sich fächerförmig fast über den gesamten Brustkorb und verleiht ihm seine Kontur. Die drei Teilbündel des großen Brustmuskels kommen bei vielen Vor-, Rück- und Seitwärtsbewegungen der Arme und Schultern zum Einsatz; das macht sie zu wichtigen Bausteinen in der Muskelkette des oberen Rumpfes.

Kräftigungsübungen für den großen Brustmuskel, die häufig auch den Trizeps aufbauen, finden sich auf fast allen Trainingsplänen im Fitness- und Kraftsportbereich. Über einen schwachen *pectoralis major* helfen auch die kräftigsten Oberarme nicht hinweg. Anfänger können im Brusttraining relativ schnell spürbare Erfolge erzielen, unter anderem bei der wohl unangefochtenen Nummer Eins aller Kraftübungen: dem Bankdrücken.

Plyometrisches Training – das Power-Plus

Das plyometrische Schnellkrafttraining macht sich ein einfaches biomechanisches Prinzip zunutze: Gedehte Muskeln speichern Energie wie ein Gummiband und können, unterstützt durch muskuläre Schutzreflexe, anschließend umso schneller kontrahieren. Nicht nur Basketballer wissen beispielsweise, dass ein kurzer Zwischenhüpfer besonders explosive Absprünge ermöglicht. Die Fähigkeit zur blitzartigen Kraftentfaltung lässt sich durch spezielle Übungen steigern.

Charakteristisch für plyometrische Trainingsformen sind enorm schnelle Bewegungsabläufe und hohe Wiederholungsfrequenzen. Dadurch ergeben sich stakkatohafte Folgen von Muskelaktion und -reaktion. Plyometrie-Training verbessert das Ansprechverhalten der Bänder und Gelenke und stärkt die schnell kontrahierenden Muskelfasern. Darüber hinaus fördert es die Beweglichkeit und die Koordination – das Ergebnis: dynamischere Antritte, raschere Richtungswechsel, kraftvollere Sprünge und langsamere Ermüdung.

Plyometrie kompakt

- Aufgrund der hohen Muskelbelastung eignen sich plyometrische Übungen **nicht für Untrainierte!**
- Da plyometrisches Training die Muskeln enorm beansprucht, sollten sie grundsätzlich gut aufgewärmt sein – aber nicht bereits ermüdet.
- Gewöhnen Sie sich an die komplexen Bewegungsabläufe, bevor Sie die Geschwindigkeit und Frequenz erhöhen.
- Führen Sie jede Bewegung so schnell und präzise wie möglich aus, das ist wichtiger als eine hohe Wiederholungszahl.
- Planen Sie einbeinige Sprung- oder Laufübungen stets vor den beidbeinigen ein.
- Trainieren Sie höchstens drei plyometrische Übungen nacheinander, um eine Überlastung zu vermeiden.
- Legen Sie zwischen den einzelnen Sätzen 2-minütige Pausen ein (im Intervalltraining: längere REKOM-Phasen).
- Absolvieren Sie Ihr Plyometrie-Pensum 1–2-mal wöchentlich, setzen Sie es alle 4–6 Wochen für sieben Tage aus.

10 Dehnübungen für Ihren Trainingsplan

Fußbeuger (Wade)

Die Wadenmuskeln zu dehnen ist sehr wichtig für einen runden Bewegungsablauf: Verkürzen sich die Fasern, rollt der Fuß nicht richtig ab. Stellen Sie sich in ungefähr einer Armlänge Abstand frontal vor eine geeignete Stützfläche, etwa eine senkrechte Wand. Lehnen Sie beide Hände dagegen.

Setzen Sie nun Ihren rechten Fuß um einen Schritt nach hinten, während Sie ins linke Knie gehen. Richten Sie dabei die Fußspitzen nach vorne und halten Sie das rechte Bein gestreckt. Wenn Sie nun das linke Knie noch etwas mehr beugen und den Oberkörper weiter in Richtung Wand neigen, macht sich in der Wade ein deutlicher Zug bemerkbar – vorausgesetzt, die rechte Ferse bleibt auf dem Boden. Anschließend ist die andere Wade an der Reihe.



Kniestrecker und Hüftbeuger (vorderer Oberschenkel)

Diese Übung dehnt nicht nur die Kniestrecker am vorderen Oberschenkel, sie fordert auch Ihr Balancegefühl heraus. Zu Übungsbeginn sollten Sie daher ein stabiles Gleichgewicht gefunden haben. Strecken Sie bei Bedarf den freien Arm nach vorne oder stützen Sie sich mit der Hand an einer Wand, einem Pfeiler oder Ihrem Trainingspartner ab.

Zur Durchführung verlagern Sie zunächst im Stand Ihr Gewicht komplett auf das linke Bein. Heben Sie daraufhin den rechten Unterschenkel nach hinten und ziehen Sie die rechte Ferse mit der Hand ans Gesäß. Dehnen Sie wechselseitig; der Rücken bleibt gerade, und die Fußspitzen des jeweiligen Standbeins zeigen nach vorne.



Kapitel 4

Ihr persönlicher Trainingsplan

Schnelltest: Auf welchem Fitnesslevel sind Sie?	204
Die Auswertung	205
Stufe 1: Grundlagenausdauer	212
Stufe 2: Ganzkörpertraining	218
Stufe 3: Spezifisches Training	236
Test-Countdown: Die letzten Tage und Stunden	246



Vom Einsteiger zum Mustersportler: Die Trainingspläne dieses Kapitels bringen Sie Schritt für Schritt zur Sporttest-Reife – egal, auf welchem Leistungsstand Sie sich im Moment befinden. Prüfen Sie Ihre Fitness vorab mit dem Schnelltest: Starten Sie auf Anfänger-, Durchschnitts- oder Fortgeschrittenen-Niveau? Trainings-Neulinge sollten sich zunächst die nötige Grundlagenausdauer aneignen, bevor im Ganzkörpertraining der allgemeine Aufbau von Kraft, Schnellkraft und Kraftausdauer im Mittelpunkt steht. Den Höhepunkt der Vorbereitungsphase bildet schließlich ein Spezialtraining, das gezielt die physischen Fähigkeiten entwickelt, auf die es in Ihrem Sporttest ankommt.

Schnelltest: Auf welchem Fitnesslevel sind Sie?

Ihr momentanes Leistungsvermögen können Sie mit geringem Aufwand durch einen kurzen, intensiven Schnelltest prüfen. Dafür brauchen Sie lediglich eine angemessene Trainingsumgebung, geeignete Kleidung und wenn möglich einen Helfer: Der kann die Ergebnisse notieren und auf die korrekte Übungsausführung achten, wie bei der „echten“ Sportprüfung.

Nehmen Sie sich etwa eine halbe Stunde Zeit für einen kompakten Minitest mit den Disziplinen:

- **100-Meter-Sprint.** Spurten Sie über die 100-Meter-Distanz, geben Sie Vollgas vom Start bis ins Ziel. Gemessen wird auf die Zehntelsekunde genau.
- **Klimmzüge.** Männer ziehen sich im Streckhang, Frauen im Liegehang so oft wie möglich nach oben.
- **Liegestütze.** Wie viele Wiederholungen schaffen Sie, ohne zwischendurch abzusetzen?
- **Sit-ups.** Es zählt die Anzahl der in 40 Sekunden korrekt ausgeführten Sit-ups.
- **1.000-Meter-Ausdauerlauf.** Bringen Sie den Kilometer so schnell Sie können hinter sich – aber Vorsicht: Teilen Sie Ihre Kräfte gut ein.

Zwischen den einzelnen Übungen dürfen Sie sich 4 bis 5 Minuten Pause gönnen.

Vorab steht selbstredend ein ausführliches *Warm-up* auf dem Plan, starten Sie keinesfalls „kalt“. Die angegebene Übungsreihenfolge müssen Sie nicht unbedingt einhalten. Sinnvollerweise sollten Sie sich aber nicht gleich zu Beginn im Dauerlauf verausgaben. Denken Sie auch an das abschließende Stretching.

Die jeweils erreichte Wiederholungszahl bzw. die erzielte Laufzeit können Sie in die folgende Ergebnistabelle eintragen. Orientierungswerte für verschiedene Leistungsniveaus ermöglichen einen ersten, ungefähren Vergleich. Wie fit sind Sie?

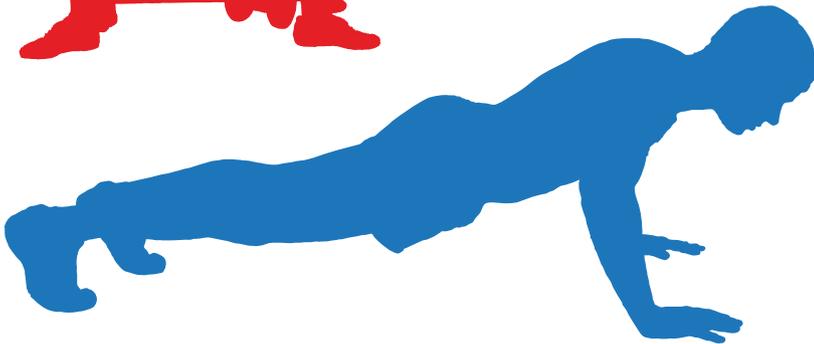


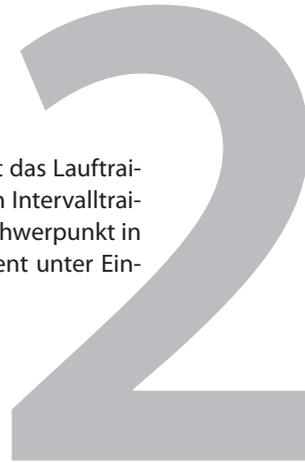
Die Trainingspläne

für die Sportprüfung bei der Polizei



für Einsteiger
und Fortgeschrittene





Damit die erworbene Grundlagenausdauer nicht verloren geht, bleibt das Lauftraining ein konstanter Bestandteil des Trainingsplans. Nun wird darin ein Intervalltraining integriert, das neue Akzente in puncto Schnelligkeit setzt. Der Schwerpunkt in Stufe 2 liegt jedoch darauf, ein breites und belastbares Kraftfundament unter Einbeziehung aller wesentlichen Muskelgruppen zu schaffen.

Das Ganzkörpertraining ...

- baut Muskeln auf, entwickelt die Kraftausdauer
- gewöhnt den Körper an verschiedene Bewegungsmuster
- verbreitert das Übungsrepertoire
- erhält die Grundlagenausdauer und fördert die Schnelligkeit

Jede Einheit umfasst 1 bis 2 Grunddisziplinen für jede Muskelgruppe. Die Übungen werden zunächst mit geringem Krafteinsatz gelernt, bevor die Wiederholungszahl und das Gewicht allmählich steigen. Mit vielen Wiederholungen bei mittleren Lasten geht es dabei vor allem um die Förderung der Kraftausdauer. Jeder große Muskel ist mindestens zweimal wöchentlich an der Reihe, und die wichtigen Muskelketten werden stets vor den Einzelmuskeln trainiert. Legen Sie zwischen den Sätzen kurze Pausen von etwa ein bis zwei Minuten ein.

Durch 2–3 Krafteinheiten pro Woche, dazwischen 1–2 Pausentage – die mit Lauftraining gefüllt werden können – lassen sich schon bald spürbare Verbesserungen erzielen. Trainingsziel der Stufe 2 ist es, einen kleinen **Zwischentest** zu bestehen. Vergleichen Sie Ihr Abschneiden mit dem Selbsttest zu Trainingsbeginn und den Prüfungsanforderungen: In welchen Bereichen sind Sie auf einem guten Weg? Wo sollten Sie noch zulegen?

Wenn im Sporttest nur die Ausdauerleistung geprüft wird, können Sie das Krafttraining im Folgenden getrost auslassen, beziehungsweise – im Hinblick auf den Dienstsport während der Ausbildung – ein abgespecktes Programm absolvieren.

Woche 13

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Lauftraining REKOM - GA1	Krafttraining Ganzkörper	Ruhetag	Lauftraining REKOM - GA1	Krafttraining Ganzkörper	Ruhetag	Lauftraining REKOM
40 Min. 60-85% HFmax	5-10 Min. Aufwärmen Fahrradergometer, Crosstrainer oder Laufband (REKOM) < 60% HFmax		40 Min. 60-85% HFmax	5-10 Min. Aufwärmen Fahrradergometer, Crosstrainer oder Laufband (REKOM) < 60% HFmax		40 Min. < 60% HFmax
5 Min. Einlaufen (REKOM)			5 Min. Einlaufen (REKOM)			5 Min. Einlaufen (REKOM)
20 Min. Laufen (GA1)	Brust: Brustpresse kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		20 Min. Laufen (GA1)	Brust: Brustpresse kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		20 Min. Laufen (REKOM)
5 Min. Auslaufen (REKOM)			5 Min. Auslaufen (REKOM)			5 Min. Auslaufen (REKOM)
5 Min. Bauch	Brust: Butterfly an Maschine kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		5 Min. Bauch	Brust: Butterfly an Maschine kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		5 Min. Bauch
5 Min. Dehnübungen			5 Min. Dehnübungen			5 Min. Dehnübungen
	Rücken: Latziehen am Seilzug zum Nacken kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		Rücken: Latziehen am Seilzug zum Nacken kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2			
	Rücken: Latziehen am Seilzug zur Brust kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		Rücken: Latziehen am Seilzug zur Brust kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2			
	Schulter: Schulterpresse kg.: F = max. 10% Körpergewicht M = max. 15% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		Schulter: Schulterpresse kg.: F = max. 10% Körpergewicht M = max. 15% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2			
	Schulter: Seitheben Kurzhantel im Stand kg.: F = max. 10% Körpergewicht M = max. 15% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2		Schulter: Seitheben Kurzhantel im Stand kg.: F = max. 10% Körpergewicht M = max. 15% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2			

Arme: Trizepsdrücken beidarmig am Seilzug

kg.: F = max. 5% Körpergewicht
M = max. 10% Körpergewicht
Wdh.: 12, Sätze: 2

Arme: Armcurls beidarmig am Seilzug

kg.: F = max. 5% Körpergewicht
M = max. 10% Körpergewicht
Wdh.: 12, Sätze: 2

Beine: Beinpresse

kg.: F = max. 20% Körpergewicht
M = max. 30% Körpergewicht
Wdh.: 15, Sätze: 2

Beine: Beincurls

kg.: F = max. 10% Körpergewicht
M = max. 15% Körpergewicht
Wdh.: 15, Sätze: 2

Bauch: Crunches an der Maschine

kg.: F = max. 5% Körpergewicht
M = max. 10% Körpergewicht
Wdh.: F = 10 / M = 15
Sätze: 2

Bauch: Crunches

Wdh.: F = 10 / M = 15
Sätze: 2

5-10 Min. Dehnübungen

Bei allen Kraftübungen:
1. Satz = Aufwärmatz
mit geringem Gewicht

Arme: Trizepsdrücken beidarmig am Seilzug

kg.: F = max. 5% Körpergewicht
M = max. 10% Körpergewicht
Wdh.: 12, Sätze: 2

Arme: Armcurls beidarmig am Seilzug

kg.: F = max. 5% Körpergewicht
M = max. 10% Körpergewicht
Wdh.: 12, Sätze: 2

Beine: Beinpresse

kg.: F = max. 20% Körpergewicht
M = max. 30% Körpergewicht
Wdh.: 12, Sätze: 2

Beine: Beincurls

kg.: F = max. 10% Körpergewicht
M = max. 15% Körpergewicht
Wdh.: 15, Sätze: 2

Bauch: Crunches an der Maschine

kg.: F = max. 5% Körpergewicht
M = max. 10% Körpergewicht
Wdh.: F = 10 / M = 15
Sätze: 2

Bauch: Crunches

Wdh.: F = 10 / M = 15
Sätze: 2

5-10 Min. Dehnübungen



Fit für den Sporttest bei der Polizei?

Was erwartet Sie im Sporttest? Wie bereiten Sie sich optimal darauf vor?

Dieses Buch enthält alles, was Sie für die Auswahlprüfung bei der Polizei wissen müssen.

- **Die Disziplinen und Anforderungen:** was die Landespolizeien und die Bundespolizei im Sporttest und in der ärztlichen Untersuchung verlangen
- **Kraft- und Ausdauertraining:** die besten Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene, mit ausführlichen Trainingstipps
- **Ihr persönlicher Trainingsplan:** maßgeschneiderte Trainingsprogramme im praktischen Kleinformat zum Herausnehmen
- **Test-Countdown:** worauf es in den letzten Tagen vor der Sportprüfung ankommt

Bestimmen Sie Ihren Fitnesstyp mit dem Schnelltest und steigen Sie direkt ins Training ein.

Einmal bewerben, immer Beamter!