

Kurt Guth  
Marcus Mery  
Andreas Mohr

# Der Sporttest zur Ausbildung bei Feuerwehr und Bundeswehr

## Sicher durch die Sportprüfung im Einstellungstest

3F



**Spezial-  
Trainingspläne**  
für Einsteiger  
und Fortgeschrittene

Kurt Guth  
Marcus Mery  
Andreas Mohr

# **Der Sporttest zur Ausbildung bei Feuerwehr und Bundeswehr**

**Sicher durch die Sportprüfung  
im Einstellungstest**



Kurt Guth · Marcus Mery · Andreas Mohr  
Der Sporttest zur Ausbildung  
bei Feuerwehr und Bundeswehr  
Sicher durch die Sportprüfung  
im Einstellungstest

Ausgabe 2014

2. Auflage

Herausgeber: Ausbildungspark Verlag,  
Gültekin & Mery GbR, Offenbach, 2014.

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. 71 Deutscher Olympischer Sportbund  
Illustrationen: Catalin Stanica  
Grafiken: bitpublishing  
Lektorat: Virginia Kretzer

© 2014 Ausbildungspark Verlag  
Lübecker Straße 4, 63073 Offenbach  
Printed in Germany

Satz: bitpublishing, Schwalbach

ISBN 978-3-95624-005-8

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.d-nb.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

**Vorwort: ein heißbegehrter Job** . . . . . 10  
 Der sportliche Einstellungstest . . . . . 10  
 Was bringt Ihnen dieses Buch? . . . . . 11

## **Was erwartet Sie im Sporttest?** . . . . . 12

Gibt es einen Feuerwehr-Standardtest? . . . . . 13

## **Die Disziplinen** . . . . . 14

Ausdauerstest/Cooper-Test . . . . . 14  
 Balkenübung (Balancetest) . . . . . 15  
 Ballfassen . . . . . 16  
 Bankdrücken . . . . . 17  
 Bankziehen . . . . . 18  
 Barrenübung . . . . . 20  
 Basis-Fitness-Test der Bundeswehr (BFT) . . . . . 21  
 Bizeps-Curls . . . . . 23  
 Bockspringen . . . . . 24  
 Brustpressen . . . . . 25  
 CKCU-Test (Liegestütz mit Übergreifen) . . . . . 26  
 Crunches (Bauchpressen) . . . . . 27  
 Einbeinstand . . . . . 28  
 Fünfersprung . . . . . 29  
 Gleichgewichtstest DFFA . . . . . 30  
 Handkrafttest . . . . . 31  
 Hangeln am Sprossenbogen . . . . . 32  
 Hindernisparcours/Kombinationsübung (Zirkeltest) . . . . . 33  
 Hocksprünge im Armstütz . . . . . 34  
 Kasten-Bumerang-Test (Koordinationstest) . . . . . 35  
 Klimmhang (Beugehang) . . . . . 38  
 Klimmzüge . . . . . 38  
 Kniebeugen . . . . . 40  
 Kugelstoßen . . . . . 42  
 Latziehen . . . . . 43  
 Liegestütze . . . . . 44  
 Medizinballwurf zur Seite . . . . . 46  
 Pendellauf/Wendelauf . . . . . 47  
 Physical-Fitness-Test der Bundeswehr (PFT) . . . . . 47  
 Rumpfbeugen stehend . . . . . 51  
 Schwimmen . . . . . 51  
 Schwimm-Kombinationsübung . . . . . 52

Seilklettern	54
Seithaltestütz	54
Sit-ups (Rumpfbeugen)	55
Sitzhocke (Skihocke)	56
Skippings	57
Spiroergometrie	58
Sprint/Kurzstreckenlauf	59
Stabfassen (Reaktionstest)	60
Standweitsprung	60
Steinstoßen	61
Tauchen (Strecken- und Tieftauchen)	62
Vertikalsprung (jump-and-reach/Strecksprung)	63
Wechselsprünge über Bank, Stange oder Schnur	64
Wechselsteigen	65
Weitsprung	66
<b>Der praktische Prüfungsteil</b>	<b>68</b>
Das Drehleitersteigen	68
Rettungsübungen	69
Atemschutz- und Belastungstests	69
Handwerkliche Tests	70
<b>Sportabzeichen: manchmal Kür, manchmal Pflicht</b>	<b>71</b>
Das Deutsche Sportabzeichen	71
Das Deutsche Schwimmbadabzeichen	74
Das Deutsche Rettungsschwimmbadabzeichen	75
<b>Anforderungen und Adressen</b>	<b>76</b>
Berufsfeuerwehren	76
Bundeswehr	110
<b>Die ärztliche Untersuchung</b>	<b>113</b>
Diagnose: diensttauglich	113
Gut in Form zum Arztbesuch	114
Der Ablauf im Überblick	114
Die Untersuchung bei der Bundeswehr	115

**Trainingslehre: die Grundlagen . . . . . 116**

**Der Bewegungsapparat . . . . . 118**

Bänder und Gelenke . . . . . 118

Muskeln und Sehnen . . . . . 118

**Die motorischen Fähigkeiten . . . . . 121**

Kraft . . . . . 121

Ausdauer . . . . . 122

Schnelligkeit . . . . . 123

Beweglichkeit . . . . . 123

Koordination . . . . . 123

**Fitnessgerecht ernähren . . . . . 125**

Ernährung und Energieverbrauch . . . . . 125

Kohlenhydrate: kleine Energiepakete . . . . . 126

Eiweiße: die Bausteine . . . . . 126

Fette: nur unnötiger Ballast? . . . . . 127

Vitamine, Mineralstoffe & Co.: kleine Mengen, große Wirkung . . . . . 128

Die Flüssigkeitsversorgung . . . . . 129

Die Mischung macht's . . . . . 130

**Das Einmaleins der Trainingsplanung . . . . . 131**

Empfehlenswert: der sportmedizinische Eingangsscheck . . . . . 131

Aerobes und anaerobes Training . . . . . 132

Das Superkompensations-Prinzip . . . . . 134

Der ideale Trainingsplan . . . . . 137

So nicht: 10 typische Trainingsfehler . . . . . 138

**Das Trainingsprogramm . . . . . 140**

**Ausdauertraining für Einsteiger . . . . . 142**

Eine Frage der Technik: Tipps für den Trainingsalltag . . . . . 142

5 Tipps zur Lauftechnik . . . . . 142

5 Tipps zur Schwimmtechnik . . . . . 144

Gut ausgerüstet: Schuhe und Kleidung . . . . . 145

Die optimale Ausdauer-Trainingseinheit . . . . . 146

Mit dem Intervalltraining auf die Überholspur . . . . . 152

**Krafttraining für Einsteiger . . . . . 154**

Die Do's und Dont's des Krafttrainings . . . . . 155

Das Equipment . . . . . 156

Alles im Griff? So fassen Sie richtig zu . . . . . 160

Die optimale Kraft-Trainingseinheit . . . . . 162

Arme: die besten Übungen . . . . . 165

Schulter: die besten Übungen . . . . .	179
Brust: die besten Übungen . . . . .	191
Rücken: die besten Übungen . . . . .	209
Bauch: die besten Übungen . . . . .	227
Beine und Gesäß: die besten Übungen . . . . .	239
<b>Plyometrisches Training – das Power-Plus . . . . .</b>	<b>250</b>
Plyometrie kompakt . . . . .	250
Im Lauftraining: 5 Übungen für den Unterkörper . . . . .	251
Im Krafttraining: 9 Übungen für den Ober- und Unterkörper . . . . .	254
<b>Zum Schluss: das Dehnprogramm . . . . .</b>	<b>262</b>
So stretchen Sie richtig . . . . .	262
10 Dehnübungen für Ihren Trainingsplan . . . . .	263
<b>Ihr persönlicher Trainingsplan . . . . .</b>	<b>268</b>
<b>Schnelltest: Auf welchem Fitnesslevel sind Sie? . . . . .</b>	<b>270</b>
Die Auswertung . . . . .	271
<b>Stufe 1: Grundlagenausdauer . . . . .</b>	<b>278</b>
<b>Stufe 2: Ganzkörpertraining . . . . .</b>	<b>284</b>
<b>Stufe 3: Spezifisches Training . . . . .</b>	<b>302</b>
<b>Test-Countdown: die letzten Tage und Stunden . . . . .</b>	<b>312</b>

**Anhang** ..... 314

Glossar ..... 315



## Vorwort: ein heißbegehrter Job

Mit 30 Kilo Ausrüstung in den fünften Stock, um hilflose Menschen vor lodernden Flammen zu retten: Wer zur Feuerwehr will, entscheidet sich für einen echten Knochenjob, der häufig vollen Körpereinsatz verlangt. Extreme Bedingungen eben – bei der Bundeswehr ist das nicht anders. Hier wie dort kommt es in heiklen Situationen darauf an, kühlen Kopf zu bewahren und sicher zu handeln. Damit das Team funktioniert, muss sich jeder stets auf den anderen verlassen können.

Dass Fitness auch in der Freizeit enorm angesagt ist, dafür stehen die rund 27 Millionen Mitglieder der hiesigen Sportvereine. Für viele Feuerwehr- und Bundeswehr-Bewerber machen gerade die körperlichen Herausforderungen den angestrebten Beruf so attraktiv. Ganz abgesehen natürlich von den materiellen Vorteilen eines sicheren Arbeitsplatzes und einer zuverlässigen Besoldung. Militärische Ordnung und Feuerwehrdienst lassen sich übrigens auch kombinieren: Mit gut 2.800 Angehörigen zählt die Bundeswehr-Feuerwehr zu den größten Feuerwehren Deutschlands.

### Der sportliche Einstellungstest

Die verschiedenen Disziplinen der sportlichen Eignungsprüfung testen alle physischen Grundfähigkeiten, die man im Feuerwehr- bzw. Bundeswehralltag braucht: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit, gelegentlich Schwimmtüchtigkeit. Die Prüfer achten im Sporttest auch auf den „Biss“, auf das Durchhaltevermögen der Bewerber. Kann ein Kandidat über seine Grenzen gehen, wenn es darauf ankommt? Kann er im Ernstfall auf die Zähne beißen und seine letzten Reserven mobilisieren?

Durchfallquoten von bis zu 75 Prozent sind im Sporttest der Feuerwehr keine Seltenheit; die Anforderungen sind hoch. Selbst austrainierte Vereinssportler können bei den zahlreichen ausgefallenen Prüfungsdisziplinen Probleme bekommen. Ein beabsichtigter Effekt, denn Vielseitigkeit ist Trumpf – im Sporttest wie im späteren Dienstalltag. Daher setzen sich am Ende weder die draufgängerischsten Muskelprotze noch die ausdauerndsten Laftalente durch, sondern diejenigen Kandidaten, die alle relevanten Eigenschaften in einer gesunden Mischung vereinen.

Übrigens: Auch nach der Zusage der Behörde sollte man trainingsmäßig am Ball bleiben. Denn Dienstsport steht auf der Tagesordnung. So ist jeder Bundeswehrsoldat per Dienstvorschrift verpflichtet, einmal im Jahr die Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens abzulegen. Viele Feuerwehren erwarten während der Ausbildung Ähnliches. Wer da nicht mithalten kann, gefährdet unter Umständen sogar seine Einstellung – fit bleiben ist also mindestens genauso wichtig wie fit werden. Mit einer durchdachten Trainingsplanung kommt der Spaß dabei nicht zur kurz.

## Was bringt Ihnen dieses Buch?

In diesem Buch finden Sie die kompletten Prüfungslisten der Bundeswehr und zahlreicher Berufsfeuerwehren aus dem gesamten Bundesgebiet. 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 von welchem Leistungsniveau aus Sie starten.

Sie wollen wissen, wie ein effektives Körpertraining 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 individuelles 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.

Es lebe der Sport! Viel Spaß beim Training und viel Erfolg im Sporttest wünscht

*Ihr Ausbildungspark-Team*



Gut vorbereitet in den schriftlichen Einstellungstest: mit den Prüfungsbögen, Original-Testfragen und ausführlich kommentierten Lösungen der Prüfungsmappe „Der Eignungstest / Einstellungstest zur Ausbildung bei Polizei, Feuerwehr, Zoll und Bundeswehr“ (ISBN: 978-3-941356-34-4).



## Kontakt

Ausbildungspark Verlag  
Kundenbetreuung  
Lübecker Straße 4  
63073 Offenbach

Telefon +49 (0) 69 – 40 56 49 73  
Telefax +49 (0) 69 – 43 05 86 02  
E-Mail: kontakt@ausbildungspark.com  
Internet: www.ausbildungspark.com

# Kapitel 1

## Was erwartet Sie im Sporttest?

Gibt es einen Feuerwehr-Standardtest? . . .	13	Seithaltestütz . . . . .	54
<b>Die Disziplinen</b> . . . . .	<b>14</b>	Sit-ups (Rumpfbeugen) . . . . .	55
Ausdauerstest/Cooper-Test . . . . .	14	Sitzhocke (Skihocke) . . . . .	56
Balkenübung (Balancetest) . . . . .	15	Skippings . . . . .	57
Ballfassen . . . . .	16	Spiroergometrie . . . . .	58
Bankdrücken . . . . .	17	Sprint/Kurzstreckenlauf . . . . .	59
Bankziehen . . . . .	18	Stabfassen (Reaktionstest) . . . . .	60
Barrenübung . . . . .	20	Standweitsprung . . . . .	60
Basis-Fitness-Test der Bundeswehr (BFT) .	21	Steinstoßen . . . . .	61
Bizeps-Curls . . . . .	23	Tauchen (Strecken- und Tieftauchen) . . .	62
Bockspringen . . . . .	24	Vertikalsprung (jump-and-reach/ Strecksprung) . . . . .	63
Brustpressen . . . . .	25	Wechselsprünge über Bank, Stange oder Schnur . . . . .	64
CKCU-Test (Liegestütz mit Übergreifen) .	26	Wechselsteigen . . . . .	65
Crunches (Bauchpressen) . . . . .	27	Weitsprung . . . . .	66
Einbeinstand . . . . .	28	<b>Der praktische Prüfungsteil</b> . . . . .	<b>68</b>
Fünfersprung . . . . .	29	Das Drehleitersteigen . . . . .	68
Gleichgewichtstest DFFA . . . . .	30	Rettungsübungen . . . . .	69
Handkrafttest . . . . .	31	Atemschutz- und Belastungstests . . . . .	69
Hangeln am Sprossenbogen . . . . .	32	Handwerkliche Tests . . . . .	70
Hindernisparcours/Kombinationsübung (Zirkeltest) . . . . .	33	<b>Sportabzeichen: manchmal Kür, manchmal Pflicht</b> . . . . .	<b>71</b>
Hocksprünge im Armstütz . . . . .	34	Das Deutsche Sportabzeichen . . . . .	71
Kasten-Bumerang-Test (Koordinationstest) . . . . .	35	Das Deutsche Schwimmabzeichen . . . . .	74
Klimmhang (Beugehang) . . . . .	38	Das Deutsche Rettungsschwimm- abzeichen . . . . .	75
Klimmzüge . . . . .	38	<b>Anforderungen und Adressen</b> . . . . .	<b>76</b>
Kniebeugen . . . . .	40	Berufsfeuerwehren . . . . .	76
Kugelstoßen . . . . .	42	Bundeswehr . . . . .	110
Latziehen . . . . .	43	<b>Die ärztliche Untersuchung</b> . . . . .	<b>113</b>
Liegestütze . . . . .	44	Diagnose: diensttauglich . . . . .	113
Medizinballwurf zur Seite . . . . .	46	Gut in Form zum Arztbesuch . . . . .	114
Pendellauf/Wendellauf . . . . .	47	Der Ablauf im Überblick . . . . .	114
Physical-Fitness-Test der Bundeswehr (PFT) . . . . .	47	Die Untersuchung bei der Bundeswehr . .	115
Rumpfbeugen stehend . . . . .	51		
Schwimmen . . . . .	51		
Schwimm-Kombinationsübung . . . . .	52		
Seilklettern . . . . .	54		



Prinzipiell ist im Sporttest alles möglich – das Repertoire an Prüfungsdisziplinen ist enorm. Grundsätzlich deckt das Auswahlverfahren alle Facetten des körperlichen Leistungsvermögens ab: Gemeint sind die fünf motorischen Grundfähigkeiten Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer, Näheres dazu im Kapitel „Trainingslehre: die Grundlagen“. Häufig wird obendrein der Nachweis der Schwimmfähigkeit verlangt, den man im Rahmen eines eigenen Schwimmtests oder durch die Vorlage entsprechender Abzeichen erbringen muss. Hat man die Mindestanforderung einmal verfehlt, lässt sich durch gute Ergebnisse in anderen Stationen meist noch etwas Boden gutmachen.

## Gibt es einen Feuerwehr-Standardtest?

Ein deutschlandweit gültiges Feuerwehr-Prüfungsformat gibt es nicht. Als kommunale Einrichtung bestimmt eine Berufsfeuerwehr normalerweise selbst über ihr Auswahlverfahren. Trotzdem kocht nicht jede Behörde ihr individuell eigenes Süppchen: Bayrische Feuerwehren beispielsweise greifen schon seit längerem auf den gleichen Testkatalog zurück. Und auf Anregung des Kommunen-Dachverbands Deutscher Städtetag hat die Deutsche Sporthochschule in Köln 2012 einen Eignungstest präsentiert, der sogar bundesweit als Vorbild dienen soll (siehe „Anforderungen und Adressen“).

### **Nicht vergessen:**

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

Bis heute sind viele Berufsfeuerwehren auf das Kölner Standardmodell umgeschwenkt – allen voran natürlich die Brandschützer der Domstadt. Manche Feuerwehren erwägen den Umstieg in absehbarer Zukunft, andernorts

vertraut man bis auf Weiteres lieber dem bewährten eigenen Verfahren. Über den genauen Ablauf und mitzubringendes Equipment wie Hallenschuhe, Laufschuhe oder Schwimmzeug informieren Sie Ihr Einstellungsberater und das Einladungsschreiben.

**Was wird getestet?**

- Ausdauer

**Trainingsempfehlung**

- Ausdauertraining
- Kraftausdauer: Beine, Bauch, Gesäß

1

## Balkenübung (Balancetest)



Hinter dem Programmpunkt „Balkenübung“ verbirgt sich ein anspruchsvoller Gleichgewichtstest. Dafür müssen Sie sich meist auf einen Schwebebalken begeben, der standardmäßig 1 Meter hoch, 5 Meter lang und nur 10 Zentimeter breit ist. Schreiten Sie zügig bis zu dessen Mitte, um sich dort vorsichtig um 180 Grad zu drehen und anschließend im Rückwärtsgang weiter zum Balkenende zu balancieren. Häufig gilt dafür ein bestimmtes Zeitlimit, das je nach Einstellungsort (und Variante) zwischen 35 und 55 Sekunden liegt.

Die Abwandlungen der Balkenübung sind zahlreich. Nicht überall laufen Sie über einen Schwebebalken; es kann auch über eine umgedrehte Turnbank oder einen auf Böcken gelagerten 10-Meter-Holzbalken gehen. Bei speziellen verschärften Versionen ändert sich auch noch der Übungsablauf: zum Beispiel, indem Sie in der Balkenmitte ein kleines Hindernis überwinden sollen, eventuell mit einem Gewicht in der Hand (siehe „Gleichgewichtstest DFFA“). Oder wenn die Testleiter auf dem schmalen Balken beid- bzw. einbeinige Kniebeugen sehen wollen.

## Basis-Fitness-Test der Bundeswehr (BFT)

Seit Januar 2010 dient der Basis-Fitness-Test – kurz BFT – als Standard-Sporttest für alle aktiven Bundeswehrsoldaten. Mannschaften, Unteroffiziere und Offiziere müssen dabei einmal jährlich ihre Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit unter Beweis stellen. Eigentlich hätte der aufwändig konzipierte BFT zugleich auch in der Bewerberauswahl die Nachfolge des altherwürdigen Physical-Fitness-Tests antreten sollen; tatsächlich umgestellt wurde allerdings erst zum Jahreswechsel 2013/14.

Mit nur drei Disziplinen (Sprint, Klimmhang und Fahrrad-Ergometertest) präsentiert sich der BFT wesentlich übersichtlicher als sein Vorläufer. Die Auswertung hat es allerdings in sich, denn die Ergebnisse werden nach einem ausgeklügelten, wissenschaftlich fundierten Verfahren in ein Punktesystem umgerechnet. Dadurch sollen geschlechts- und altersbedingte Unterschiede ausgeglichen und ein objektiver Leistungsvergleich erreicht werden.

Damit die Testbedingungen überall identisch sind, gibt es für den Aufbau und die Durchführung des Basis-Fitness-Tests präzise Vorgaben.



- **Station 1: 11 × 10-m-Sprinttest.** Diese Form des Sprinttests ähnelt einem Wendelauf. Sie starten die Übung in Bauchlage auf einer rutschfest fixierten Turnmatte, an deren Vorderkanten zwei Hütchen stehen. Ihr Kopf zeigt in die Laufrichtung, die Hände liegen (parallel zum Körper) seitlich auf dem Boden. Wenn der Prüfer nun das Kommando „Fertig, los!“ gibt, läuft die Stoppuhr: Stemmen Sie sich hoch und preschen Sie geradeaus.

Nachdem Sie das 10 Meter vor Ihnen aufgestellte Wendehütchen umkurvt haben, spurten Sie zurück auf die Matte. Der schnurgerade Weg durch das „Hütchentor“ ist dabei allerdings verboten: Sie müssen einen kleinen Umweg machen und eines der beiden Markierungshütchen außen umlaufen! Auf der Matte angekommen, begeben Sie sich erneut in Bauchlage, klatschen hinter dem Rücken einmal in die Hände und beginnen sofort die nächste Runde. Nach fünf Hin-und-zurück-Komplettdurchläufen rennen Sie ein letztes Mal zum Wendehütchen und beenden damit den Sprinttest.

möglichst hohe Sprungfrequenz zu erreichen. Drücken Sie sich daher nicht allzu kräftig nach oben ab, und starten Sie direkt nach der Landung den nächsten Absprung. Für eine ausreichende Bewertung geben sich die Prüfer in der Regel mit 40 durchgehenden Sprüngen – 20 zu jeder Seite hin – zufrieden.

#### Was wird getestet?

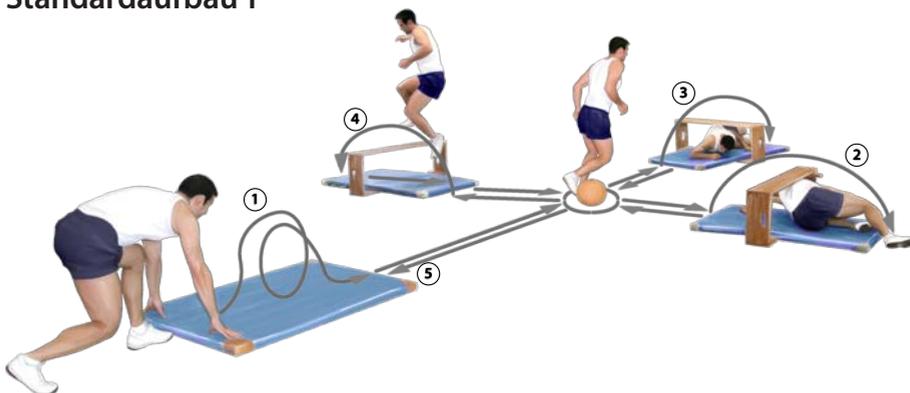
- Schnell- und Sprungkraft
- Koordination

#### Trainingsempfehlung

- Plyometrisches Training: Unterkörper
- Krafttraining: Arme und Beine

## Kasten-Bumerang-Test (Koordinationstest)

### Standardaufbau 1



Der Kasten-Bumerang-Test (auch „Koordinationstest“) existiert in zwei Basisversionen mit grundsätzlich unterschiedlichen Layouts, die zudem noch abgewandelt werden können. Version 1 sieht in der Grundform ein quadratisches 4 × 4 Meter-Übungsfeld vor: In der Mitte liegt ein Medizinball, drei Seiten werden von aufgekanteten Kastenrahmen begrenzt. Die Turnmatte an der Vorderseite markiert Start und Ziel, zwischen dem gegenüberliegenden Kastenrahmen und dem zentralen Medizinball steht eventuell noch eine Turnbank – dadurch vergrößert sich der Parcours etwas.

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

## Rumpfbeugen stehend

Stehende Rumpfbeugen testen neben der Dehnfähigkeit der Kniebeuger (Adduktoren) auch die Beweglichkeit von Hüftgelenk und Lendenwirbelsäule. Zunächst stellen Sie sich dafür mit geschlossenen, gestreckten Beinen auf einen Kasten oder einen Stuhl; die Fußspitzen rücken direkt an die Vorderkante. Anschließend beugen Sie sich mit gestreckten Armen und „langen Fingern“ möglichst tief nach unten.

Bewegen Sie sich langsam und kontrolliert, grundsätzlich sollte sich der Rücken nur im Lendenbereich runden. Und wippen Sie nicht mit dem Oberkörper nach; das könnte der Wirbelsäule schaden. In der Endposition – die für wenige Sekunden zu halten ist – wird der senkrechte Abstand von den Fingerspitzen bis zur Fußsohle gemessen. Besonders gelenkige Kandidaten können dabei sogar negative Werte erreichen.



### Was wird getestet?

- Beweglichkeit

### Trainingsempfehlung

- Dehnen: Kniebeuger

## Schwimmen



Feuerwehrleute retten Leben; nicht nur an Land, sondern auch zu Wasser. Viele Berufsfeuerwehren verlangen daher den praktischen Nachweis Ihrer Schwimmkünste, meist im Rahmen eines Freistilschwimmens. Freistil bedeutet, dass Sie den Schwimm-



kräftig nach vorne. Abbremsen nicht vergessen – wer die Markierung übertritt, macht seinen Versuch ungültig.

Mit einem 15-Kilogramm-Stein können 4 Meter als ausreichendes Ergebnis gelten. Berücksichtigen Sie beim Steinstoß-Training auch Ihren schwächeren Arm: Wenn Sie mit links und rechts geprüft werden, gehen für gewöhnlich beide Versuche in das Gesamtergebnis ein.

#### Was wird getestet?

- Maximalkraft: Schultern und Arme
- Schnellkraft
- Koordination

#### Trainingsempfehlung

- Krafttraining: Brust, Schultern, Arme, Beine
- Plyometrisches Training: Ober- und Unterkörper

## Tauchen (Strecken- und Tieftauchen)

Die Tauchfähigkeit eines Feuerwehrangehörigen kann im Rettungseinsatz entscheidend sein. Viele Berufsfeuerwehren – besonders in gewässerreichen Regionen – haben daher einen speziellen Tauchtest im Prüfungsprogramm, meist in Form eines Streckentauchens. Dabei starten Sie vom Beckenrand oder von einem Startblock und legen nach dem Eintauchen durch Armzüge und Beinschläge im Bruststil eine möglichst große bzw. die vorgegebene Mindestdistanz zurück.

# Der praktische Prüfungsteil

Körperliche Fitness ist nicht alles – man muss sie auch im Dienst umsetzen können. Feuerwehr-Bewerber sollten daher neben einer großen Portion Sportlichkeit noch einige weitere Fähigkeiten besitzen: zum Beispiel Schwindelfreiheit, handwerklich-praktisches Geschick und Bewegungssicherheit auf engstem Raum. Die Berufsfeuerwehren lassen sich für ihre Auswahlverfahren eine Reihe aussagekräftiger, einsatzähnlicher Gewöhnungsübungen einfallen. Dabei zeigt sich, ob man geeignet ist, im Ernstfall die Verantwortung für Menschenleben zu übernehmen.

## Das Drehleitersteigen

Mit dem Drehleitersteigen haben fast alle Berufsfeuerwehren eine ungemein praxisnahe Aufgabe in petto. Dazu wird die frei stehende Drehleiter eines Feuerwehrfahrzeugs in einem Neigungswinkel von 60–75 Grad auf 15, 20 oder gar 30 Meter Länge ausgefahren. Nach dem Anlegen der Feuerwehrkleidung (Jacke, Hose, Stiefel, Helm, Handschuhe) heißt es dann, zügig Sprosse für Sprosse nach oben zu klettern. Klarer Fall: nichts für Bewerber mit Höhenangst. Doch selbstverständlich geht die Feuerwehr jederzeit auf Nummer sicher. Alle Kandidaten werden beim Aufstieg durch spezielles Rettungsgeschirr gesichert. Und falls man auf halber Strecke plötzlich „einfriert“ und weder vor noch zurück kann, greifen erfahrene Berufsfeuerwehrleute ein.

Mal genügt es, die Leiter ohne erkennbare Probleme zu besteigen, mal muss dies innerhalb einer ortsabhängigen Zeitfrist geschehen. 30 Meter in 60 Sekunden würdigen etwa die Münchener Prüfer gerade so mit dem Prädikat „ausreichend“, für das die Bonner Kollegen volle zweieinhalb Minuten einräumen. In Bremen erwartete die im Leiterkorb angekommenen Bewerber früher obendrein noch eine kleine Orientierungsprüfung: Via Lautsprecher baten die dortigen Testleiter um deutliche Handzeichen, in welcher Richtung bestimmte Landmarken der Hansestadt liegen.



# Sportabzeichen: manchmal Kür, manchmal Pflicht

1

Reitpass, Paddel-Pass, Nordic-Walking-Abzeichen – wer in Deutschland eine Sportart betreibt, kann oft eine entsprechende Auszeichnung erwerben. Ein solches Zertifikat schmückt nicht nur die Zimmerwand, sondern auch die Bewerbungsmappe: Es belegt nicht nur Leistungsbereitschaft, sondern oft auch Teamfähigkeit. Und es verbürgt, dass das Interesse an körperlicher Betätigung weit länger zurückreicht als bloß bis zum Bewerbungsdatum.



Das Deutsche Sportabzeichen

Häufig zählen die Urkunden sogar zu den Einstellungsvoraussetzungen. So verlangt etwa die Hamburger Feuerwehr von ihren Bewerbern die Vorlage des Deutschen Schwimmabzeichens in Silber. Während der Ausbildung erwirbt man in der Hansestadt dann das Deutsche Sportabzeichen und das Rettungsschwimmabzeichen – in Hannover sollte dies bereits zum Bewerbungzeitpunkt geschehen sein. Für jedes Abzeichen gelten hohe Anforderungen, die unter Prüferaufsicht zu erfüllen sind.

## Das Deutsche Sportabzeichen

„Auszeichnung für vielfältige Leistung auf dem Gebiet der Leibesübungen“: Unter diesem sperrigen Namen wurde das Deutsche Sportabzeichen 1912 ins Leben gerufen. Der damalige Reichsausschuss für Leibesübungen vergab das Abzeichen ausschließlich an Männer. Heute verleiht es der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) an jeden, der die Leistungsvorgaben in seiner Altersgruppe erfüllt. Jährlich schaffen das immerhin rund eine Million Sportbegeisterte.

Die Grundanforderung lautet, innerhalb eines Kalenderjahres eine umfassende Leistungsprüfung zu absolvieren. Aus vier Fähigkeitsgruppen – Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination – wählt man dafür jeweils eine Übung nach eigenem Ermessen aus. Den Großteil des Angebots stellen die populären Standarddisziplinen aus den Bereichen Leichtathletik, Turnen und Schwimmen, doch man kann sich auch in ausgefalleneren Sportarten wie Seilspringen, Nordic Walking oder Medizinballwurf testen lassen.

Wer das Deutsche Sportabzeichen ablegt, darf sich den Schriftzug „DOSB“ im Lorbeerkrantz je nach erbrachter Leistung in Bronze-, Silber- oder Goldausführung ans Revers heften. Und erhält damit ein staatlich geschütztes Ehrenzeichen mit Ordenscharakter! Nähere Informationen erhalten Sie im Internet unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de), beim zuständigen Landessportbund oder bei den Sportämtern.

## Deutsches Sportabzeichen: Übungen und Anforderungen

Frauen							
Gruppe	Übung	18–19 Jahre			20–24 Jahre		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
Ausdauer	3.000 m Laufen (in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50
	10 km Laufen (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30
	800 m Schwimmen (in Min.)	22:05	18:35	15:50	22:55	19:20	16:15
	20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30
Kraft	Medizinballwurf (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50
	Kugelstoßen (4 kg, in m)	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50
	Steinstoßen (5 kg, in m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00
	Standweitsprung (in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00
	Gerätturnen	Reck					
Schnelligkeit	100 m Laufen (in Sek.)	16,9	15,6	14,3	17,1	15,8	14,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5
	200 m Radfahren (in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5
	Gerätturnen	Sprung					
Koordination	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30
	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00
	Schleuderballwurf (1 kg, in m)	24,00	27,50	31,00	24,50	28,00	31,50
	Seilspringen (Doppeldurchschlag, Wiederholungen)	10	15	20	10	15	20
	Gerätturnen	Boden					

Stand 2014.

# Anforderungen und Adressen

1

## Berufsfeuerwehren

Nachdem 2013 die Feuerwehren Lünen und Dormagen als jüngste „Neuzugänge“ begrüßt werden konnten, zählt die Gruppe der kommunalen Brandlöschbehörden mittlerweile 107 Mitglieder. Daneben bilden auch viele Freiwillige Feuerwehren Beamten-Anwärter im feuerwehrtechnischen Dienst aus – eine vollständige Wiedergabe sämtlicher Testinhalte ist verständlicherweise nicht möglich.

Bitte beachten Sie: Prüfungsverläufe können sich ändern. Für Reformen wirbt derzeit vor allem der Deutsche Städtetag, der Spitzenverband der deutschen Kommunen: Ihm zufolge sollen Übungen wie der Jump-and-reach-Test oder der Fünfersprung, die als relativ praxisfern gelten und zudem den männlichen Körperbau bevorteilen, künftig aus den Prüfungsprogrammen verschwinden. Auf die Initiative des Städtetags hin hat die Deutsche Sporthochschule (DSHS) eigens einen neuen Fitnessstest entwickelt, der im Frühjahr 2012 zuerst von der Kölner Berufsfeuerwehr eingeführt wurde und seitdem bundesweit Schule macht.

Inzwischen haben viele weitere Städte den DSHS-„Standardtest“ eingeführt, andernorts ist der Umstieg bereits beschlossene Sache. Dank variabler Prüfungsmodule ergeben sich allerdings auch hier Abweichungen. Und viele Feuerwehren bleiben bis auf Weiteres bei ihrem gewohnten Verfahren.

**Es ist absehbar, dass in den nächsten Jahren weitere Feuerwehren ihr Testverfahren ändern werden. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Einstellungsberater über das genaue Procedere zum Testzeitpunkt!**

### BF-„Standardtest“ der DSHS (Gesamtkatalog)

Übung	Was wird bewertet?	Frauen und Männer
<b>I. Testbereich: Kraft</b>		
Liegestütze	Anzahl Wiederholungen	mind. 12 Wdh.
Klimmhang (Beugehang)	Haltezeit	mind. 45 Sek.
CKCU-Test (Liegestütz mit Übergreifen)	Anzahl Wiederholungen in 15 Sekunden	mind. 23 Wdh.
Medizinballwurf zur Seite (beidseitig, 4 kg)	Wurfweite (bester Versuch; 2 Versuche pro Seite)	mind. 7,50 m
Wechselsprünge	Anzahl Wiederholungen in 30 Sekunden	mind. 42 Wdh.

# Kapitel 2

## Trainingslehre: die Grundlagen

<b>Der Bewegungsapparat</b> . . . . .	<b>118</b>
Bänder und Gelenke . . . . .	118
Muskeln und Sehnen . . . . .	118
<b>Die motorischen Fähigkeiten</b> . . . . .	<b>121</b>
Kraft . . . . .	121
Ausdauer . . . . .	122
Schnelligkeit . . . . .	123
Beweglichkeit . . . . .	123
Koordination . . . . .	123
<b>Fitnessgerecht ernähren</b> . . . . .	<b>125</b>
Ernährung und Energieverbrauch . . . . .	125
Kohlenhydrate: kleine Energiepakete . . . . .	126
Eiweiße: die Bausteine . . . . .	126
Fette: nur unnötiger Ballast? . . . . .	127
Vitamine, Mineralstoffe & Co.: kleine Mengen, große Wirkung . . . . .	128
Die Flüssigkeitsversorgung . . . . .	129
Die Mischung macht's . . . . .	130
<b>Das Einmaleins der Trainingsplanung</b> . . . . .	<b>131</b>
Empfehlenswert: der sportmedizinische Eingangsscheck . . . . .	131
Aerobes und anaerobes Training . . . . .	132
Das Superkompensations-Prinzip . . . . .	134
Der ideale Trainingsplan . . . . .	137
So nicht: 10 typische Trainingsfehler . . . . .	138

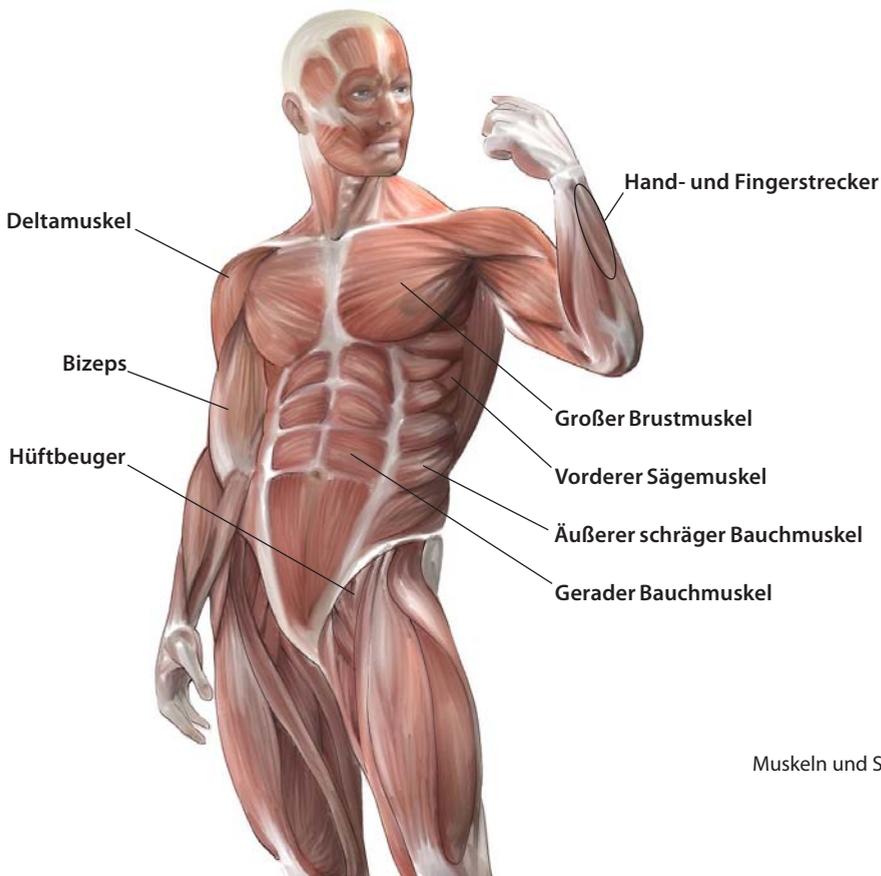
sehne und diese wiederum am daumenseitigen Unterarmknochen – der Ellenbogen winkelt sich an, der Arm wird gebeugt.

## 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, bei der sich die Faserlänge nicht 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



# Fitnessgerecht ernähren

Ohne den geeigneten Treibstoff kommt der Körper nicht auf Touren. Daher gehört zu jedem Sportprogramm ein durchdachtes Ernährungskonzept, das sorgsam auf Trainingsart und -umfang abgestimmt ist. Die individuelle Leistungsfähigkeit steigt und sinkt eben auch mit der Zusammensetzung des Speiseplans – und mit der Menüfolge: Mehrere kleine, über den Tag verteilte Mahlzeiten sind günstiger als wenige üppige Portionen, die den Verdauungsapparat strapazieren. Legen Sie zwischen der letzten größeren Mahlzeit und dem Trainingsbeginn mindestens zwei Stunden Pause ein, damit der Körper seine Ressourcen ganz für den Sport einsetzen kann.

2

## Ernährung und Energieverbrauch

Jede Bewegung kostet Energie, die dem Körper durch Essen und Trinken zugeführt werden muss. Die Hauptbestandteile der menschlichen Nahrung sind Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Sie enthalten unterschiedliche Energiemengen, meist angegeben in Kilokalorien (kcal: 1.000 Kalorien) oder Kilojoule (kJ: 1.000 Joule). Eine Kalorie – umgerechnet 0,24 Joule – entspricht dabei dem Energiebetrag, den man braucht, um ein Gramm Wasser um ein Grad Celsius zu erwärmen.

- 1 g Kohlenhydrate liefert 4,1 kcal / 17,1 kJ
- 1 g Eiweiß liefert 4,1 kcal / 17,1 kJ
- 1 g Fett liefert 9,3 kcal / 38 kJ

Selbst bei völliger Reglosigkeit verbrauchen die physischen Basisfunktionen – Atmung, Kreislauf, Stoffwechsel, Hirntätigkeit – reichlich Energie. Dieser energetische Grundumsatz beträgt bei einem 80 Kilogramm schweren Mann ungefähr 1.800 Kilokalorien pro Tag, eine 70 Kilogramm schwere Frau kommt auf rund 1.500 Kilokalorien. Körperliche Aktivität erhöht diesen Wert natürlich; eine Trainingsstunde schlägt je nach Intensität mit ca. 300–600 Kilokalorien zu Buche. Zum Vergleich: Radprofis verbrennen auf mehrstündigen Bergetappen bis zu 9.000 zusätzliche Kilokalorien.

In der Trainingsphase sollten Kohlenhydrate etwa 55–60 Prozent der zugeführten Energiemenge stellen, Fette maximal 30 Prozent und Eiweiße 10–15 Prozent. Um die Energieversorgung während einer längeren Trainingseinheit oder im Sporttest sicherzustellen, empfehlen sich leichte, energiereiche Snacks wie Bananen, Energieriegel mit Fruchtanteil oder Fruchtschnitten.

# Kapitel 3

## Das Trainingsprogramm

<b>Ausdauertraining für Einsteiger</b> . . . . .	<b>142</b>
Eine Frage der Technik: Tipps für den Trainingsalltag . . . . .	142
5 Tipps zur Lauftechnik . . . . .	142
5 Tipps zur Schwimmtechnik . . . . .	144
Gut ausgerüstet: Schuhe und Kleidung . . . . .	145
Die optimale Ausdauer-Trainingseinheit . . . . .	146
Mit dem Intervalltraining auf die Überholspur . . . . .	152
<b>Krafttraining für Einsteiger</b> . . . . .	<b>154</b>
Die Do's und Dont's des Krafttrainings . . . . .	155
Das Equipment . . . . .	156
Alles im Griff? So fassen Sie richtig zu . . . . .	160
Die optimale Kraft-Trainingseinheit . . . . .	162
Arme: die besten Übungen . . . . .	165
Schulter: die besten Übungen . . . . .	179
Brust: die besten Übungen . . . . .	191
Rücken: die besten Übungen . . . . .	209
Bauch: die besten Übungen . . . . .	227
Beine und Gesäß: die besten Übungen . . . . .	239
<b>Plyometrisches Training – das Power-Plus</b> . . . . .	<b>250</b>
Plyometrie kompakt . . . . .	250
Im Lauftraining: 5 Übungen für den Unterkörper . . . . .	251
Im Krafttraining: 9 Übungen für den Ober- und Unterkörper . . . . .	254
<b>Zum Schluss: das Dehnprogramm</b> . . . . .	<b>262</b>
So stretchen Sie richtig . . . . .	262
10 Dehnübungen für Ihren Trainingsplan . . . . .	263

# Krafttraining für Einsteiger

3

Krafttraining heißt Studiotraining. Nirgendwo sonst haben Sie eine vergleichbare Auswahl an Geräten aller Art, die Sie darüber hinaus noch zu fast jeder Tageszeit nutzen können. Neben den diversen Trainingsmitteln dürfte Ihnen dabei zusätzlich noch reichlich Know-how bereitstehen: Erfahrene Studio-Coaches kennen alle Tricks und Kniffe des Fitnessstrainings und weisen Sie gern in die Gerätenutzung ein.

In diesem Kapitel finden Sie viele empfehlenswerte Studio-Übungen, sortiert nach den Hauptmuskelgruppen Arme, Schultern, Brust, Rücken, Bauch, Beine und Gesäß. Sie können diesen Katalog jederzeit nach Ihren individuellen Vorlieben ergänzen, am besten in Abstimmung mit einem Trainer. Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Motivation – und die bleibt intakt, wenn sich dank einer guten Trainingsplanung bald die gewünschten Erfolge zeigen.

## Die optimale Kraft-Trainingseinheit

Gehen Sie nicht gleich in die Vollen! Ein nachhaltiges Krafttraining will methodisch aufgebaut sein. Die optimale Krafteinheit besteht nicht nur aus der Arbeit an Gewichten, sondern 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, an denen der Organismus schon vor dem Training ordentlich erhitzt 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: individuelle Fähigkeiten, physische Voraussetzungen, Trainingsziele ... Auf den nächsten Seiten finden Sie einen umfangreichen Katalog an



# 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 einen besonders explosiven Absprung ermöglicht. Die Fähigkeit zur blitzartigen Kraftentfaltung lässt sich durch spezielle Übungen steigern.

Charakteristisch für plyometrische Trainingsformen sind die enorm schnellen Bewegungsabläufe und hohen Wiederholungsfrequenzen, wodurch sich stakkatohafte Folgen von Muskelaktion und -reaktion ergeben. Plyometrie-Training verbessert das Ansprechverhalten der Bänder und Gelenke und stärkt die schnell kontrahierenden Muskelfasern. Darüber hinaus fördert es Beweglichkeit und Koordination – das Ergebnis: kraftvollere Antritte, raschere Richtungswechsel, weitere Würfe, höhere 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 diese 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.

# Kapitel 4

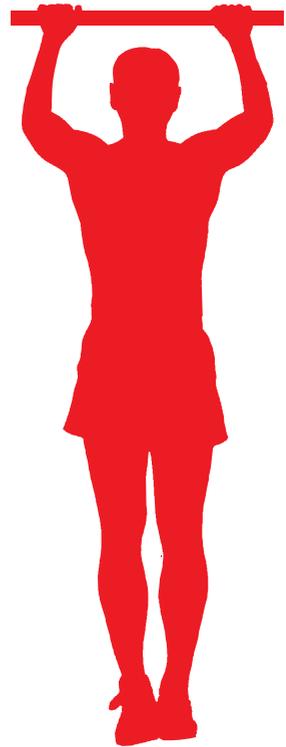
## Ihr persönlicher Trainingsplan

Schnelltest: Auf welchem Fitnesslevel sind Sie? . . . . .	270
Die Auswertung . . . . .	271
Stufe 1: Grundlagenausdauer . . . . .	278
Stufe 2: Ganzkörpertraining . . . . .	284
Stufe 3: Spezifisches Training . . . . .	302
Test-Countdown: die letzten Tage und Stunden . . . . .	312



# Die Trainingspläne

für die Sportprüfung  
bei Feuerwehr und Bundeswehr



für Einsteiger  
und Fortgeschrittene

# Krafttraining

## Übungen im Überblick, 1

### Brust



Brustpresse



Bankdrücken an Führung



Bankdrücken mit Freihantel



Schrägbankdrücken an Führung

### Rücken



Latziehen am Seilzug zur Brust



Latziehen am Seilzug zum Nacken



Rudern am Seilzug



Butterfly rückwärts an der Maschine

### Bauch



Sit-ups (Rumpfheugen)



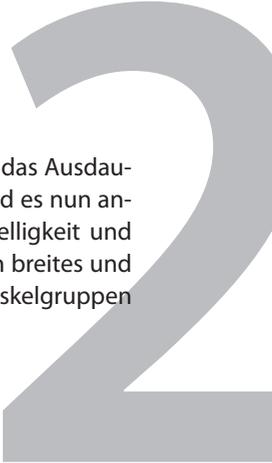
Crunches (Bauchpressen)



Crunches an der Maschine



Beine heben im Stütz



Damit die erworbene Grundlagenausdauer nicht verloren geht, bleibt das Ausdauertraining ein konstanter Bestandteil des Trainingsplans. Zusätzlich wird es nun angereichert durch ein Intervalltraining, das neue Akzente in puncto Schnelligkeit und Tempogefühl 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 ein bis zwei 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, ein- bis zweiminütige Pausen ein.

Durch 2–3 Krafteinheiten pro Woche mit 1–2 Pausentagen dazwischen – 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 Schwimmdisziplinen im Sporttest keine Rolle spielen, können Sie das Brust- und Kraultraining 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
<b>Lauftraining REKOM - GA1</b> 40 Min. 60-85% HFmax 5 Min. Einlaufen (REKOM) 20 Min. Laufen (GA1) 5 Min. Auslaufen (REKOM) 5 Min. Bauch 5 Min. Dehnübungen	<b>Krafttraining Ganzkörper</b> 5-10 Min. Aufwärmen Fahrradergometer, Crosstrainer oder Laufband (REKOM) < 60% HFmax <b>Brust: Brustpresse</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2 <b>Brust: Butterfly an Maschine</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2 <b>Rücken: Latziehen am Seilzug zum Nacken</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2 <b>Rücken: Latziehen am Seilzug zur Brust</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2 <b>Schulter: Schulterpresse</b> kg.: F = max. 10% Körpergewicht M = max. 15% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2 <b>Schulter: Seitheben Kurzhantel im Stand</b> kg.: F = max. 10% Körpergewicht M = max. 15% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2	Ruhetag	<b>Schwimmtraining REKOM - GA1</b> 40 Min. 60-85% HFmax 5 Min. Einschwimmen (REKOM) 10 Min. Brust (REKOM) 3 Min. Kraul (GA1) 2 Wdh. 5 Min. Ausschwimmen 5 Min. Dehnübungen	<b>Krafttraining Ganzkörper</b> 5-10 Min. Aufwärmen Fahrradergometer, Crosstrainer oder Laufband (REKOM) < 60% HFmax <b>Brust: Brustpresse</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2 <b>Brust: Butterfly an Maschine</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2 <b>Rücken: Latziehen am Seilzug zum Nacken</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2 <b>Rücken: Latziehen am Seilzug zur Brust</b> kg.: F = max. 20% Körpergewicht M = max. 30% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2 <b>Schulter: Schulterpresse</b> kg.: F = max. 10% Körpergewicht M = max. 15% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2 <b>Schulter: Seitheben Kurzhantel im Stand</b> kg.: F = max. 10% Körpergewicht M = max. 15% Körpergewicht Wdh.: 12, Sätze: 2	Ruhetag	<b>Lauftraining REKOM</b> 40 Min. < 60% HFmax 5 Min. Einlaufen (REKOM) 20 Min. Laufen (REKOM) 5 Min. Auslaufen (REKOM) 5 Min. Bauch 5 Min. Dehnübungen

# 3

Die vierwöchige Vorbereitungsphase 3 beinhaltet ein echtes Fortgeschrittenentraining inklusive anspruchsvoller plyometrischer Übungen für Schnellkraft, Koordination und Beweglichkeit. Das vorgesehene Pensum baut auf einem Leistungsstand auf, wie er normalerweise erst nach einem mehrmonatigen Ausdauer- und Ganzkörpertraining erreicht ist. Daher sollten wirklich nur Geübte diese Trainingsstufe in Angriff nehmen.

## **Das spezifische Training ...**

- fördert Schnellkraft, Koordination und Beweglichkeit
- setzt neue Trainingsreize durch allgemein höhere Belastungsumfänge
- bereitet gezielt auf die Sporttest-Disziplinen vor

Kontrollieren Sie Ihren Fitnesszustand in mehreren eingeplanten Zwischentests und gleichen Sie individuelle Defizite durch entsprechende Zusatz-Übungen aus. Die Kräfteinheiten der folgenden Wochen lassen sich bei Bedarf durch ein Modultraining ergänzen, für das Sie einzelne Disziplinen nach eigenem Ermessen zusammenstellen können. Orientieren Sie sich dabei an den in diesem Buch genannten Trainingsprinzipien.

Das Trainingsziel der dritten und letzten Vorbereitungsstufe ist: Ihre Sportprüfung!



# Fit für den Sporttest bei Feuerwehr und Bundeswehr?

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

Dieses Buch enthält alles, was Sie für die Auswahlprüfung bei der Berufsfeuerwehr und der Bundeswehr wissen müssen.

- **Die Disziplinen und Anforderungen:** was die Feuerwehren und die Bundeswehr im Sporttest, in der praktischen Prüfung 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 Fisnesstyp mit dem Schnelltest und steigen Sie direkt ins Training ein.

**Testerfolg ist keine Glückssache!**



**2. Auflage**

Artikel

1083f – AP POL 3F

ISBN

978-3-95624-005-8



9 783956 240058

€ 29,90 [D]



# Erfolgreich bewerben ist keine Glückssache!

## Die Ausbildung bei Feuerwehr und Bundeswehr

### Der Eignungstest / Einstellungstest zur Ausbildung bei Polizei, Feuerwehr, Zoll und Bundeswehr

Sicher durch den Einstellungstest bei Polizei, Feuerwehr, Zoll und Bundeswehr!

Diese Prüfungsmappe ...

- ermöglicht die **realistische Prüfungssimulation**: mit 5 Muster-Prüfungsbögen, vielen Original-Testfragen, kommentierten Lösungen und ausführlichen Bearbeitungshinweisen
- **verrä Prüfungsinhalte und Lösungsstrategien**: u. a. Rechtschreibung und Grammatik, Textverständnis, Mathematik, Logik, Konzentration, Erinnerungsvermögen, Allgemeinwissen, staatsbürgerliches Wissen
- **ist geeignet für alle Laufbahnen**: insbesondere mittlerer und gehobener Dienst, zweites Einstiegsamt Laufbahngruppe 1, erstes Einstiegsamt Laufbahngruppe 2, Qualifikationsebenen 2 und 3

Bekämpfen Sie Prüfungsstress und Nervenflattern durch gezielte Vorbereitung – für einen Einstellungstest ohne böse Überraschungen.



### Der Eignungstest / Einstellungstest zur Ausbildung bei Polizei, Feuerwehr, Zoll und Bundeswehr

728 Seiten

ISBN 978-3-941356-34-4

39,90 €

### Die Bewerbung zur Ausbildung bei Feuerwehr und Bundeswehr

Was erwartet Sie in den Auswahlverfahren bei Feuerwehr und Bundeswehr?

- **Die optimale Bewerbung**: alles zu Lebenslauf, Anschreiben & Co.
- **Der souveräne Auftritt**: so überzeugen Sie im Vorstellungsgespräch, im Assessment Center, in Gruppenarbeiten, Postkorbübungen und Präsentationen
- **Die maßgeschneiderte Vorbereitung**: mit vielen Original-Testfragen und ausführlich kommentierten Lösungswegen
- **Wissen, was auf Sie zukommt**: im schriftlichen Test, im Persönlichkeitstest und in der mündlichen Prüfung

Das ultimative Bewerbungsbuch zeigt, wie Sie die einzelnen Stationen im Auswahlverfahren sicher meistern. Geeignet für alle Laufbahnen.



### Der Bewerbung zur Ausbildung bei Feuerwehr und Bundeswehr

422 Seiten

ISBN 978-3-95624-023-2

29,90 €

**So schaffen Sie den Berufseinstieg bei Feuerwehr und Bundeswehr!**