

Trainingsempfehlungen

„Physische Eignungsfeststellung für die Werkfeuerwehr Henkel in Düsseldorf – Analyse, Evaluation und Trainingsempfehlungen“



Forschungsteam TWS

Dr. H. Kleinöder

Dr. U. Dörmann

A. Haep

I. Gerling



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik
Institut für Vermittlungskompetenz in den Sportarten

Dein Konzept zur Vorbereitung

1. Bestimme als erstes dein sportliches Leistungsniveau.

Hierfür absolvierst du alle Tests der sportlichen Eignungsprüfung und notierst deine Ergebnisse. Dein persönliches Leistungsniveau erfährst du mit Hilfe der Leistungstabelle (Folie 4), wo du dich für jeden Test einordnen kannst:

- a. Test bestanden (100%iges Leistungsniveau)
- b. Test knapp nicht bestanden (>80%iges Leistungsniveau)
- c. Tests deutlich nicht bestanden (<80%iges Leistungsniveau)

2. Starte als nächstes dein individuelles Trainingsprogramm.

Nach dem du dich für jeden Test eingeordnet hast, findest du dein individuelles Vorbereitungsprogramm in den Trainingsempfehlungen, indem du den Farben folgst.

- a. Training Stufe I (4-wöchiger Aufbau deiner Basisfitness mind. 12 Wochen vor dem Eignungstest)
- b. Training Stufe II (4-wöchige Optimierung deiner Fitness mind. 8 Wochen vor dem Eignungstest)
- c. Training Stufe III (4-wöchige testspezifische Vorbereitung mind. 4 Wochen vor dem Eignungstest)

3. Prüfe deinen Trainingserfolg.

Nach den entsprechenden Trainingszeiträumen (Stufe I, II bzw. III) solltest du den sportlichen Eignungstest erneut absolvieren, um deine sportliches Leistungsniveau zu prüfen.

Übersicht des Vorbereitungskonzepts



Leistungstabelle

Testform	<80%iges Leistungsniveau	≥80%iges Leistungsniveau	100%iges Leistungsniveau
Gleichgewichtstest DFFA	>60 s	>50 - 60 s	≤50 s
Liegestütze	<8 Wdhl.	8 - 9 Wdhl.	≥10 Wdhl.
Beugehang	<24 s	24 - <30 s	≥30 s
CKCU-Test	<18 Wdhl.	18 - <23 Wdhl.	≥23 Wdhl.
Underhand Medicine Ball Throw	<6 m	6 - <7,5 m	≥7,5 m
Wechselsprünge	<27 Wdhl.	27 - <35 Wdhl.	≥35 Wdhl.
Kasten-Bumerang-Test	>23 s	>19 - 23 s	≤19 s
Personenrettung	-		
400m Lauf	>112 s	>93 - 112 s	≤93 s
3000m Lauf	>19:20 min	>16:00 - 19:20 min	≤16:00 min
Trainingsprogramm	Stufe I	Stufe II	Stufe III

Trainingsempfehlungen

Aufwärmung

- Dauer ca. 10 min
- Laufen, Fahrrad fahren, Walken, Crosstrainer, Seilspringen

Umfang

- 2 x pro Woche
- Serien- bzw. Wiederholungszahl siehe Übungsbeschreibung

Intensität

- Siehe Übungsbeschreibung

Pause

- 1-2 min Pause zwischen den Serien
- 3-5 min Pausen zwischen den Übungen

Trainingsvorgaben: Gleichgewichtstest DFFA

Stufe I



Einbeinstand (dynamisch einseitig)

Ausgangsposition: Einbeinstand auf einem Softpad (Kissen) auf dem rechten Bein. Linkes Bein 90° nach hinten beugen. Hände an die Hüften.

Durchführung: Linkes Knie abwechselnd auf Hüfthöhe anheben und zur Ausgangsposition zurückführen. Nach Ablauf der Zeit Beinwechsel.

Belastungsnormative: 3 x 60 s pro Bein



Balancieren

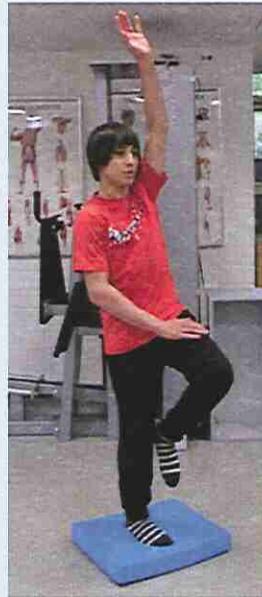
Ausgangsposition: Ausgangsposition frontal vor einer Linie (Brett bzw. Balken).

Durchführung: Auf der Linie balancieren und abwechselnd um 360° drehen, ein Hindernis übersteigen und in die Hocke gehen ohne die Linie zu verlassen.

Belastungsnormative: 3 x 60 s

Trainingsvorgaben: Gleichgewichtstest DFFA

Stufe II



Einbeinstand (dynamisch wechselseitig)

Ausgangsposition: Einbeinstand auf einem Softpad (Kissen) auf dem rechten Bein. Linkes Bein nach hinten anheben. Rechten Arm nach oben strecken. Linke Hand auf rechtem Bein.

Durchführung: Linkes Knie auf Hüfthöhe anheben, gleichzeitig linken Arm nach oben strecken und rechten Arm zum linken Knie führen. Rückkehr zur Ausgangsposition. Nach Ablauf der Zeit Beinwechsel.

Belastungsnormative: 3 x 60 s pro Bein



Balancieren (Langbank)

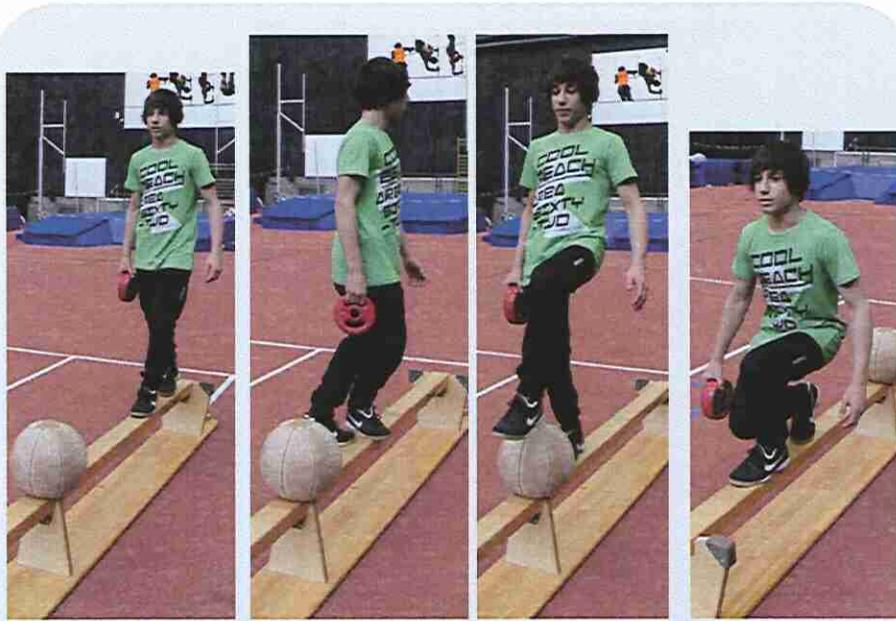
Ausgangsposition: Frontaler Stand auf einer umgedrehten Langbank (erhöhtes Brett).

Durchführung: Auf der Langbank balancieren und abwechselnd um 360° drehen, ein Hindernis übersteigen und in die Hocke gehen ohne die Langbank zu verlassen.

Belastungsnormative: 3 x 60 s

Trainingsvorgaben: Gleichgewichtstest DFFA

Stufe III

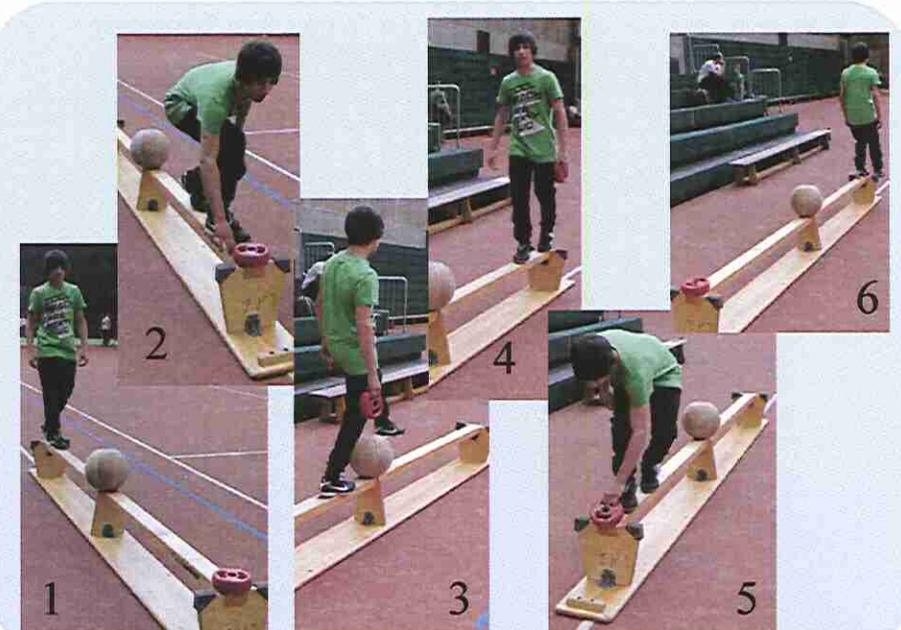


Balancieren (Langbank mit Gewicht)

Ausgangsposition: Frontaler Stand auf einer umgedrehten Langbank (erhöhtes Brett) mit 5 kg Zusatzlast in der Hand.

Durchführung: Auf der Langbank balancieren und abwechselnd um 360° drehen, ein Hindernis übersteigen und in die Hocke gehen ohne die Langbank zu verlassen. Regelmäßiger Handwechsel der Zusatzlast.

Belastungsnormative: 3 x 90 s



Balancieren (Langbank bzw. Schwebebalken)

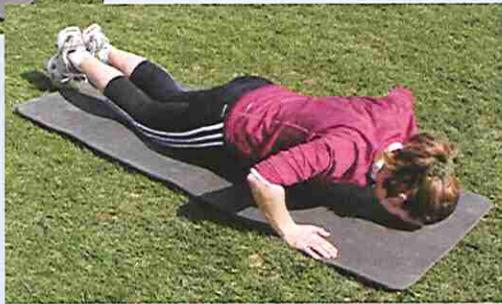
Ausgangsposition: Frontaler Stand auf einer umgedrehten Langbank (Schwebebalken). (Testaufbau siehe Handbuch)

Durchführung: Aufsteigen und Balancieren auf der Langbank, Ball übersteigen, am Ende der Langbank Gewicht mit einer Hand aufnehmen. Transport des Gewichts zum Balkenanfang. Nach halber Drehung Rücktransport und Zurücklegen des Gewichts mit der anderen Hand. Rücklauf und Abstieg von der Langbank.

Belastungsnormative: 1 x 3 Wdhl.

Trainingsvorgaben: Liegestütze

Stufe I

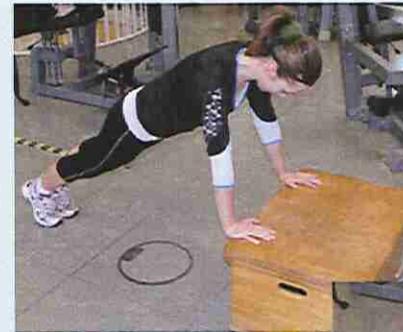


Liegestütze (kniend)

Ausgangsposition: Liegestützhaltung in kniender Position. Arme schulterbreit auseinander. Schultergelenke auf Höhe der Handgelenke. Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Ellbogen 90° beugen. Rumpfstabilität beibehalten.

Belastungsnormative: 3 x 15 Wdhl.; Rhythmus 2:2 s



Liegestütze (schräg)

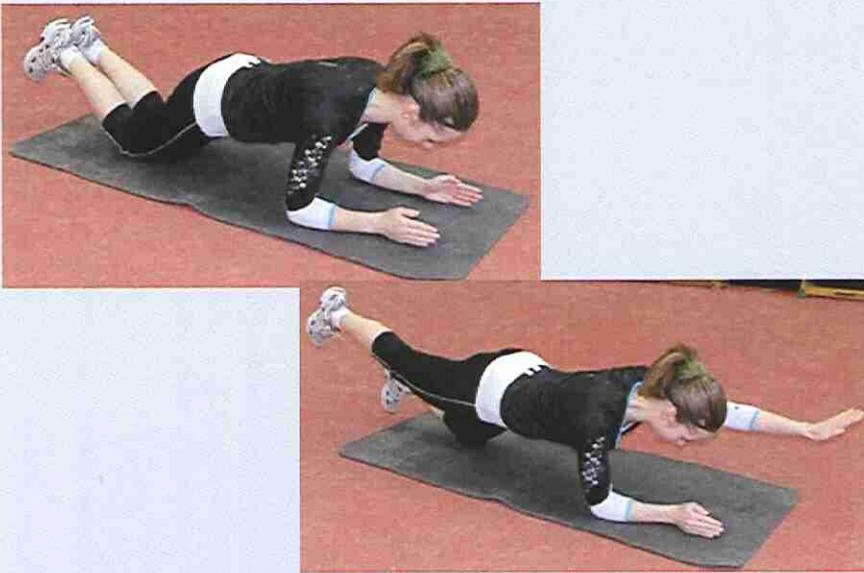
Ausgangsposition: Schräge Liegestützhaltung auf einem kleinen Kasten. Schultergelenke auf Höhe der Handgelenke. Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur.

Durchführung: Ellbogen 90° beugen. Ganzkörperstreckung beibehalten.

Belastungsnormative: 3 x 10 Wdhl.; Rhythmus 1:1 s

Trainingsvorgaben: Liegestütze

Stufe II

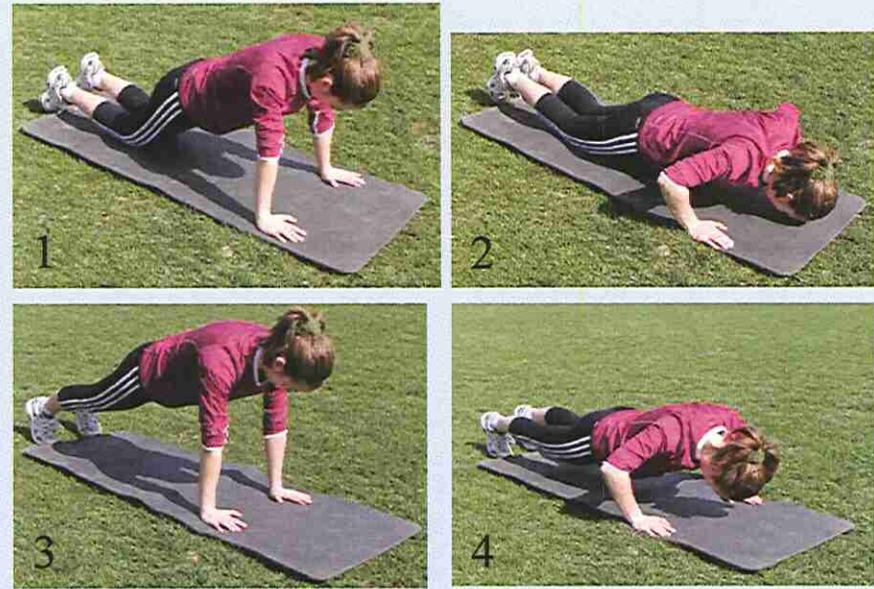


Bankstand (kniend, dynamisch wechselseitig)

Ausgangsposition: Bankstandhaltung in kniender Position. Schultergelenk auf Höhe der Ellbogen. Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Abwechselndes Anheben des linken Arms und des rechten Beins bzw. des rechten Arms und des linken Beins. Rumpfstabilität beibehalten. Jede Position 2 s halten.

Belastungsnormative: 3 x 16 Wdhl. (pro Seite 8 Wdhl.)



Liegestütze (kniend/normal im Wechsel)

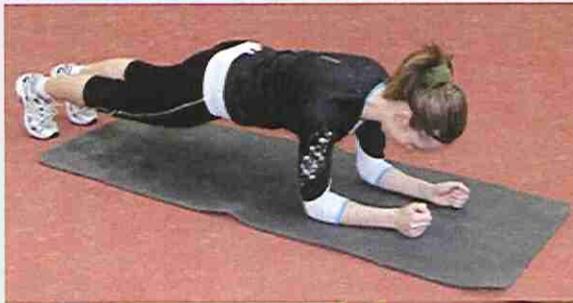
Ausgangsposition: Liegestützhaltung in kniender Position. Arme schulterbreit auseinander. Schultergelenke auf Höhe der Handgelenke. Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Ellbogen 90° beugen. Rumpfstabilität beibehalten. Rückkehr in die Ausgangsposition. Knie vom Boden abheben. Ellbogen 90° beugen. Ganzkörperstreckung beibehalten. Rückkehr in die Ausgangsposition. Knie absetzen.

Belastungsnormative: 3 x 5 Wdhl.; Rhythmus 1:1 s

Trainingsvorgaben: Liegestütze

Stufe III



Bankstand (dynamisch wechselseitig)

Ausgangsposition: Bankstandhaltung mit Schultergelenken auf Höhe der Ellbogen. Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur.

Durchführung: Abwechselndes Anheben des linken Arms und des rechten Beins bzw. des rechten Arms und des linken Beins. Ganzkörperstreckung beibehalten. Jede Position 2 s halten.

Belastungsnormative: 3 x 16 Wdhl. (pro Seite 8 Wdhl.)



Liegestütze

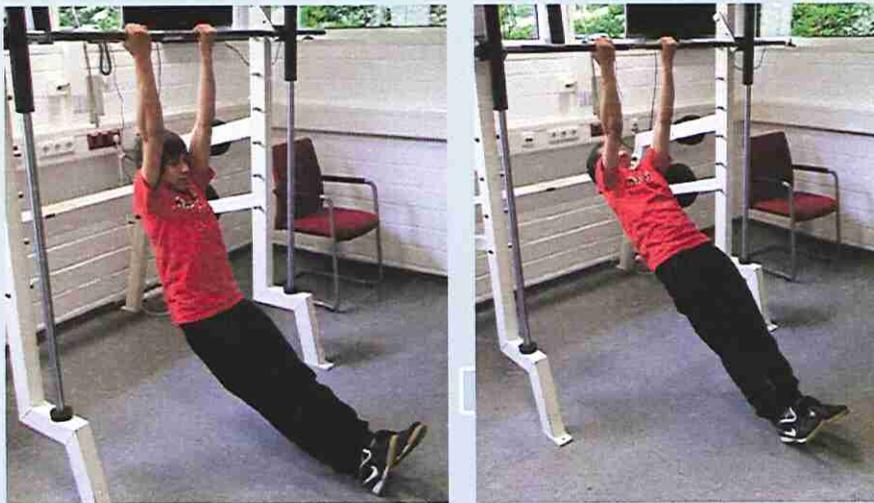
Ausgangsposition: Liegestützhaltung mit Schultergelenken auf Höhe der Handgelenke. Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur.

Durchführung: Ellbogen 90° beugen. Ganzkörperstreckung beibehalten.

Belastungsnormative: 3 x 10 Wdhl.; Rhythmus 2:2 s

Trainingsvorgaben: Beugehang

Stufe I



Klimmzughang (schräg)

Ausgangsposition: Schulterbreit im Kammgriff an die Stange greifen. Arme gestreckt, Schultergelenke unterhalb der Stange. Beine gestreckt nach vorne auf dem Boden ablegen.

Durchführung: Gesäß anheben und eine gestreckte Körperposition mit angespannter Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur halten.

Belastungsnormative: 3 x 45 s



Latziehen

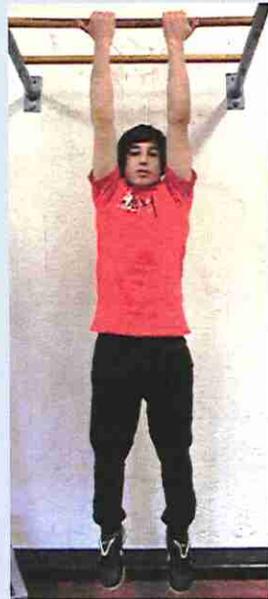
Ausgangsposition: Bauchlage mit leicht angewinkelten Armen in der Vorhalte. Hände greifen das gespannte Theraband (blau/schwarz) (Befestigungsmöglichkeit: Partner, Türrahmen, Tischbein etc.). Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur.

Durchführung: Aus gestreckter Position werden die Ellbogen weit nach unten geführt und an die Körperseiten gezogen. Rückkehr in die Ausgangsposition.

Belastungsnormative: 3 x 15 Wdhl.; Rhythmus 2:2 s

Trainingsvorgaben: Beugehang

Stufe II

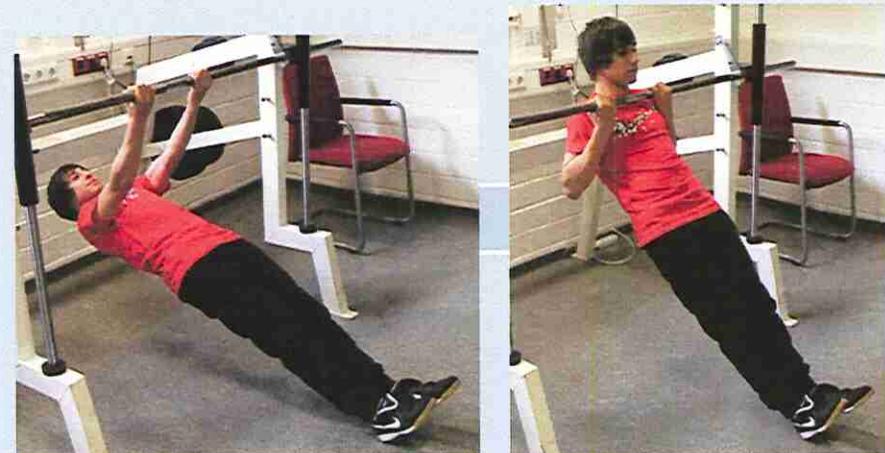


Klimmzughang (statisch)

Ausgangsposition: Schulterbreit im Kammgriff die Stange umfassen. Arme gestreckt, Schultergelenke unterhalb der Stange. Beine hängen in gestreckter Haltung frei.

Durchführung: Körperposition halten ohne dabei den Boden zu berühren.

Belastungsnormative: 3 x 45 s



Klimmzug (schräg)

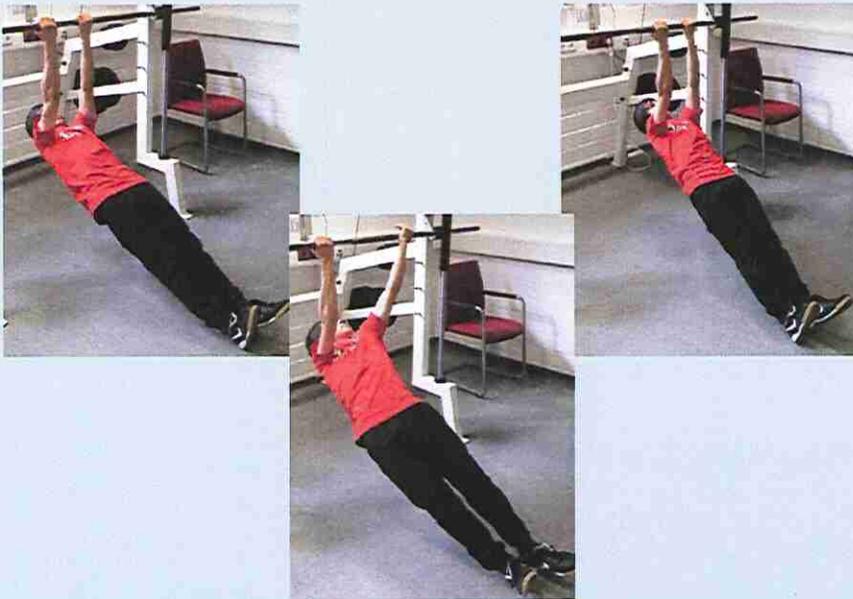
Ausgangsposition: Schulterbreit im Kammgriff die Stange umfassen. Arme gestreckt, Schultergelenke unterhalb der Stange. Beine gestreckt nach vorne auf dem Boden ablegen.

Durchführung: Gesäß anheben. Arme beugen bis das Kinn oberhalb der Stange ist. Rückkehr in die Ausgangsposition. Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur halten.

Belastungsnormative: 3 x 15 Wdhl., Rhythmus 1:1 s

Trainingsvorgaben: Beugehang

Stufe III



Klimmzughang (dynamisch)

Ausgangsposition: Schulterbreit im Kammgriff die Stange umfassen. Arme gestreckt, Schultergelenke unterhalb der Stange. Beine gestreckt nach vorne auf dem Boden ablegen.

Durchführung: Abwechselnd zur linken und rechten Seite der Stange hangeln.

Belastungsnormative: 3 x 45 s



Beugehang

Ausgangsposition: Mit gebeugten Armen schulterbreit im Kammgriff die Stange umfassen. Beine hängen in gestreckter Haltung frei. (Ausgangsposition kann mit Hilfe eines Kastens erreicht werden.)

Durchführung: Körperposition ohne den Boden zu berühren halten.

Belastungsnormative: 3 x 35 s

Trainingsvorgaben: CKCU-Test

Stufe I



Bankstand – Seitstütz (kniend, dynamisch)

Ausgangsposition: Bankstandhaltung in kniender Position. Schultergelenke auf Höhe der Ellbogen. Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Abwechselndes Anheben des linken und rechten Arms zur Seite. Rumpfstabilität beibehalten.

Belastungsnormative: 3 x 16 Wdhl. (pro Seite 8 Wdhl.)



CKCU (kniend)

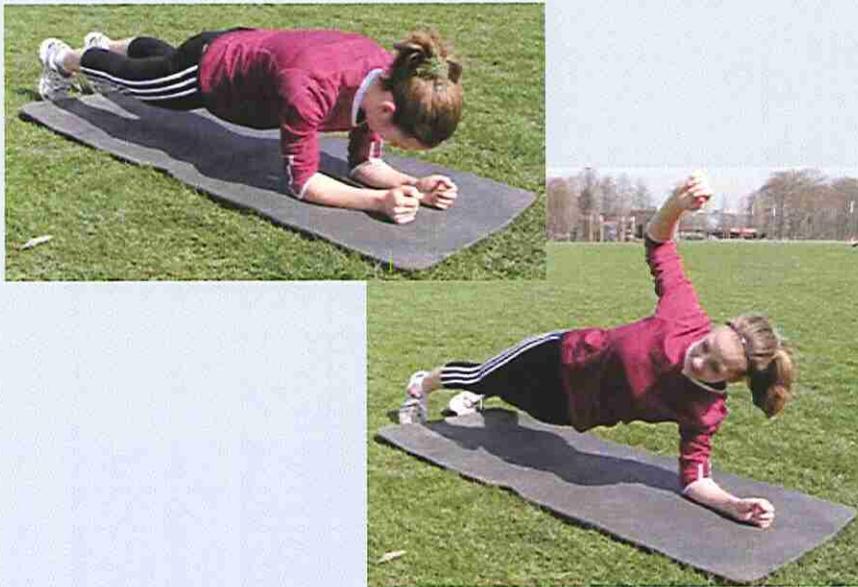
Ausgangsposition: Liegestützhaltung vorlings in kniender Position mit gestreckten Armen. Schultergelenke auf Höhe der Handgelenke. Aufgestützte Hände schulterbreit innerhalb der Markierungen (80 cm). Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände. Rumpfstabilität beibehalten.

Belastungsnormative: 4 x 15 s

Trainingsvorgaben: CKCU-Test

Stufe II

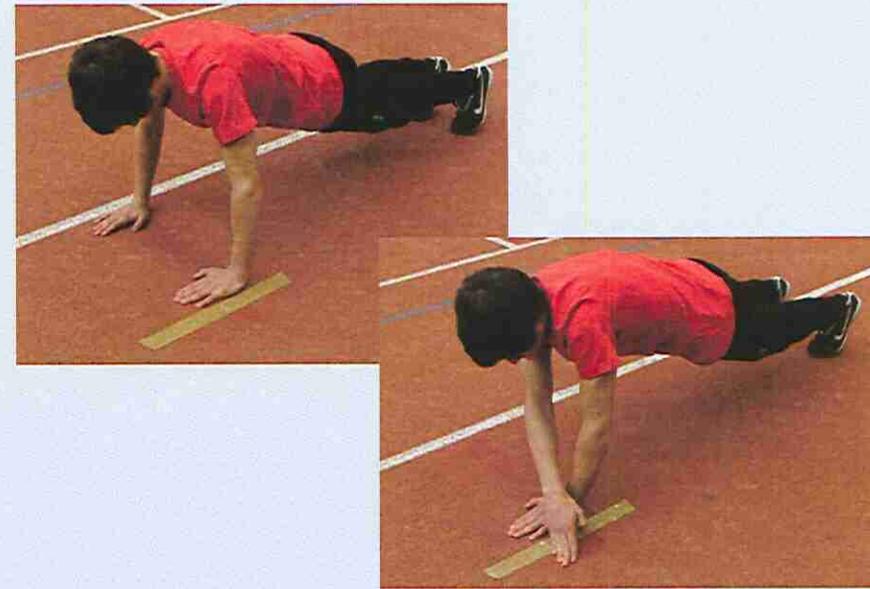


Bankstand – Seitstütz (dynamisch)

Ausgangsposition: Bankstandhaltung mit Schultergelenken auf Höhe der Ellbogen. Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur.

Durchführung: Abwechselndes Anheben des linken und rechten Arms zur Seite. Ganzkörperstreckung beibehalten.

Belastungsnormative: 3 x 16 Wdhl. (pro Seite 8 Wdhl.)



CKCU (verkürztes Übergreifen)

Ausgangsposition: Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen. Schultergelenke auf Höhe der Handgelenke. Aufgestützte Hände schulterbreit innerhalb der verkleinerten Markierungen (60 cm). Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur. Leicht geöffnete Beinhaltung.

Durchführung: Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände. Ganzkörperstreckung beibehalten.

Belastungsnormative: 4 x 15 s

Trainingsvorgaben: CKCU-Test

Stufe III



Liegestütz – Seitstütz (dynamisch)

Ausgangsposition: Liegestützhaltung vorlings mit Schultergelenken auf Höhe der Ellbogen. Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur.

Durchführung: Abwechselndes Anheben des linken und rechten Arms zur Seite. Ganzkörperstreckung beibehalten.

Belastungsnormative: 3 x 16 Wdhl. (pro Seite 8 Wdhl.)



CKCU (Intervall)

Ausgangsposition: Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen. Schultergelenke auf Höhe der Handgelenke. Aufgestützte Hände schulterbreit innerhalb der Markierungen (80 cm). Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur. Offene Beinhaltung.

Durchführung: Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände. Ganzkörperstreckung beibehalten.

Belastungsnormative: 1 x 20/15/10 s

Trainingsvorgaben: Underhand Medicine Ball Throw

Stufe I



Squat Jump

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand mit 90° gebeugten Knien. Vorspannung der Beinmuskulatur. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Maximaler Sprung aus der Hockposition in die Höhe. Rumpfstabilität beibehalten.

Belastungsnormative: : 3 x 6 Wdhl.



Wall-Ball-Shots

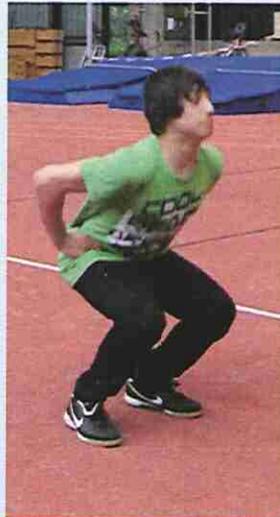
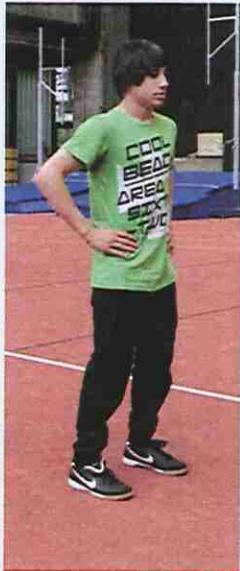
Ausgangsposition: Greifen eines 3 kg schweren Medizinballs auf Brusthöhe mit beiden Händen und angewinkelten Armen. Beine schulterbreit auseinander. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Maximaler Wurf nach einer Ausholbewegung aus den Beinen über die Ganzkörperstreckung in die Höhe an die Wand. Rumpfstabilität beibehalten. Auffangen des Balles.

Belastungsnormative: 3 x 5 Würfe

Trainingsvorgaben: Underhand Medicine Ball Throw

Stufe II

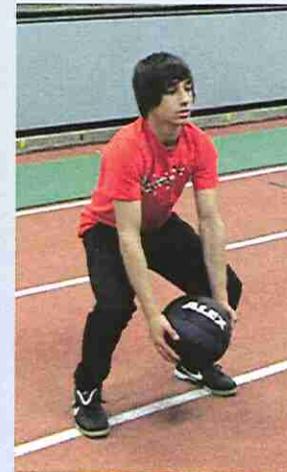


Counter Movement Jump

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Maximaler Sprung nach einer Ausholbewegung (Knie 90°) in die Höhe. Rumpfstabilität beibehalten.

Belastungsnormative: 3 x 6 Wdh.



Unterhand-Ballwurf (4 kg) in die Höhe

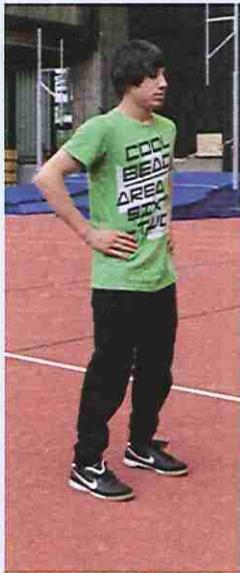
Ausgangsposition: Greifen eines 4 kg schweren Medizinballs mit beiden Händen und gestreckten Armen. Beine schulterbreit auseinander. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Maximaler Wurf nach einer Ausholbewegung aus den Beinen über die Ganzkörperstreckung in die Höhe. Rumpfstabilität beibehalten.

Belastungsnormative: 3 x 3 Würfe

Trainingsvorgaben: Underhand Medicine Ball Throw

Stufe III

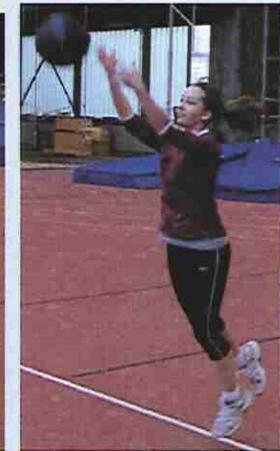
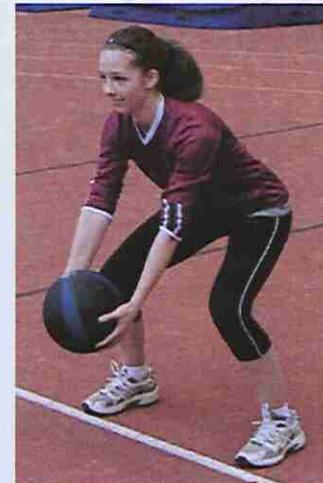


Counter Movement Jump (Seriensprünge)

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Drei maximale Sprünge hintereinander nach jeweiliger Ausholbewegung (Knie 90°) in die Höhe (1. Wiederholung). Rumpfstabilität beibehalten.

Belastungsnormative: 3 x 3 Wdhl.



Unterhand-Ballwurf (4 kg)

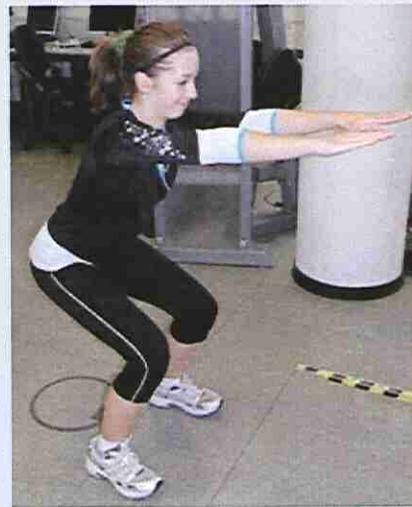
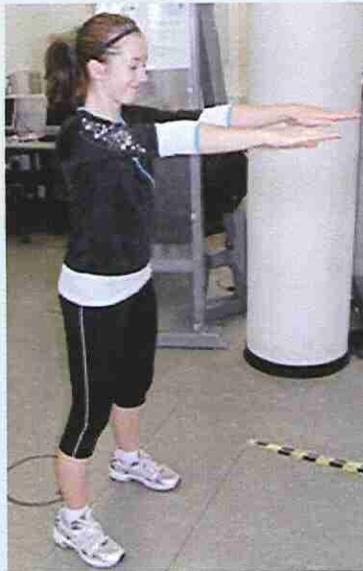
Ausgangsposition: Greifen eines 4 kg schweren Medizinballs mit beiden Händen und gestreckten Armen. Beine schulterbreit auseinander. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Maximaler Wurf nach einer Ausholbewegung aus den Beinen über die Ganzkörperstreckung nach vorne. Rumpfstabilität beibehalten.

Belastungsnormative: 3 x 4 Würfe

Trainingsvorgaben: Wechselsprünge

Stufe I



Kniebeuge (dynamisch)

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Dynamisches Beugen (90°) und Strecken (170°) der Knie. Rumpfstabilität beibehalten mit leichtem Nachornebeugen des Oberkörpers ($30-60^\circ$).

Belastungsnormative: : 3 x 15 Wdhl., Rhythmus 2:2 s



Seilspringen

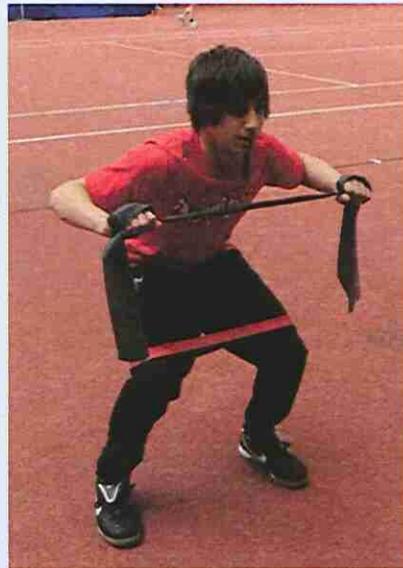
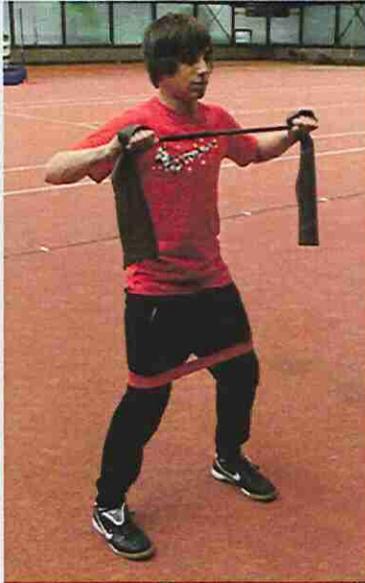
Ausgangsposition: Stand mit leicht gebeugten Knien. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Seilspringen mit Zwischensprüngen. Seilrotation aus Handgelenken.

Belastungsnormative: 3 x 60 Wdhl.

Trainingsvorgaben: Wechselsprünge

Stufe II

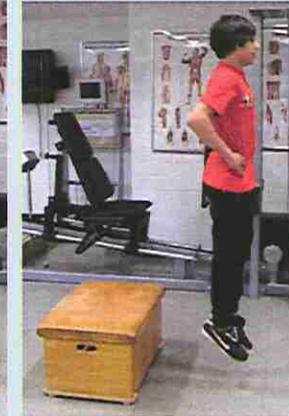
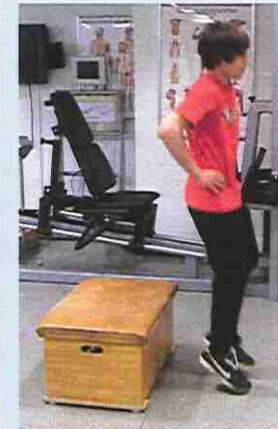


Kniebeuge (dynamisch, Deuser-/Theraband)

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Deuserband oberhalb der Knie unter Spannung halten. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur. Theraband auf Brusthöhe mit den Armen unter Spannung halten.

Durchführung: Dynamisches Beugen (90°) und Strecken (170°) der Knie. Rumpfstabilität und Spannung der Bänder beibehalten mit leichtem Nachvornebeugen des Oberkörpers ($30-60^\circ$).

Belastungsnormative: : 3 x 15 Wdhl., Rhythmus 2:2 s



Drop Jump

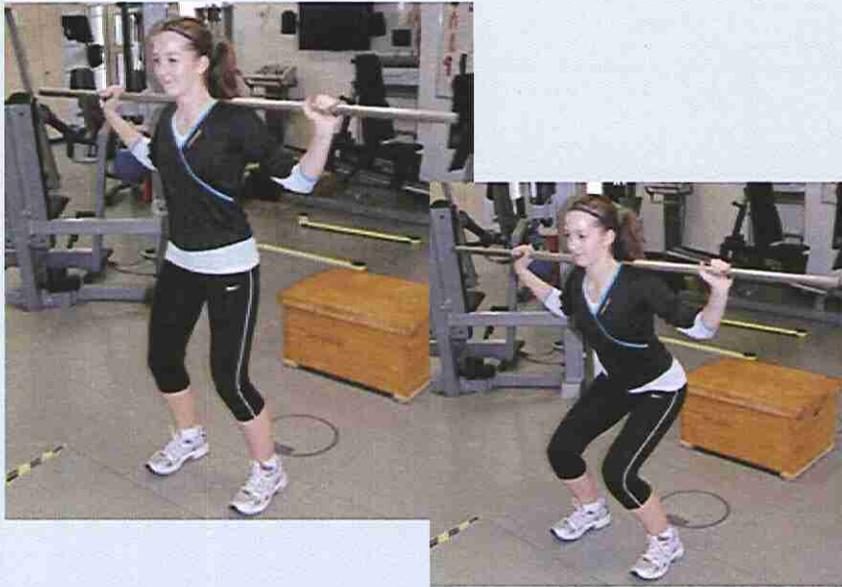
Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand auf einem Kasten (30-40 cm). Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Ein Bein leicht nach vorne anheben. Vom Kasten fallen lassen. Während der Flugphase Fußspitzen anziehen. Rumpfstabilität beibehalten. Schnellstmöglicher Bodenkontakt. Erneutes maximal hohes Abspringen.

Belastungsnormative: : 3 x 6 Wdhl.

Trainingsvorgaben: Wechselsprünge

Stufe III



Kniebeuge (dynamisch, Zusatzlast)

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur. Zusatzlast (5-10 kg) durch Langhantel (in beiden Händen haltend auf Schultern ablegen) oder durch Kurzhanteln (seitlich in den Händen haltend).

Durchführung: Dynamisches Beugen (90°) und Strecken (170°) der Knie. Rumpfstabilität beibehalten mit leichtem Nachvornebeugen des Oberkörpers ($30-60^\circ$).

Belastungsnormative: : 3 x 15 Wdhl., Rhythmus 2:2 s



Wechselsprünge (Intervall)

Ausgangsposition: Seitlichen Stand neben einer Schaumstoffbegrenzung innerhalb der Sprungmarkierungen (50×100 cm). Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Beidbeiniges seitliches Überspringen über die Schaumstoffmarkierung mit schnellstmöglichem Bodenkontakt. Rumpfstabilität beibehalten.

Belastungsnormative: 1 x 35/30/25 s

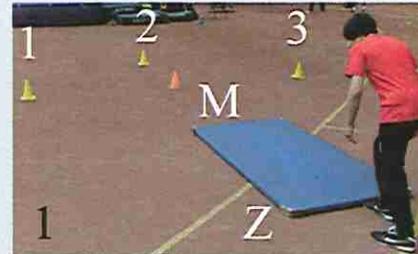
Trainingsvorgaben: Kasten-Bumerang-Test

Stufe I



Strecksprung aus Liegeposition

Ausgangsposition: Bauchlage mit auf dem Rücken gelegten Armen.
Durchführung: Hände hinter dem Rücken klatschen. Aufstützen in Hockposition. Strecksprung mit aktiven Armeinsatz. Während der Übung auf Ganzkörperstreckung achten.
Belastungsnormative: 3 x 6 Wdhl.

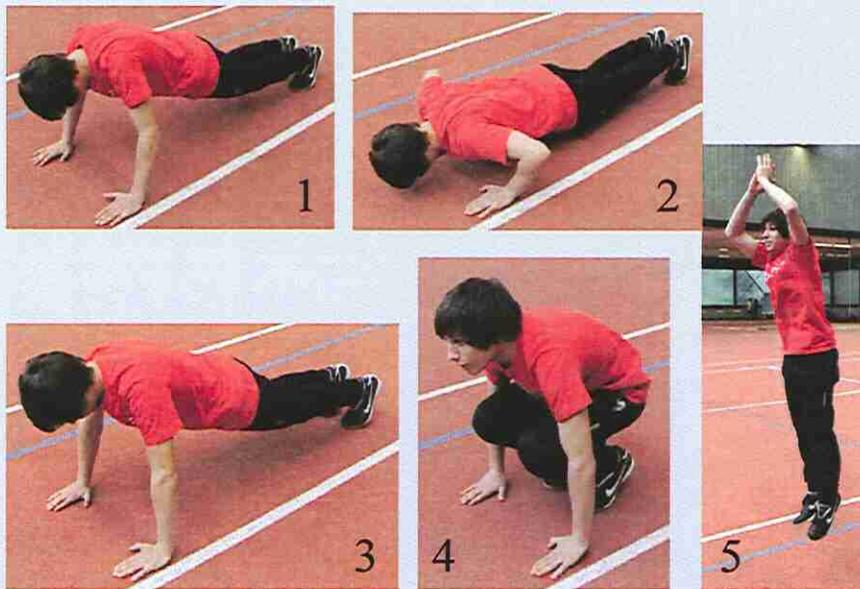


Rolle vorwärts mit Kurzprints

Ausgangsposition: Startposition vor einer Matte oder auf dem Rasen. Sprintstrecke durch drei Hütchen in Sternform um eine mittlere Pylone markieren (Abstand 4 m).
Durchführung: Rolle vorwärts über die Matte. Sprint zu den drei Hütchen mit Wendemarke um die mittlere Pylone (rechts herum, M-1-M-2-M-3-M-Z). Zielsprint über die Matte (vgl. Aufbau Kasten-Bumerang-Test).
Belastungsnormative: 3 Wdhl.

Trainingsvorgaben: Kasten-Bumerang-Test

Stufe II

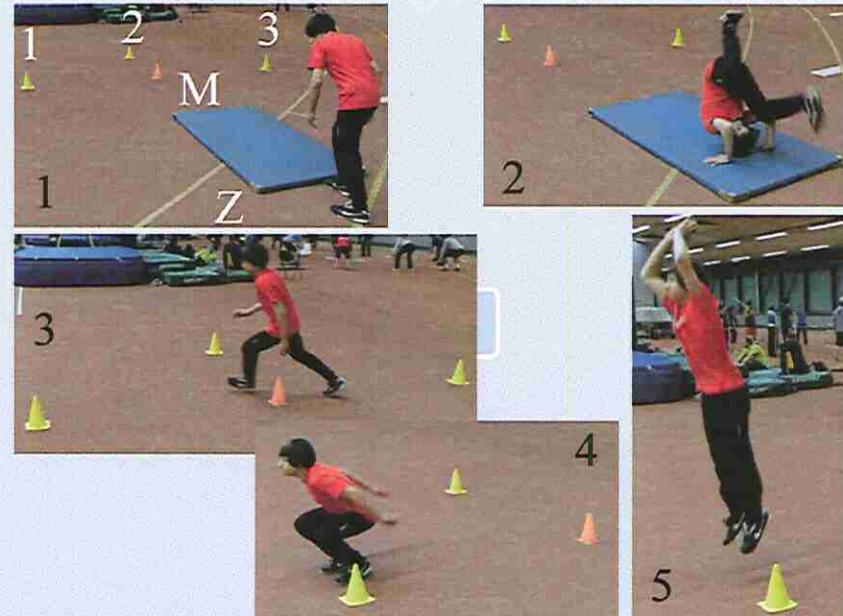


Liegestütze mit Strecksprung

Ausgangsposition: Liegestützhaltung mit Schultergelenken auf Höhe der Handgelenke. Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur.

Durchführung: Liegestütz (Ellbogen 90°). Aufstützen in Hockposition. Strecksprung mit aktiven Armeinsatz. Während der Übung auf Ganzkörperstreckung achten.

Belastungsnormative: 3 x 6 Wdhl.



Kurzsprints mit Strecksprünge

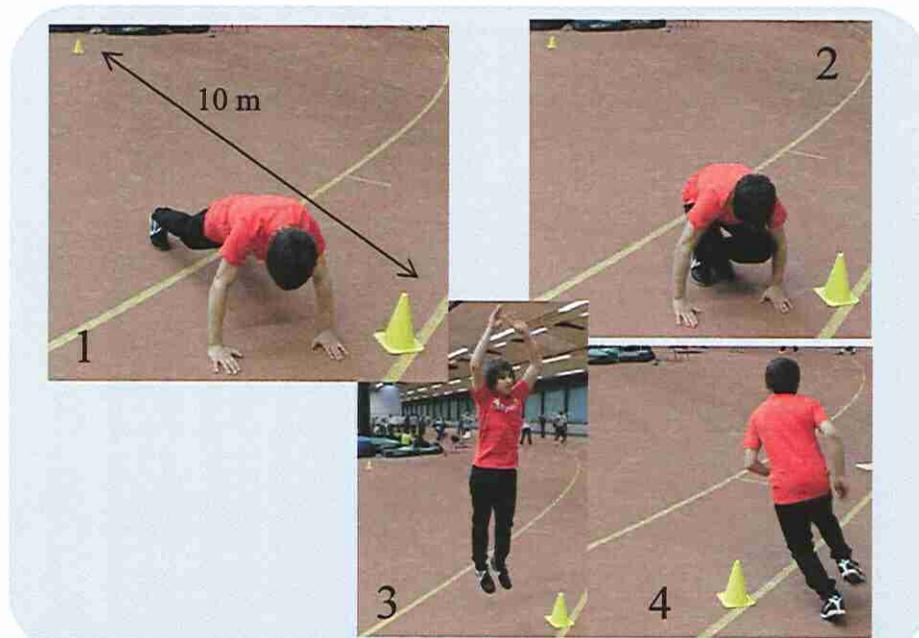
Ausgangsposition: Startposition vor einer Matte oder auf dem Rasen. Sprintstrecke durch drei Hütchen in Sternform um eine mittlere Pylone markieren (Abstand 4 m).

Durchführung: Rolle vorwärts über die Matte. Sprint zu den drei Hütchen mit Wendemarke um die mittlere Pylone (rechts herum, M-1-M-2-M-3-M-Z). Durchführung eines Strecksprungs (1. Durchgang) oder einer Liegestütze (2. Durchgang) an den jeweiligen Hütchen. Zielsprint über die Matte.

Belastungsnormative: 1 x 2 Wdhl.

Trainingsvorgaben: Kasten-Bumerang-Test

Stufe III

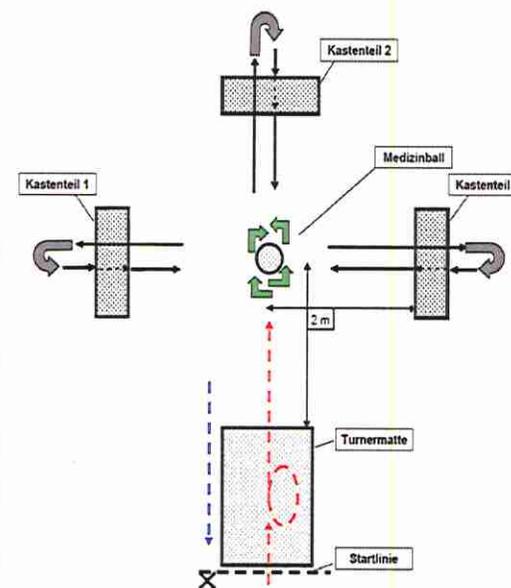


Liegestütze mit Strecksprung und Sprint

Ausgangsposition: Liegestützhaltung mit Schultergelenken auf Höhe der Handgelenke. Gestreckte Körperhaltung mit angespannter Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur. Pendellauf-Sprintstrecke mit gegenüberliegenden Hütchen markieren.

Durchführung: Zwischen den Hütchen hin und her Sprinten. Am Start-, Wende- und Endpunkt jeweils eine Liegestütze mit Strecksprung durchführen (Liegestütz (Ellbogen 90°). Aufstützen in Hockposition. Strecksprung mit aktiven Armeinsatz.

Belastungsnormative: 2 x 1 Wdhl.



Kasten-Bumerang-Test

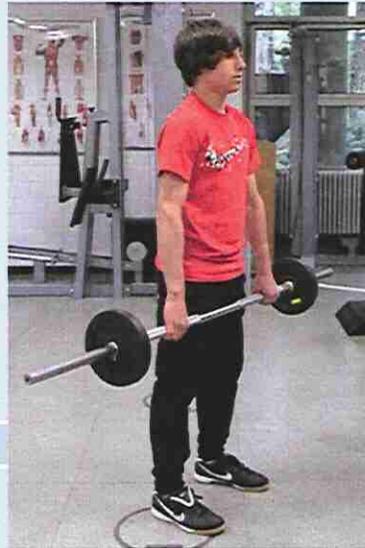
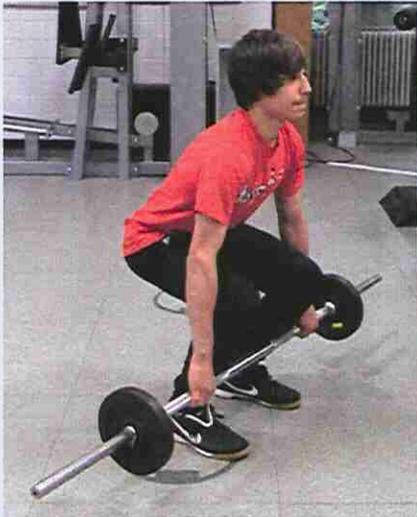
Ausgangsposition: Startposition vor der Matte.

Durchführung: Rolle vorwärts über die Matte. Sprint zu den drei Kastenteilen mit Wendemarke (mittlere Pylone, rechts herum). Jeweils Überspringen der Kastenteile und Hindurchkriechen Richtung Wendemarke. Zielsprint über die Matte (vgl. Aufbau und Durchführung Kasten-Bumerang-Test).

Belastungsnormative: 2 x 1 Wdhl.

Trainingsvorgaben: Personenrettung

Allg.
Vorbereitung

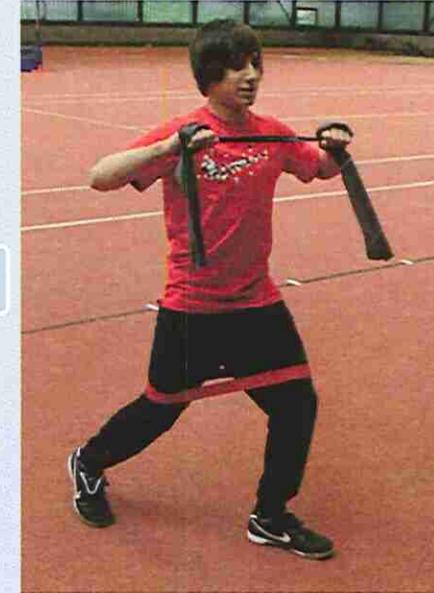


Kreuzheben

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand mit gebeugten Knien (90-125°) und nach vorne geneigten Oberkörper (30-60°). Lang- bzw. Kurzhanteln (5-10 kg) an gestreckten Armen auf Höhe der Knie. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Kontrolliertes und körpernahes Heben und Senken der Lang- bzw. Kurzhantel auf Hüfthöhe mit Aufrichtung des Oberkörpers.

Belastungsnormative: : 3 x 10 Wdhl., Rhythmus 2:2 s



Rückwärtsgehen mit Deuserband

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien. Deuserband oberhalb der Knie und Theraband auf Brusthöhe mit den Armen unter Spannung halten. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung: Kontrolliertes Rückwärtsgehen mit leicht gebeugten Knien (50 m). Rumpfstabilität und Spannung der Bänder beibehalten mit leichtem Nachvornebeugen des Oberkörpers (30-60°).

Belastungsnormative: : 1 x 2 Wdhl.

Trainingsvorgaben: 400 m-Lauf

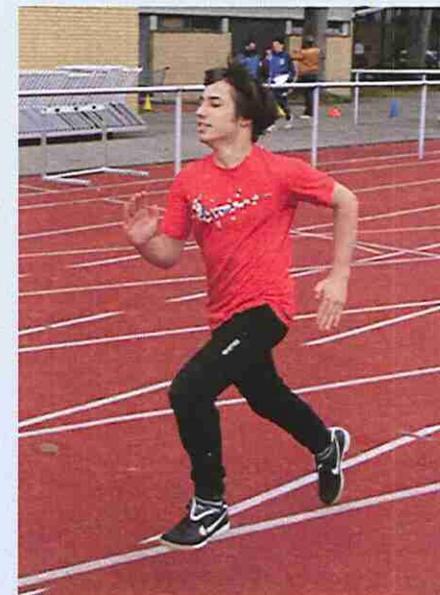
Stufe I



Lauf ABC (Ballenlauf)

Durchführung: Kleinschrittiger, federnder Lauf auf den Fußballen. Während der Stützphase leichte Berührung der Ferse auf den Boden. Nächster Schritt mit betontem Abdruck über den Ballen. Wechselseitiger Armschwung in Laufrichtung. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur beibehalten.

Belastungsnormative: 2 x 10 m



Sprint-Intervalle (200 m)

Ausgangsposition: Hochstart-Position vor der Startlinie.

Durchführung: 200 m sprinten. Während des Laufens auf die Abrollbewegung der Füße, einen kräftigen Kniehub, einen stabilen Oberkörper und einen adäquaten Armeinsatz achten.

Belastungsnormative: 4 x 200 m mit 3-5 min aktiver Pause; mittleres bis schnelles Tempo

Trainingsvorgaben: 400m-Lauf

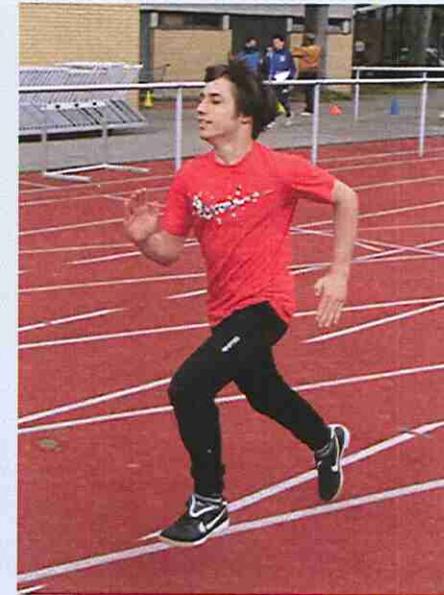
Stufe II



Lauf ABC (Skipping)

Durchführung: Kleinschrittiges, federndes Skipping auf den Fußballen. Während der Stützphase leichte Berührung der Ferse auf den Boden. Nächster Schritt mit betontem Abdruck über den Ballen und erhöhtem Kniehub. Wechselseitiger Armschwung in Laufrichtung. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur beibehalten.

Belastungsnormative: 2 x 10 m



Sprint-Intervalle (300 m)

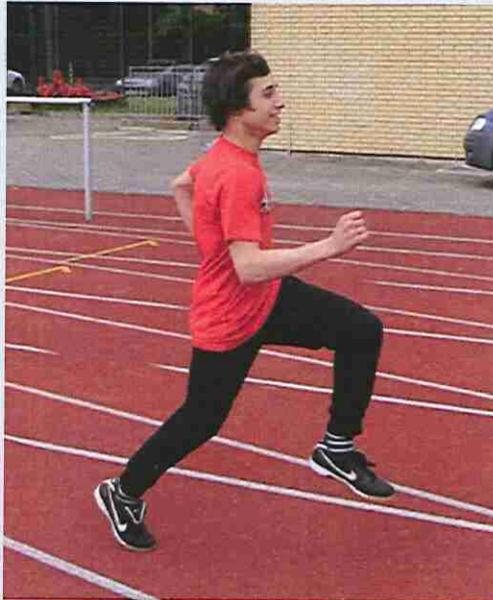
Ausgangsposition: Hochstart-Position vor der Startlinie.

Durchführung: 300 m sprinten. Während des Laufens auf die Abrollbewegung der Füße, einen kräftigen Kniehub, einen stabilen Oberkörper und einen adäquaten Armeinsatz achten.

Belastungsnormative: 3 x 300 m mit 3-5 min aktiver Pause; mittleres bis schnelles Tempo

Trainingsvorgaben: 400m-Lauf

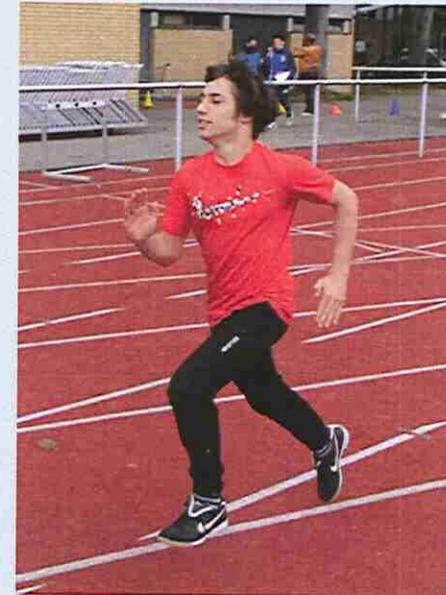
Stufe III



Lauf ABC (Kniehebelauf)

Durchführung: Kniehebelauf auf den Fußballen. Während der Stützphase leichte Berührung der Ferse auf den Boden. Nächster Schritt mit betontem Abdruck über den Ballen und Kniehub bis zur waagerechten Beinhaltung. Wechselseitiger Armschwung in Laufrichtung. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur beibehalten.

Belastungsnormative: 2 x 10 m.



Sprint-Intervalle (400 m)

Ausgangsposition: Hochstart-Position vor der Startlinie.

Durchführung: 400 m sprinten. Während des Laufens auf die Abrollbewegung der Füße, einen kräftigen Kniehub, einen stabilen Oberkörper und einen adäquaten Armeinsatz achten.

Belastungsnormative: 2 x 400 m mit 3-5 min aktiver Pause; mittleres bis schnelles Tempo

Trainingsvorgaben: 3000m-Lauf

Stufe I-III

Stufe I

Extensive Dauermethode (30 min)

Belastungsnormative: Gleichmäßiges und lockeres Tempo; Herzfrequenz 120-150.

Stufe II

Intensives Intervalltraining (30 min)

Belastungsnormative: 3 x 1000 m < 5 min mit jeweils 5 min aktiver Pause.

Stufe III

Ausdauertraining zum Erhalt der Leistungsfähigkeit

Belastungsnormative: Extensive Dauermethode in gleichmäßigem und lockerem Tempo (45 min) oder intensives Intervalltraining 3 x 1000 m < 4:30 min mit jeweils 4:30 min aktiver Pause.

