

Präsenzauswahlverfahren für die Ausbildung zur/ zum Notfallsanitäter*in bei der Berufsfeuerwehr München

Kasten-Bumerang-Test

Testziel

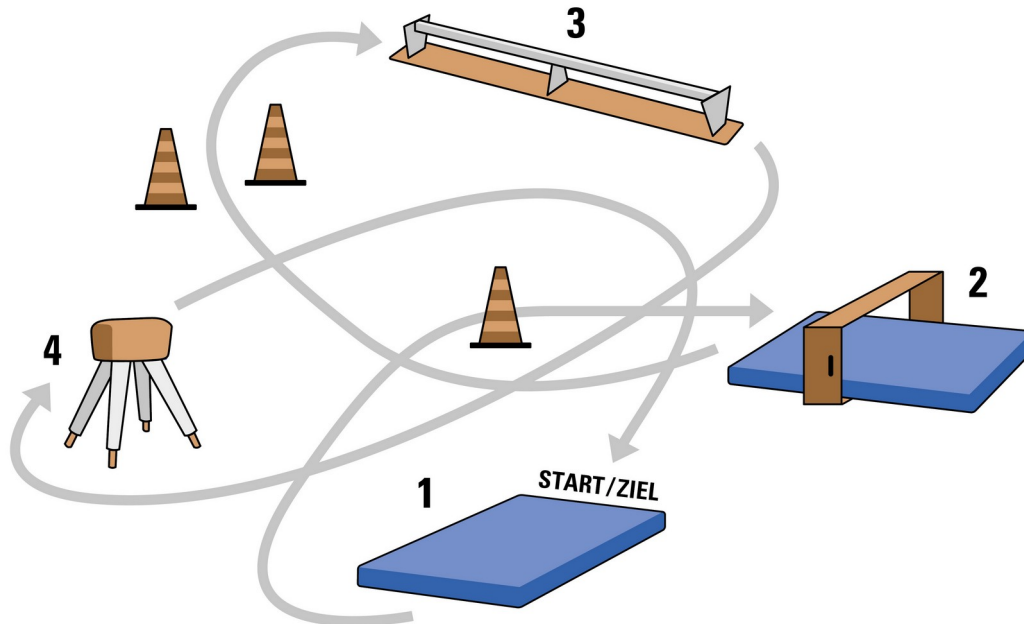
Der Kasten-Bumerang-Test überprüft Kraftausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Willenskraft innerhalb einer komplexen Bewegungsaufgabe unter Zeitdruck.

Durchführung

Der nachfolgend aufgeführte Parcours ist wie folgt zu durchlaufen: Schrittstellung vor der Mattenkante, die als Start- und Ziellinie fungiert. Nach dem Startsignal:

- 1) Start der Runde 1 ist bei Übung 1 mit einer Rolle vorwärts auf der Matte.
- 2) Anschließend geht es um den Leitkegel weiter zur Übung 2:
Über das Kastenteil springen und zurück durch das Kastenteil kriechen.
- 3) Um den Leitkegel zur Übung 3: Über den Balken balancieren. Bei Bodenberührung ist die Übung zu wiederholen.
- 4) Um den Leitkegel zur Übung 4: Sprung über den Bock.
- 6) Anschließend um den Leitkegel herum zurück zur Matte.
- 7) Wiederholung: Runde 2 und 3 wie Runde 1, jedoch ohne Rolle vorwärts.
- 8) Am Ende von Runde 3 über die Matte laufen – Ende.

Mindestanforderung: 1:45 Minuten



Wichtiger Hinweis:

Beim Test dürfen keine technischen Hilfsmittel verwendet werden! Ferner ist eine Änderung der Übung jederzeit möglich.

Trainingsempfehlungen

- z. B. Ausdauertraining
- z. B. Intervalltraining mit Sprintserien
- z. B. Sprungtraining
- z. B. Balancierübungen

- Krafttraining für Oberkörper und Beine
- Sprintparcours, erst mit 2 Hütchen, dann mit 4 Hütchen (mit Rolle vorwärts und Rolle mit Burpee)
- Treppen-/ Kastensteigen mit Gewicht
- zuerst Übungen einzeln üben, später im Zirkel hintereinander (3 – 5 Runden)