

## Trainingsempfehlungen zu sportlichen Aufgaben im Rahmen von Auswahlverfahren für Ausbildungsrichtungen bei der Berufsfeuerwehr München

### 1.000 Meter Lauf

relevant für:



- z. B. Dauerlauf (Steigerung gemäß: häufiger, länger, schneller)
- z. B. Intervallläufe, Bergläufe, Treppenläufe
- z. B. Fahrtenspiel

- 2-3 Lafeinheiten pro Woche
  - 5 Minuten Einlaufen + 5 Minuten Lauf ABC-Übungen
  - Hauptteil:
    - 1. Lafeinheit: 30 Minuten lockerer Dauerlauf
    - 2. Lafeinheit: 10 – 20 Minuten Fahrtenspiel (Tempotraining ohne Regeln – schnelles und langsames Laufen nach Lust und Laune und Streckenprofil)
    - 3. Lafeinheit: 20 Minuten lockeres Laufen mit 3 mal 1 Minute Steigerungsläufe (1. Steigerung – gemütlich, 2. Steigerung – fast außer Atem, 3. Steigerung – volle Pulle)
  - 10 Minuten Auslaufen und Dehnen

### Beugehang

relevant für:



Ziel ist sauberer Beugehang.

- z. B. Griffkraft im Langhang
- z. B. Klimmzug schräg
- z. B. negative Klimmzüge
- z. B. Beugehang
- z. B. Coretraining

- Griffkraft im Langhang (im Kammgriff mit gestreckten Armen hängen)  
steigernd: 3mal 20s, 3mal 45s, 60s, 2mal 60s
- Klimmzug schräg im Kammgriff  
steigernd: 5mal 8 Wdh., 4mal 10 Wdh., 3mal 12 Wdh.  
Bewegungstempo: 1s Beugung, 2s Halten, 1s Streckung
- Beugehang  
steigernd: 20s, 25s, 30s, etc.
- Coretraining  
Plank + Plankvariantionen, Core-Übungen an der Klimmzugstange

## Drehleitersteigen

relevant für: 

NFS	QE 2	QE 3	QE 4
-----	------	------	------

z. B. Dauerlauf (Steigerung gemäß: häufiger, länger, schneller)  
z. B. Intervallläufe, Bergläufe, Treppenläufe

- Treppensteigen – Step-Up Übungen mit Gewicht
- Treppensprünge (einbeinig, beidbeinig)

## Kasten-Bumerang-Test

relevant für: 

NFS	QE 2	QE 3	QE 4
-----	------	------	------

z. B. Ausdauertraining  
z. B. Intervalltraining mit Sprintserien  
z. B. Core-Training, Liegestütze und halbe Burpees

- Intervalltraining:  
Pendelsprint zwischen Hütchen im Abstand von 4m
  - 2 Hütchen
  - 4 Hütchen
  - 2 Hütchen mit Rolle vorwärts und Liegestütz mit Oberkörper ablegen und Hände hinterm Rücken klatschen
  - Aufbau Kasten-Bumerang-Test  
zuerst Aufgaben einzeln üben, später im Zirkel hintereinander (3 – 5 Runden, 30s Belastung/ 30s Pause pro Übung)
- Core-Training:  
Plank + Plankvariationen
- Liegestütze:  
Liegestütze, kurze Pause am Boden, langsame negative Phase und explosiv herausdrücken.

## Personenrettung (Dummy ziehen)

relevant für: 

NFS	QE 2	QE 3	QE 4
-----	------	------	------

z. B. Krafttraining Beine (Kniebeuge, Kreuzheben, Ausfallschritte rückwärts)  
z. B. Core- und Rückentraining  
z. B. Intervalltraining (Sprintserien rückwärts, Zugwiderstandslauf rückwärts)

- Kreuzheben + Core- und Rückentraining  
2mal pro Woche Kniebeuge und Kreuzheben:
  1. Training – 3mal 6 Wdh. Kniebeuge + 2mal 6 Wdh. Kreuzheben,
  2. Training – 4-5mal 8-12 Wdh. Kniebeuge + 3-5mal 6-12 Wdh. Kreuzheben
- Hilfsübungen fürs Kreuzheben regelmäßig ins Training integrieren:  
Rudern an der Maschine oder Langhantel, rumänisches Kreuzheben, einbeinige Beinpresse, Crunches

## Schwimmen (50 bzw. 200 m)

relevant für:

NFS	QE 2	QE 3	QE 4
-----	------	------	------

Hier ist eine Differenzierung der Trainingsmethoden aufgrund der unterschiedlichen Belastungsformen erforderlich.

### bei 50 Metern:

- z. B. Plankvariationen zur Verbesserung der Wasserlage (5 Minuten Plank + Variationen: 30s Übung/ 30s Pause)
- z. B. regelmäßiges Schwimmtraining, Startsprung und Wende üben
- z. B. Sprints einbauen
- z. B. Atem- und Tauchübungen (unter Aufsicht), Verbesserung des Armzuges
- z. B. Verwendung von Trainingshilfen zur Verbesserung von Haltung und Technik (z. B. Flossen, Paddles, Pullbuoy)

Beispielhafter Aufbau eines Schwimmtrainings:

- 4-6 Bahnen Einschwimmen und Ausschwimmen
- 150 m Techniktraining (50 m Arme/ 50 m Beine/ 50 m Lage)
- 4x Sprints (½ Bahn Sprint und ½ Bahn locker/ 1 Bahn jeweils 60 – 90s Pause)
- 100 – 200 m Schwimmen (25 m Brust, 25 m Kraul im Wechsel, wenn notwendig mit kurzen Pausen)
- 5-10 min Techniktraining (Wende: Anschwimmen + Wende/Anschwimmen + Wende + ½ Bahn Tempo aufnehmen, Startsprung: Start + 10 m Schwimmen)

### bei 200 Metern:

4 Bausteine einer Schwimmeinheit:

- Einschwimmen (150-200m)
- Techniktraining (Vom Bekannten zum Unbekannten)
- Vom Schnellen zum Langsamen: Sprints / Intervalle /längere Strecken
- Ausschwimmen (100-200m)

Beispielplan Brust oder Kraul:

- 150-200m Einschwimmen
- 3-6x 50m Technik Brust oder Kraul (max. 2 Übungen mit je 1-3Wdh.)
- 4-8x 50m Sprint Brust oder Kraul (beginnend 15m Sprint + 35m locker, steigern auf 25m Sprint+25m locker), 90s Pause
- 4x 100m zügiges bis max. Tempo, 3-4min Pause **ODER** 3x 100m progressiv (100m locker, 100m zügig, 100m schnell) **ODER** 4x 200m (150m zügig, 50m schnell; 2min Pause)
- 100m locker beliebige Schwimmart
- 400m: 50m Beine, 100m Arme, 150m Arme+Beine
- 100m Ausschwimmen

## Streckentauchen

relevant für:

NFS **QE 2** QE 3 QE 4

- z. B. Plankvariationen zur Verbesserung der Wasserlage ( 5 Minuten Plank + Variationen: 30s Übung/ 30s Pause)
- z. B. regelmäßiges Schwimmtraining, Startsprung und Wende üben
- z. B. Sprints einbauen
- z. B. Atem- und Tauchübungen (unter Aufsicht), Verbesserung des Armzuges
- z. B. Verwendung von Trainingshilfen zur Verbesserung von Haltung und Technik (z. B. Flossen, Paddles, Pullbuoy)

Beispielhafter Aufbau eines Schwimmtrainings:

- 4-6 Bahnen Einschwimmen und Ausschwimmen
- 150 m Techniktraining (50 m Arme/ 50 m Beine/ 50 m Lage)
- 4x Sprints (½ Bahn Sprint und ½ Bahn locker/ 1 Bahn jeweils 60 – 90s Pause)
- 100 – 200 m Schwimmen (25 m Brust, 25 m Kraul im Wechsel, wenn notwendig mit kurzen Pausen)
- 5-10 min Techniktraining (Wende: Anschwimmen + Wende/ Anschwimmen + Wende + ½ Bahn Tempo aufnehmen, Startsprung: Start + 10 m Schwimmen)

## Wechselsprünge

relevant für:

NFS **QE 2** QE 3 QE 4

- z. B. Rumpfstabilitätstraining (Plankvariationen: isometrisch und dynamisch)
- z. B. Krafttraining der Beine
  - Kniebeuge ohne und mit Gewicht
  - Seilspringen
  - Wechselsprünge (Intervall)

Legende:

<b>NFS</b>	Ausbildung zur*zum Notfallsanitäter*in
<b>QE 2</b>	Vorbereitungsdienst Qualifikationsebene 2 (Ausbildung zur*zum Brandmeister*in)
<b>QE 3</b>	Vorbereitungsdienst Qualifikationsebene 3 (Ausbildung zur*zum Brandoberinspektor*in)
<b>QE 4</b>	Vorbereitungsdienst Qualifikationsebene 4 (Brandreferendariat)

Die jeweils erforderlichen Anforderungen sind den Informationen zu den Ausbildungsrichtungen zu entnehmen.