

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

### 1.000 Meter Lauf

relevant für:

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

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

z. B. Intervallläufe, Bergläufe, Treppenläufe

z. B. Fahrtenspiel

- 2-3 Laufeinheiten pro Woche
  - 5 Minuten Einlaufen + 5 Minuten Lauf ABC-Übungen
  - Hauptteil:
    - 1. Laufeinheit: 30 Minuten lockerer Dauerlauf
    - 2. Laufeinheit: 10 – 20 Minuten Fahrtenspiel (Tempotraining ohne Regeln – schnelles und langsames Laufen nach Lust und Laune und Streckenprofil)
    - 3. Laufeinheit: 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

### 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.

## Klimmzüge

relevant für: 

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

Ziel ist erster sauberer Klimmzug.

- z. B. von passiven in den aktiven Hang ziehen
- z. B. ½ Klimmzug
- z. B. negative Klimmzüge
- z. B. Rudern im schrägen Hang
- z. B. Klimmzug mit Unterstützung der Beine
- z. B. Klimmzüge mit verringertem Widerstand (mit Bändern, in Schräglage)

2mal pro Woche:

- 3mal 6-8 Wiederholungen (Wdh), 30s Pause: Schulter heben (passiven in aktiven Hang ziehen)
- 3mal 1 Wdh. halben Klimmzug
- 5mal 1 Wdh., 30s Pause: negativen Klimmzug
- 3mal 8-10 Wdh., 30s Pause: Rudern in Schräglage an der Stange
- 3mal 4-5 Wdh., 30s Pause: Klimmzug – Fuß unterstützend

## 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:

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

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