

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

Schiebleitersteigen (mit Überstieg)

relevant für:

Trainingsziel: Kreuzkoordination, Kraftausdauer

- Kreuzkoordination: fördert effiziente Bewegungsabläufe
- Kraftausdauer: lässt die Muskeln länger durcharbeiten
- Rumpfstabilität: verbessert die Kraftübertragung, Gleichgewicht und Stabilität

Übungsempfehlungen:

- Ausfallschritte vorwärts
- Treppensteigen bzw. Step-Up Übungen mit Gewicht
- Treppensprünge (einbeinig, beidbeinig)
- Berg- und Treppenläufe

112 Direkt Handwerk

112 Direkt Leitstelle

112 Direkt Disposition

112 Direkt Notfall

112 Klassisch

112 Bachelor

112 Master

Wechselsprünge

relevant für:

Trainingsziel: Rumpfstabilität, kurze Bodenkontaktzeit

- Reaktivkraft: schneller Wechsel und kurzer Bodenkontakt trainiert den Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus der Muskulatur
- Koordination: verbessert das Rhythmusgefühl
- Rumpfstabilität: aktive Rumpfmuskulatur stabilisiert, verbessert Haltung und Gleichgewicht

Übungsempfehlungen:

- Kniebeuge ohne und mit Gewicht zur Stärkung der Beinmuskulatur
- Seilspringen beidbeinig ohne Zwischensprung
- Wechselsprünge (Intervall): über eine Linie; über eine Hürde; in 2 markierte Kästchen auf dem Boden
- Rumpfstabilitätstraining durch Plankvariationen: isometrisch (halten) und dynamisch (fließende Bewegung)

112 Direkt Handwerk

112 Direkt Leitstelle

112 Direkt Disposition

112 Direkt Notfall

112 Klassisch

112 Bachelor

112 Master

Beugehang

relevant für:

Trainingsziel: Handgriffkraft, statische Ausdauer, ruhige Körperhaltung mit Spannung

- Kraftaufbau: Stärkung von Latissimus und oberem Rücken
- Handgriffkraft: Verbessert das lange Festhalten an der Stange
- Statische Ausdauer: Muskeln lernen, unter konstanter Spannung nicht zu ermüden
- Ausführung: Kinn über der Stange halten, keine Beinbewegung, ruhige Körperhaltung mit Spannung

Übungsempfehlungen:

- „Farmers Carry“ bzw. „Farmers Walk“ für die Griffkraft
- Negativ-Klimmzüge (langsames Ablassen)
- Regelmäßiger Beugehang, steigend: 20, 25, 30 Sekunden etc.
- Coretraining: Plank + Plankvariationen, „Hollow Hold“, Core-Übungen an der Klimmzugstange

112 Direkt Handwerk

112 Direkt Leitstelle

112 Direkt Disposition

112 Direkt Notfall

112 Klassisch

112 Bachelor

112 Master

Kasten-Bumerang-Test

relevant für:

Trainingsziel: Koordination & Agilität, Kraftausdauer, Schnelligkeit

- Koordination & Agilität: verbessert Gleichgewicht, Orientierung und Wechsel von den verschiedenen Aufgaben (Rolle, Laufen, Sprung, Durchkriechen)
- Kraftausdauer: um die Geschwindigkeit trotz Ermüdung durch häufiges Abbremsen und Richtungswechsel aufrecht zu erhalten
- Schnelligkeit: für explosive Starts und Sprünge über die Kästen

Übungsempfehlungen:

- Burpees fürs schnelle Aufstehen nach Bodenkontakt
- Sprinttraining: kurze, intensive Sprints (10-15 Meter) mit abruptem Stoppen und Richtungswechsel
- Hindernisläufe, die Springen, Rollen und Kriechen beinhalten
- Zirkeltraining mit Liegestützen, Ausfallschritten und Rumpfübungen zur Kräftigung (3-5 Runden, 30 Sekunden Belastung – 30 Sekunden Pause pro Übung)

112 Direkt Handwerk

112 Direkt Leitstelle

112 Direkt Disposition

112 Direkt Notfall

112 Klassisch

112 Bachelor

112 Master

Personenrettung (Dummy ziehen)

relevant für:

Trainingsziel: Bewegungseffizienz; Kraftausdauer, Rumpfstabilität, Aktivierung der Oberkörpermuskulatur

- Kraftausdauer in Beinen und Oberkörper: lässt die Muskeln trotz Gewicht des Dummys länger durcharbeiten
- Handgriffkraft: verbessert das Festhalten des Dummys
- Rumpfstabilität: aktive Rumpfmuskulatur verbessert die Kraftübertragung, Haltung und stabilisiert den Rücken beim Ziehen
- Aktivierung der Oberkörpermuskulatur: breiter Rückenmuskel (Latissimus) hält die Arme kraftvoll am Körper; Trapez und hintere Schultern stabilisieren die Schulterblätter und halten den Oberkörper aufrecht
- anaerobe Ausdauer: ermöglicht eine hochintensive Belastung von kurzer Dauer
- Bewegungseffizienz: Dummy kontrolliert rückwärtsgehend ziehen, während der Oberkörper stabil gehalten wird. Das Rückwärtsziehen ist eine Kombination aus Armstreckung, Schulterblattaktivierung und Hüftstreckung. Der Rücken bleibt gerade, der Core fest und die Schultern ziehen nach hinten – kein Rundrücken!

Übungsempfehlungen:

- Kräftigung der Gesäß-, Oberschenkel- und Rückenmuskulatur durch Kniebeugen, Ausfallschritte rückwärts, Kreuzheben und „Hip Thrusts“
- Hilfsübungen fürs Kreuzheben regelmäßig ins Training integrieren: Rudern an der Maschine oder Langhantel, rumänisches Kreuzheben, einbeinige Beinpresse, Plankvariationen
- Rückwärts-Ziehen simulieren: Rückwärtsspringen (oft am Berg)
- Regelmäßiges Üben & Technik: Zwei Einheiten pro Woche, Üben der korrekten effizienten Haltung (aufrechter Oberkörper, gerader Rücken, gestreckte Hüfte)

112 Direkt Handwerk

112 Direkt Leitstelle

112 Direkt Disposition

112 Direkt Notfall

112 Klassisch

112 Bachelor

112 Master

Pendellauf

relevant für:

Trainingsziel: Steigerung der Ausdauerleistung, Durchhaltevermögen

- aerobe Ausdauer: ermöglicht längere moderate Belastung durch höhere Ermüdungswiderstandsfähigkeit

Übungsempfehlungen:

- Dauerlauf als Grundlage; Steigerung gemäß: häufiger länger, schneller
- Intervallläufe, Bergläufe, Treppenläufe steigern die Ausdauer und trainieren das Durchhaltevermögen
- Fahrtenspiele verbessern die Anpassungsfähigkeit und die Ausdauer
- Üben der Wende und Beschleunigung auf kurzer Strecke (20 Meter)

Beispiel Laufplan und Laufeinheit: für 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 Steigerungsläufen (1. Steigerung – gemütlich, 2. Steigerung – fast außer Atem, 3. Steigerung – volle Pulle)
- 10 Minuten Auslaufen und Dehnen

112 Direkt Handwerk

112 Direkt Leitstelle

112 Direkt Disposition

112 Direkt Notfall

112 Klassisch

112 Bachelor

112 Master

Kombi-Schwimmen (200 Meter)

relevant für:

Trainingsziel: Technikoptimierung, Tauchtechnik, Kraftausdauer, 200 Meter in einem Schwimmstil absolvieren

- Technikoptimierung des Schwimmstils: minimiert Wasserwiderstand, optimiert Koordination von Armzug und Beinschlag, verlängert Gleitphase
- Tauchtechnik: verbessert Schwimmtechnik und Apnoe-Fähigkeit
- Kraftausdauer: ermöglicht über längere Distanzen den Zugwiderstand aufrecht zu erhalten

112 Direkt Handwerk

112 Direkt Leitstelle

112 Direkt Disposition

112 Direkt Notfall

112 Klassisch

112 Bachelor

112 Master

Übungsempfehlungen:

- Plankvariationen zur Verbesserung der Wasserlage (5 Minuten Plank + Variationen: 30 Sekunden Übung – 30 Sekunden Pause)
- Regelmäßiges Schwimmtraining, Startsprung und Wende (Kippwende) üben
- Sprints einbauen
- Wasserlage beim Schwimmen: Ziel ist eine flache gestreckte Position, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule (Blick auf den Beckenboden), Übung: 5 mal Abstoßen vom Beckenrand (jedes Mal weiter gleiten – gestreckt von Kopf bis Fußzehe)
- Atem- und Tauchübungen (unter Aufsicht), Verbesserung des Taucharmzuges (Schlüsselloch-Muster)
- Verwendung von Trainingshilfen zur Verbesserung von Haltung und Technik (z. B. Flossen, Paddles, Pull-Buoy)

Tipps zur Technikverbesserung – Brustschwimmen:

- Beinschlag: Ziel: Hauptvortrieb durch Schwunggrätsche; Füße zum Schienbein ziehen und ausdrehen – kein „Spitzfuß“ oder „Ballettfuß“
- Kräftiger Zug: Die Arme sollten nicht zu weit nach außen gehen, sondern schulterbreit bleiben, kräftig arbeiten, Ellenbogen unter der Brust zusammenführen und schnell nach vorne strecken
- Gesamtkoordination: Arme ziehen, während die Beine ruhen. Beine kicken, während die Arme nach vorne gleiten
Übung: ein Armzug + zwei Beinschläge
- Lange Gleitphase: Die „lange“ Phase nach dem Beinschlag ausnutzen, Arme sind gestreckt, Kopf im Wasser
- Atmung und Rumpfspannung: Ausatmen unter Wasser, Einatmen beim Zug. Eine feste Körpermitte (Core-Training) verhindert das Absinken der Hüfte.

Tipps zur Technikverbesserung - Kraulschwimmen:

- Wasserlage: Durch einen neutralen Kopf (Blick auf den Beckenboden) und Rumpfspannung wird der Wasserwiderstand reduziert.
- Armzug verbessern: Fokus auf ein weites Eintauchen der Hand in Verlängerung der Schulter (nicht über Körpermitte), ein frühes Ansetzen des Unterarms (High Ellbow) und eine konsequente Druckphase bis zum Oberschenkel
- Beinschlag-Effizienz: Ruhiger Beinschlag aus der Hüfte für Stabilisierung statt nur Vortrieb
- Gesamtkoordination: Arme ziehen, während die Beine ruhen. Beine kicken, während die Arme nach vorne gleiten
Übung: ein Armzug + zwei Beinschläge
- Lange Gleitphase: Die „lange“ Phase nach dem Beinschlag ausnutzen, Arme sind gestreckt, Kopf im Wasser

- Atmung: Kopf rotiert nur leicht, das untere Auge bleibt idealerweise im Wasser. Die Einatmung erfolgt, wenn der Arm auf Hüfthöhe aus dem Wasser geht.

Vier Bausteine einer Schwimmeinheit:

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

Beispielplan Brust oder Kraul:

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