

## **Sportlicher Teil des Auswahlverfahrens für die Ausbildung zur/ zum Brandmeister\*in bei der Berufsfeuerwehr München**

Der Sporttest besteht aus mehreren Übungen:

- Kasten-Bumerang-Test
- 1.000 Meter Lauf
- 50 Meter Schwimmen
- Streckentauchen
- Wechselsprünge
- Klimmzüge
- Drehleitersteigen

### **Kasten-Bumerang-Test**

#### **Testziel**

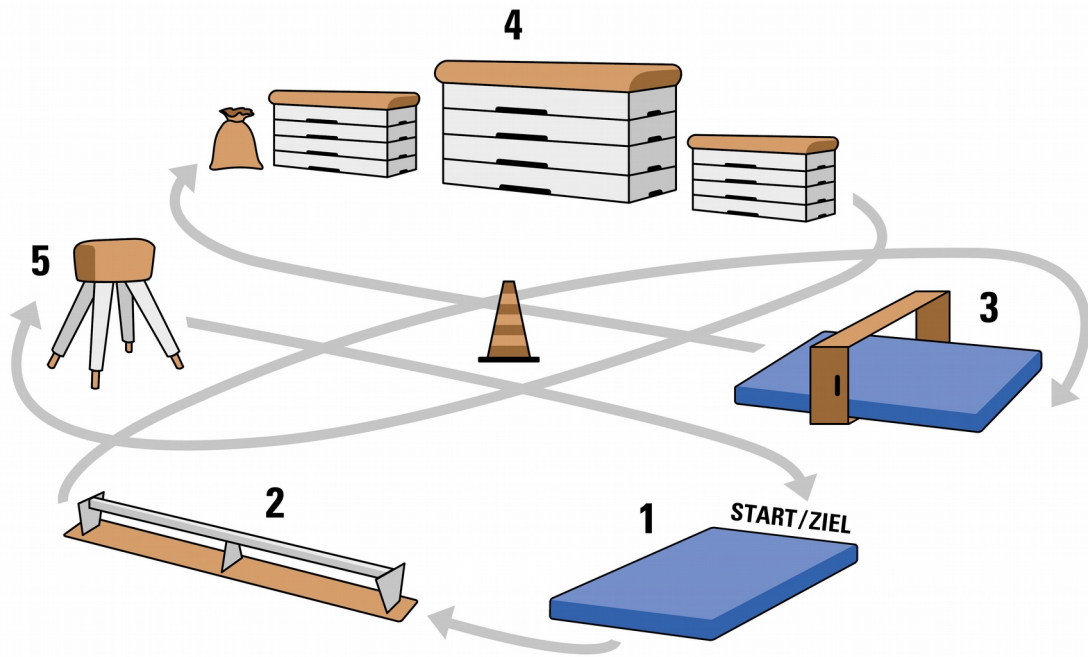
Der Kasten-Bumerang-Test überprüft Kraftausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und Willenskraft innerhalb einer komplexen Bewegungsaufgabe unter Zeitdruck.

#### **Durchführung**

Der nachfolgend geschilderte 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) Es geht weiter zur Übung 2: Über den Balken balancieren. Bei Bodenberührung ist die Übung zu wiederholen.
- 3) Um den Leitkegel zur Übung 3: Über das Kastenteil springen und zurück durch das Kastenteil kriechen.
- 4) Um den Leitkegel zur Übung 4: Einen 30 Kilogramm schwerer Boxsack aufnehmen und über die Kastentreppe tragen (Gewicht darf dabei den Boden nicht berühren). Gewicht auf der Matte ablegen.
- 5) Um den Leitkegel zur Übung 5: Sprung über einen 135 Zentimeter hohen Bock.
- 6) Anschließend um den Leitkegel herum zurück zur Matte.
- 7) Wiederholung: Runde 2 und 3 wie Runde 1.
- 8) Am Ende von Runde 3 über die Matte laufen – Ende.

**Mindestanforderung:** 1.45 Minuten



## 1.000 Meter Lauf

### Testziel

Der 1.000 Meter Lauf überprüft die Schnelligkeitsausdauer bei einer mittellangen Distanz.

### Durchführung

Die Teilnehmer\*innen müssen eine Strecke von 1.000 Metern laufen.

**Mindestanforderung:** 4.10 Minuten

## 50 Meter Schwimmen

### Testziel

Das 50 Meter Schwimmen überprüft die Schwimmfähigkeit und Schnelligkeit.

### Durchführung

Das Schwimmen beginnt mit einem Sprung vom Startblock. Dann werden zwei Bahnen über jeweils 25 Meter im Freistil geschwommen.

**Mindestanforderung:** 46 Sekunden

## Streckentauchen

### Testziel

Das Streckentauchen überprüft die Fähigkeit mit einem Atemzug eine möglichst weite Strecke unter Wasser zurückzulegen.

### Durchführung

Das Streckentauchen startet im Wasser. Der Körper muss während des Tauchens vollkommen unter Wasser sein.

**Mindestanforderung:** 14 Meter

## Wechselsprünge

### Testziel

Die Wechselsprünge überprüfen die Schnellkraftausdauer und Reaktivkraftfähigkeit der unteren Extremitäten sowie die Ganzkörperkoordination unter Zeitdruck.

### Durchführung

Unter Wechselsprüngen versteht man das beidbeinige Überspringen einer Langbank. Jede Überquerung zählt als ein Sprung. Die Zeit beträgt 30 Sekunden.

**Mindestanforderung:** 42 Wechselsprünge in den 30 Sekunden

## Klimmzüge

### Testziel

Klimmzüge überprüfen die funktionelle Kraft der oberen Extremitäten.

### Durchführung

Aus dem gestreckten Langhang ohne Bodenkontakt nach oben ziehen bis das Kinn über der Stange ist und wieder in die Ausgangsposition absenken. Die Griffart (Kammgriff, Ristgriff) ist frei wählbar. Gezählt werden nur die Wiederholungen, bei denen das Kinn über der Stange ist. Pendelbewegungen des Körpers sind zu vermeiden

**Mindestanforderung:** 3 Klimmzüge

## Drehleitersteigen

### Testziel

Das Drehleitersteigen ist eine praxisnahe Aufgabe, die die Höhentauglichkeit überprüft.

### Durchführung

Die Teilnehmer\*innen müssen zügig eine ausgefahrene, 30 Meter hohe Drehleiter Sprosse für Sprosse gesichert nach oben steigen. Nach dem Startkommando steigen sie so schnell als möglich jede Sprosse nach oben. Bei der letzten Sprosse des Leiterparks angekommen, heben die Teilnehmer\*innen den Arm und führen anschließend einen einseitigen „Hampelmann“ (Lösen eines Armes und eines Beines von der Leiter) mit rechts und links durch. Danach steigen sie wieder ab.

**Mindestanforderung:** 60 Sekunden für das Hochsteigen. Der „Hampelmann“ und das

Absteigen sind von der Zeitwertung ausgenommen.

**Wichtiger Hinweis:**

**Beim Sporttest sind keine technischen Hilfsmittel (z. B. Schwimmbrille, Flossen etc.) erlaubt! Ferner sind Änderungen des Sporttests jederzeit möglich. Bitte beachten Sie daher unsere Internetseite: [bit.ly/QE2bfm](http://bit.ly/QE2bfm).**

## Einstellungstest Sport QE 2 – Notenübersicht

Note	1	2	3	4	5	6
<b>Drehleiter-Steigen</b> (in Sekunden)	< 31	31 – 40	41 – 50	51 – 60	61 – 70	> 70
<b>Kasten-Bumerang-Test</b> 3 Durchgänge (in Minuten)	< 1:25	1:25 – 1:31	1:32 – 1:38	1:39 – 1:45	1:46 – 1:52	> 1:52
<b>Wechselsprünge</b> (Anzahl in 30 Sekunden)	> 53	53 – 50	49 – 46	45 – 42	41 – 38	< 38
<b>Klimmzüge</b> (Anzahl)	> 14	14 – 11	10 – 7	6 – 3	2 – 1	0
<b>1000m Lauf</b> (in Minuten)	< 3:10	3:10 – 3:30	3:31 – 3:50	3:51 – 4:10	4:11 – 4:30	> 4:30
<b>Streckentauchen</b> (in Metern)	> 32	32 – 26	25 – 20	19 – 14	13 – 8	< 8
<b>50m Schwimmen</b> (in Sekunden)	< 34,1	34,1 – 38,0	38,1 – 42,0	42,1 – 46,0	46,1 – 50,0	> 50,0

Den Einstellungstest Sport QE 2 hat nicht bestanden, wer bei einer Übung die Note 6 oder mehr als einmal die Note 5 erhält!



**Berufsfeuerwehr  
München**

## Trainingsempfehlungen

### Kasten-Bumerang-Test

- z. B. Ausdauertraining
- z. B. Intervalltraining mit Sprintserien
- z. B. Sprungtraining
- z. B. Balancierübungen
- z. B. Treppen-/ Kastensteigen mit Gewicht

- Krafttraining für Oberkörper und Beine
- Sprintparcours, erst mit 2 Hütchen, dann mit 4 Hütchen (mit Rolle vorwärts und Rolle mit Burpee)
- zuerst Übungen einzeln üben, später im Zirkel hintereinander (3 – 5 Runden, 30s Belastung/ 30s Pause pro Übung)

### 1.000 Meter Lauf

- 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

### 50 Meter Schwimmen und Streckentauchen

- 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

z. B. Rumpfstabilitätstraining (Plankvariationen: isometrisch und dynamisch)

z. B. Krafttraining der Beine

- Kniebeuge ohne und mit Gewicht
- Seilspringen
- Wechselsprünge (Intervall)

## Klimmzüge

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)

- 2 Mal pro Woche:
- 3x 6-8 Wiederholungen (Wdh), 30s Pause: Schulter heben (passiven in aktiven Hang ziehen)
- 3x 1 Wdh: Halben Klimmzug
- 5x 1 Wdh, 30s Pause: Negativ Klimmzug
- 3x 8-10 Wdh, 30s Pause: Rudern in Schräglage an der Stange
- 3x 4-5 Wdh, 30s Pause: Klimmzug – Fuß unterstützend

## Drehleitersteigen

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

z. B. Intervallläufe, Bergläufe, Treppenläufe

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