

Sporttest Werkfeuerwehrfrau/-mann

IHK Ausbildung
Feuerwehrmann/-frau Anwarter*innen



Reihenfolge & Ort

	Reihenfolge	Übung	Ort
Sporttest	1	Gleichgewichtstest DFFA	Sporthalle
	2	Liegestütze	Sporthalle
	3	Beugehang	Sporthalle
	4	CKCU-Test	Sporthalle
	5	Seitlicher Medizinballwurf	Sporthalle
	6	Wechselsprünge	Sporthalle
	7	Kasten-Bumerang-Test	Sporthalle
	8	400 m Lauf	Sporthalle
	9	3.000 m Lauf	Sporthalle*
Feuerwehrtest	10	Personenrettung	Sporthalle
	11	Leitersteigen	C 701
	12	Atemschutzparcours	C 701

* Bei guten Wetter und Temperaturen über 10° C kann der 3.000 m Lauf im freien Durchgeführt werden.

Sporttest

Übungen

Gleichgewichtstest DFFA

Ausgangsposition

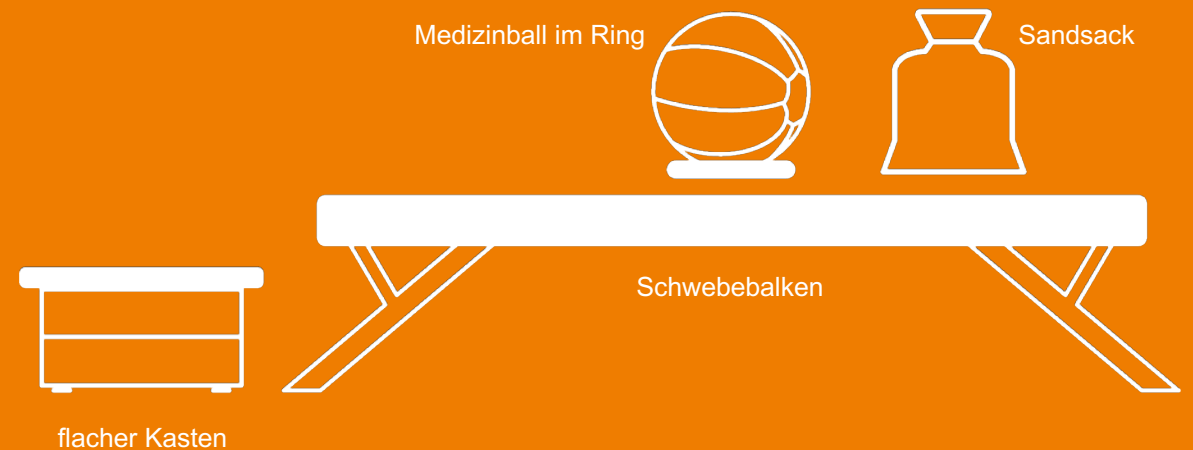
- Einnehmen der Startposition vor dem flachen Kasten

Durchführung

- Besteigung des Schwebebalkens über den Kasten
- Überlaufen des Balkens mit Übersteigen des Medizinballs
- Aufnehmen des Sandsacks – Sandsack mit einer Hand zum Balkenanfang transportieren – nach halber Drehung Rücktransport mit der anderen Hand – Ablegen des Sandsacks
- Überlaufen des Balkens und Abstieg über den Kasten
- 2 Versuche

Fehlerquellen

- Beidhändiger Transport des Sandsacks, fehlender Handwechsel
- Umstoßen des Medizinballs
- Verlassen des Balkens, Abspringen statt Absteigen
- Max. Zeit ≤ 50 s.



Liegestütze

Ausgangsposition

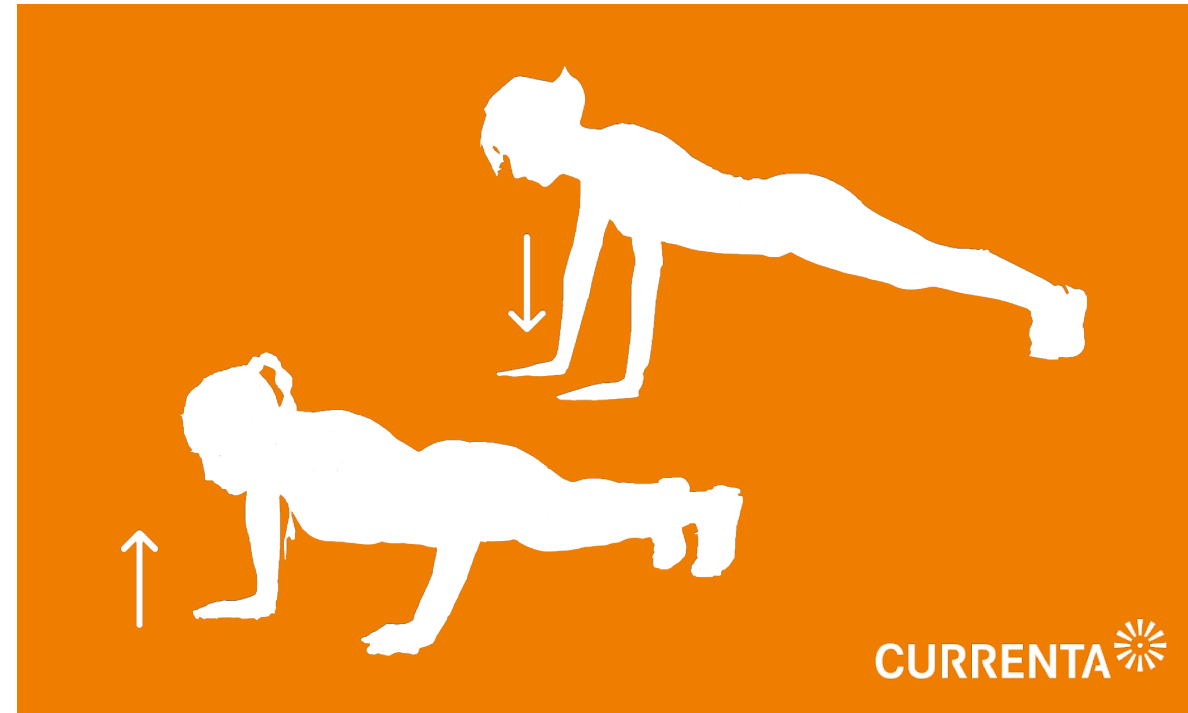
- Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
- Hände schulterbreit auf den Boden aufgestützt
- Beine geschlossen, Körper angespannt

Durchführung

- Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer 2 s) bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt
- Auf Kommando die Arm bis zur Ausgangsposition strecken (Dauer 2 s)
- Mögliche Kontrolle der Bewegungsausführung: Bei gestreckten Armen muss eine Schnur im Nackenbereich bei jeder Wiederholungen berührt werden

Fehlerquellen

- Fehlende Körperstreckung
- Unvollständige Armstreckung/-beugung
- Ablegen des Oberkörpers oder der Beine
- Mindestanforderung: 12 Wdhl.



Beugehang

Ausgangsposition

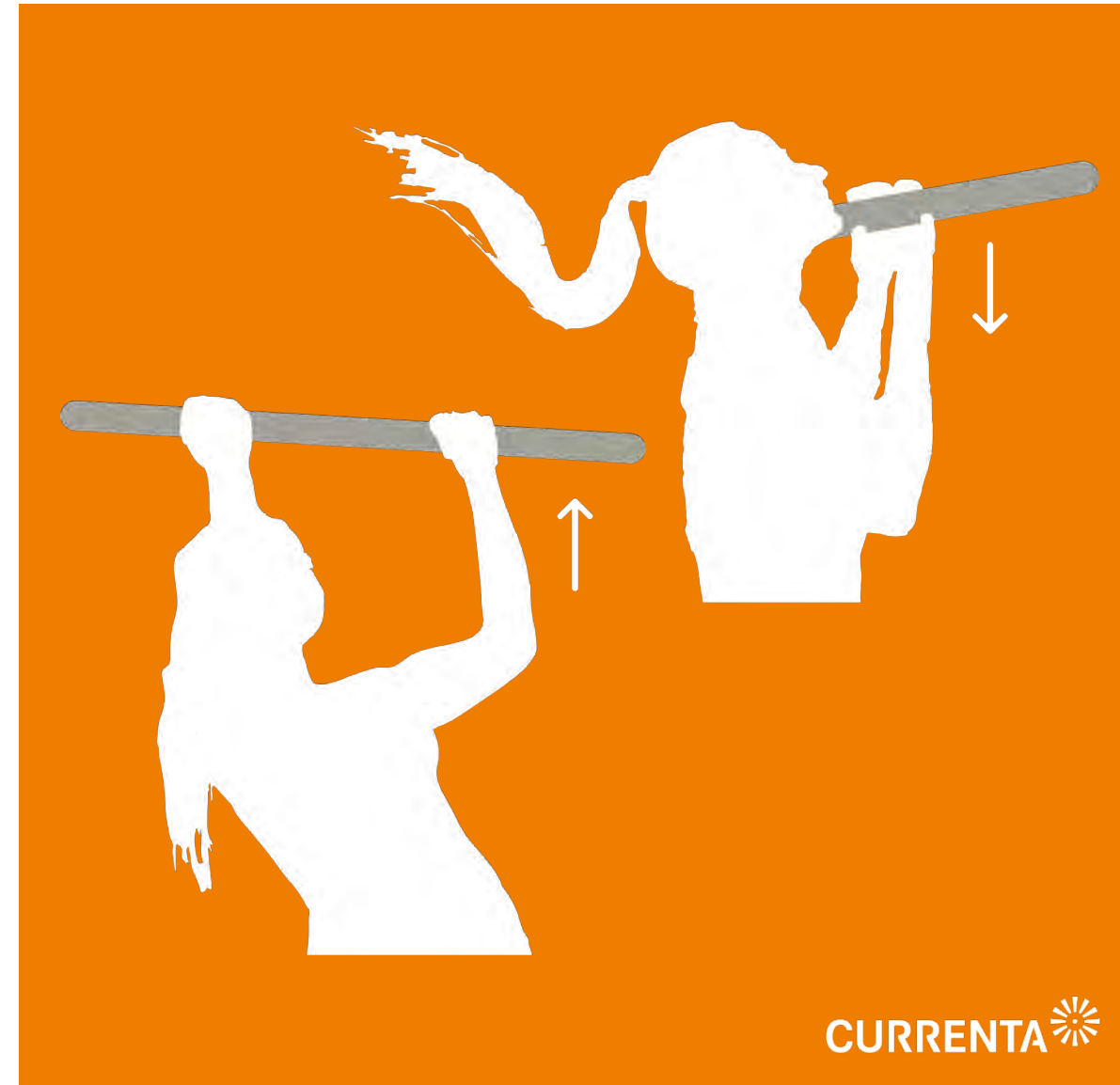
- Testperson greift schulterbreit an die Klimmzugstange (Kammgriff)
- Erreichen der Ausgangsposition mit Hilfe eines Kastens (Kinnspitze oberhalb die Klimmzugstange)

Durchführung

- Beginn der Zeitmessung mit Erreichen der Beugehangposition

Fehlerquellen

- Unruhige Körperhaltung
- Kinnspitze unterhalb der Klimmzugstange
- Ristgriff
- Griffhaltung weiter oder enger als die Schulterbreite
- Mindestanforderung: 45 s



CKCU-Test

Ausgangsposition

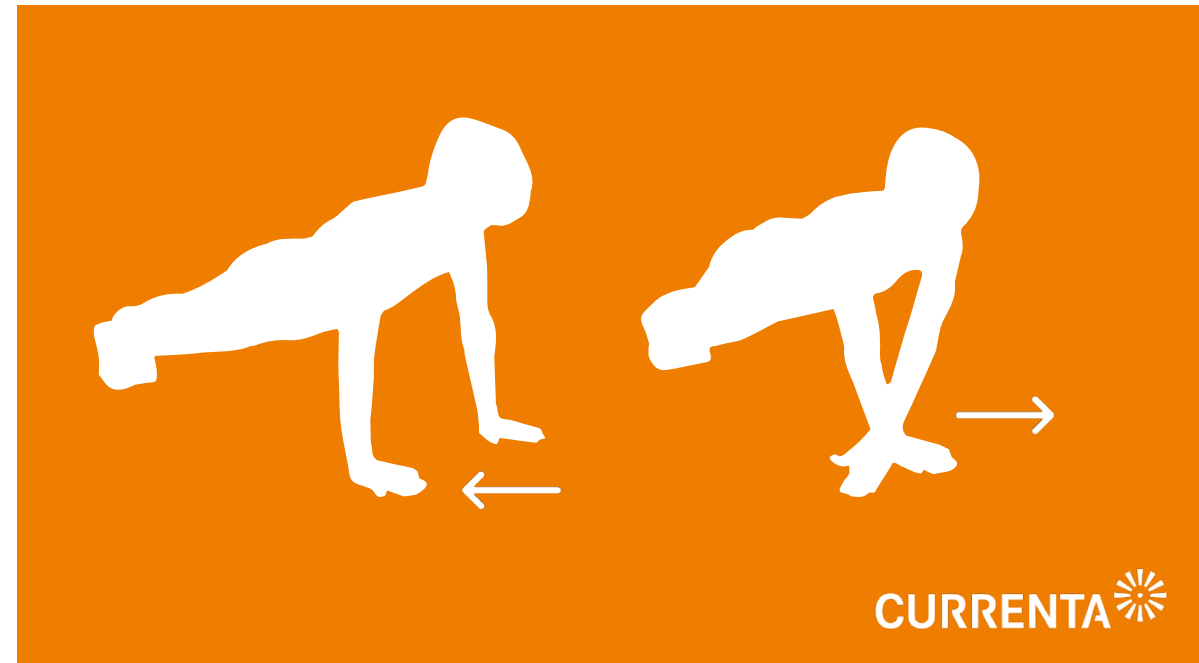
- Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
- Hände schulterbreit innerhalb der Markierungen (90 cm) auf den Boden aufgestützt
- Beine geschlossen, Körper angespannt

Durchführung

- Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände in 15 s (Fingerspitzen berühren den Boden hinter den seitlichen Markierungen)
- 2 Versuche

Fehlerquellen

- Berührung der Markierungslinien mit der übergreifenden Hand
- Fehlende Körperstreckung
- Mindestanforderung: 23 Wdhl. / in 15 s
- Die Anzahl der Wiederholungen in 15 s wird notiert



Seitlicher Medizinballwurf

Ausgangsposition

- Medizinball (4 kg) mit beiden Händen greifen
- Rotation des Oberkörpers in die entgegengesetzte Wurfrichtung – Arme bleiben gestreckt, Beine werden gebeugt

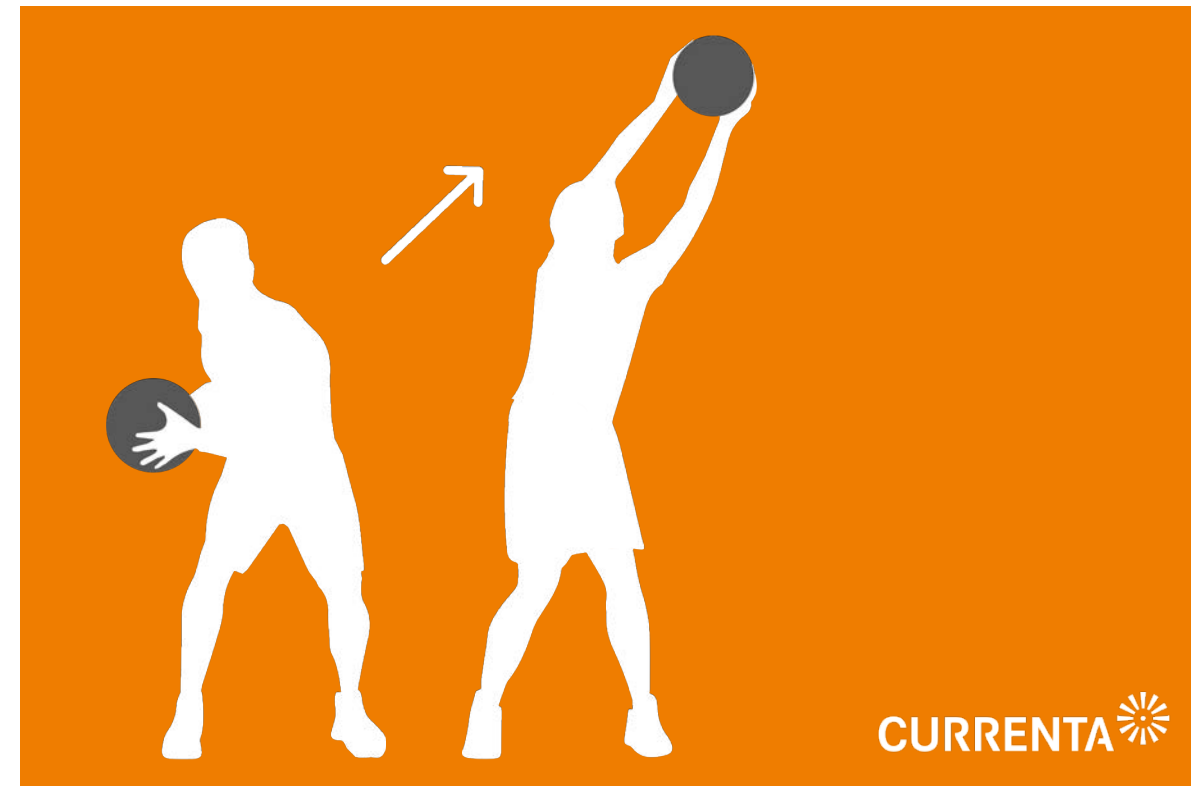
Durchführung

- Aus der Ausholbewegung mit gebeugten Beinen (siehe Bild 1) den Medizinball so weit wie möglich werfen
- 2 Versuche pro Seite

Fehlerquellen

- Übertreten der Abwurflinie
- Einhändiger Abwurf
- Rumpfrotation ohne Beinbeugung

- Störung der kinematische Kette
- Mindestanforderung: 7,50 m
- Um die Wurfweite einzuordnen werden folgende Distanzen durch Klebeband markiert: 5,5 m, 6,5 m, 7,5 m, 8,5 m



Wechselsprünge

Ausgangsposition

- Seitlicher Stand neben der Stange

Durchführung

- Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange
- Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung innerhalb von 30 s
- 2 Versuche

Fehlerquellen

- Einbeiniger Absprung
- Umstoßen von Pylone bzw. Stange
- Mindestanforderung: 42 Wdhl. / in 30 s
- Die Anzahl der Wiederholungen in 30 s wird notiert



Kasten Bumerang Test

Ausgangsposition

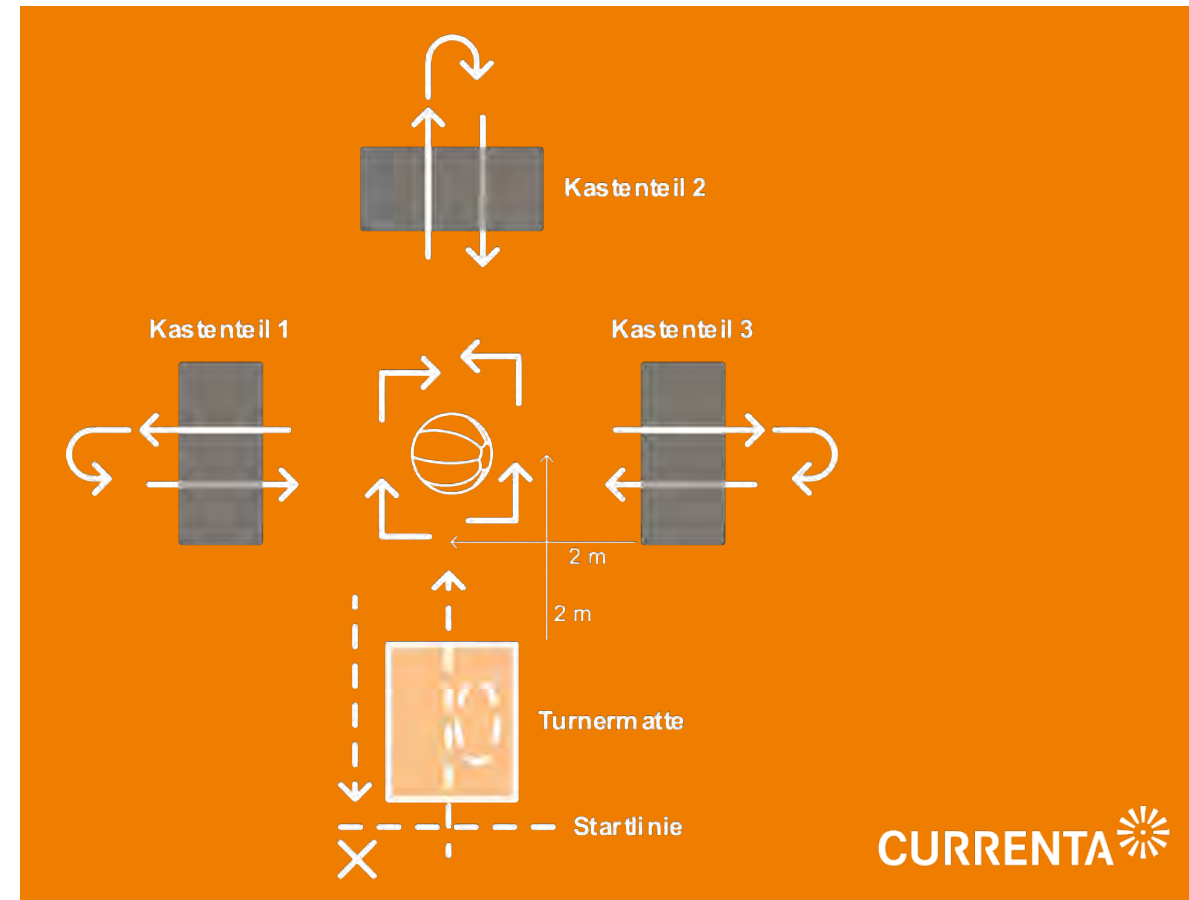
- Einnehmen der Startposition vor der Matte

Durchführung

- Beginn nach Startsignal mit einer Rolle vorwärts über die Matte
- Umlaufen des Medizinballs im rechten Winkel zum Kastenteil 1, Überspringen des Kastenteils und Durchkriechen in Richtung Medizinball
- In der Folge jeweils rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes, Überspringen und Durchkriechen der Kastenteile (2 + 3)
- Nach Kastenteil 3 rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes und Durchlaufen der Ziellinie
- 2 Versuche

Fehlerquellen

- Abweichen vom festgelegten Laufweg
- Mindestanforderung: 19 s



400 m Lauf

Ausgangsposition

- Hochstart

Durchführung

- Ggf. Festlegung der individuellen Startlinie

Fehlerquellen

- Fehlstart
- Übertreten der eigenen Laufbahn
- Mindestanforderung: 85 s

3.000 m Lauf

Ausgangsposition

- Hochstart

Durchführung

- Festlegung der Start- und Ziellinie

Fehlerquellen

- Fehlstart
- Abkürzen der Laufstrecke
- Mindestanforderung: 15 min.



Feuerwehrtest

Übungen

Personenrettung

Ausgangsposition

- Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Startlinie
- Einnehmen der Startposition zwischen Startlinie und Dummy mit dem Rücken zur Laufstrecke
- Wendepunkt in 30 m Entfernung von der Startlinie (Hütchen)

Durchführung

- Ergreifen des Dummys nach dem Startsignal
- Rückwärtiges Schleifen des Dummys (Oberkörper vom Boden heben) um die Wendemarkierung (Hütchen) bis zum Startpunkt zurück
- Zeit stoppt nach der vollständigen Zielüberquerung und dem Ablegen des Dummys (Grifferneuerung erlaubt)

Fehlerquellen

- Umstoßen des Hütchens
- Unvollständige Zielüberquerung
- Ausruhen abgestützt auf dem Dummy (1. Verwarnung)
- Mindestanforderung: 60 s

Leitersteigen

Ausgangsposition

- DLK / TMB 30 m ausgefahren, Sprossengleichstand
- Einnehmen der Startposition direkt am Leiterpark
- Der / die Teilnehmer*in trägt Sportschuhe, Helm, Handschuhe und Absturzsicherung

Durchführung

- Aufstieg des Leiterparks bis zum Korb, anschlagen am Korb und anschließender Abstieg

Fehlerquellen

- Aufstieg wird abgebrochen
- Mindestanforderung:
30 m, sicheres Vorgehen

Atemschutzparcours

Ausgangsposition

- Der / die Teilnehmer*in wird vom Betreuer bis zum Behältereinstieg geführt.
- Der / die Teilnehmer*in trägt Sportschuhe, Helm, Handschuhe, Atemschutzgerät (leere Flasche, ohne LA) und den Atemanschluss.

Durchführung

- Durchqueren der Parcours bei Dunkelheit
- Die Übung endet sobald der / die Teilnehmer*in die Strecke durch den Ausgang verlassen hat.

Fehlerquellen

- Der / die Teilnehmer*in verirrt sich.
- Verlassen der Strecke durch den Eingang
- Übungsabbruch auf Wunsch des / der Teilnehmer*in
- Max. 2 Versuche

Materialbedarf

Übung	Material
Gleichgewichtstest DFFA	Schwebebalken (h=1,15 m, l=5 m, b=10 cm), Kasten (h=40 cm), Medizinball (groß), ggf. Ring zur Fixierung, Sandsack o.a. (5 kg)
Liegestütze	Stoppuhr
Beugehang	Stoppuhr, Klimmzugstange, Gymnastikmatte
CKCU-Test	Stoppuhr, Markierungen (Klebeband), Maßband (einmalig)
Seitlicher Medizinballwurf	Medizinball (4 kg), Maßband (20 m)
Wechselsprünge	Stoppuhr, 2 Pylonen (Höhe ca. 33 cm), 1 Stange
Kasten-Bumerang-Test	Stoppuhr, Gymnastikmatte, 3 Kastenteile, 1 Medizinball
400 m Lauf	Stoppuhr, Laufbahn
3.000 m Lauf	Stoppuhr, Laufbahn
Personenrettung	Dummy (75 kg), Hütchen, Maßband(einmalig)
Leitersteigen	DLK/TMB, Handschuhe, Helme, Absturzsicherung, 2 Funkgeräte
Atemschutzparcours	Helme, Handschuhe, PA (leere Flasche, ohne LA), Atemanschluss



Viel Erfolg!