Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

FIT GEGEN SRS

Der Herbst steht vor der Tür: Regen, Nebel, Laub, Dunkelheit oder auch nasse Oberflächen erschweren die sichere Fortbewegung einer Einsatzkraft in dieser Jahreszeit. Mit dieser gezielten Fitnesseinheit soll der besonderen Unfallgefahr Stolpern, Rutschen und Stürzen (SRS) entgegengewirkt werden. Die abwechslungsreichen Übungen zur Schulung von Schnellkraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit tragen zum Erwerb einer adäquaten Fitness für „instabile“ Situationen bei.

AUFWÄRMEN

Leichtes Auflockern

Übungsablauf:
Leichte Mobilitätsübungen ohne starke muskuläre Beanspruchung: Schulter vorwärts/rückwärts drehen, Arme vorwärts/rückwärts drehen, entgegengesetztes Drehen der Arme, leichter Kniehub, Tippelschritte, Kopf nach links und rechts drehen, Schultern anheben und fallen lassen

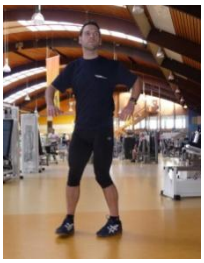
HAUPTTEIL

Anti-SRS-Training

möglicher Geräteeinsatz: Gymnastikmatten, Therabänder, Schaumstoffmatten (alternativ altes Handtuch oder gefüllte, alte Wärmflasche)

Übungsablauf:
das Training wird als Zirkeltraining durchgeführt, 1. Durchgang: Belastung 30 sec./Pause 30 sec., 2. Durchgang: Belastung 45 sec./Pause 30 sec. (am besten hält der ÜBL eine Fitness- oder Stoppuhr bereit)
das Training kann alternativ auch als Stationstraining durchgeführt werden (jede Übung wird von jedem TN zugleich ausgeführt)

1. Überkreuzstreckung: Auf den Ball bäuchlings legen (Nabel mitten auf dem Ball), mit Händen und Füßen abstützen; anschließend rechtes Bein gerade nach hinten und linken Arm zugleich nach vorne strecken, Blickrichtung nach unten, dann Bewegung für linkes Bein und rechten Arm; *Variation*: ausgestreckter Arm und ausgestrecktes Bein werden in schnell wippenden Bewegungsamplituden nach oben und unten geführt



2. Hüftdrehen: Aufrechter Stand, Schultern gerade, Füße im 45°-Winkel zueinander; anschließend Hüfte 45° abwechselnd nach links/rechts drehen, Arme schwingen in die entgegengesetzte Richtung, Schultern bleiben stabil und drehen nicht mit. Mehrfach wiederholen und dabei die Bewegungsgeschwindigkeit schnell steigern; *Variation*: das Hüftdrehen auf einer weichen Matte durchführen, dabei jedoch die Geschwindigkeit etwas „drosseln“

3. Diagonalstreckung: Aufrechter Stand auf Schaumstoffmatte, Körper diagonal strecken und stabilisieren, Arme abwechselnd nach vorn-oben und hinten-unten strecken; *Variation*: während der Streckung Arme und Beine schnell-wippend bewegen

4. Orientieren und Stabilisieren: Aufrechter Stand auf Schaumstoffmatte, ein Bein anheben, entgegengesetzten Arm heben, nach oben/zur Seite/nach unten schauen (ggf. Augen schließen); *Variation*: den Blick in die Hand des ausgestreckten Arms richten und „halten“

5. Band kreuzen: Aufrechter Stand (optional auf Schaumstoffmatte), Theraband unter die Füße legen (Knie leicht gebeugt) und die Enden mit den Händen über Kreuz fassen, Oberkörper gerade und dabei leicht nach vorne geneigt; anschließend mit gestreckten Armen das Theraband nach oben ziehen

6. Tandem-Position: Aufrechter Stand auf Schaumstoffmatte, diagonale Streckung, Füße hintereinander aufstellen, aktiv die Großzehenballen in die Matte drücken; *Variation*: Fußspitze des vorderen Beins und Ferse des hinteren Beins anheben und somit die Standfläche verringern

7. Liniensprung: Neben eine Linie (z.B. Fußbodenmarkierung oder Markierungsstreifen) stellen, ein Bein anheben und mit dem Standbein so schnell wie möglich mehrmals über die Linie springen; *Variation*: bei jedem zweiten Sprung in die Hände klatschen

COOL-DOWN

Dehnübungen für den gesamten Körper

alle Körperteile ausschütteln, anschließend ausgiebige Dehnübungen für den gesamten Körper

Übungsablauf:

Kapuzenmuskel, Schulter, Trizeps, Brust, Schultern, Oberschenkel, Adduktoren