Die *FitForFire*

# SPORTSTUNDE DES MONATS

# FEUERWEHR-ATHLETIK-TRAINING

*Der gesamte Körper benötigt ein gewisses Maß an Kraft, Agilität und auch Beweglichkeit, um den abwechslungsreichen und teilweise hochintensiven Anforderungen des Feuerwehreinsatzes gewachsen zu sein. Das vorliegende Mini-Athletik-Training soll dazu beitragen, ausreichend Körperstabilität und das nötige Maß an Flexibilität zu erlangen, um kraftraubende Belastungen besser zu ertragen und das Verletzungsrisiko zu minimieren.*

## AUFWÄRMEN

### Kleines Aerobic Warm-Up

***Übungsablauf:***
Übungsleiter steht vor der Gruppe und gibt die Übungen vor (Belastungsphase 20-30 sec., anschließend niedrigintensive Bewegungen als *kleine aktive Pausen (ca. 10-15 sec.)*

schnelle Schritte auf der Stelle – *Knieheben frontal* – schnelle Schritte auf der Stelle, vor- und zurückgehen – *imaginäres Seilspringen* – Ausfallschritt (am tiefsten Punkt der Grätschstellung Oberkörperrotation zu der Seite des vorderen Beins) – *Knieheben nach links und rechts* – Seitgrätsche (abwechselnd nach links und rechts) – *imaginäres Seilspringen, betont abwechselnd mit links/rechts springen* – schnelle Schritte auf der Stelle (von 90 auf 100 auf 110 auf *112%*) – *Strickleiter (im Stand Arme nach oben austrecken und greifen), Schulter kreisen, im Stand langsam gehen, ausschütteln*

## HAUPTTEIL

### Kleiner Athletik-Zirkel

**möglicher Geräteeinsatz: Übungsmatten für alle Teilnehmenden, 2 Medizinbälle, 1 Koordinationsleiter, 4 Hütchen, 1 Kleinkasten**

***Übungsablauf:***
Der Zirkel beinhaltet 8 Stationen und wird auf jeder Station mit einer oder zwei Personen durchgeführt, bei den Übungen 5-8 muss dafür das Material aufgestockt werden, um zeitgleich paarweise die Übungen durchzuführen. Die Belastung liegt im ersten Durchgang bei 30 Sekunden und die Pause bei 60 Sekunden, der zweite Durchgang bei 45 Sekunden Belastung und 60 Sekunden Pause. Wahlweise kann ein dritter Durchgang durchgeführt werden, die Belastungs- und Pausengestaltung sollte dem zweiten Durchgang entsprechen und kann –je nach Fitnesszustand der Gruppe- noch auf 60-60 erhöht werden.

1. Superman: bauchlinks auf der Matte, Arme und Beine ausgestreckt, anschließend Arme und Beine leicht vom Boden heben und halten; Variation: Arme und Beine gegengleich anheben und absenken („Schwimmer“)

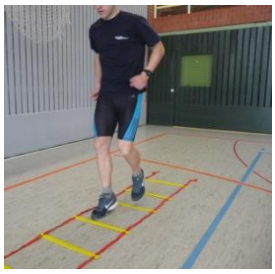
2. „Pinkelnder Hund“: im Vierfüßlerstand abwechselnd das linke und rechte Bein seitlich anheben und wieder absenken; Variation: den linken Arm ausstrecken, wenn rechtes Bein angehoben wird, den rechten Arm ausstrecken, wenn linkes Bein angehoben wird

3. Kniebeuge: etwas schulterbreit im Stand stehen, Körpergewicht liegt auf den gesamten Fußsohlen, Fußspitzen zeigen in die gleiche Richtung wie die Knie; Arme gebeugt vor dem Oberkörper; Beine beugen, Gesäß weit nach hinten führen, wenn Oberschenkel parallel zum Boden, wieder aufrichten; Variation: Squatsprünge: nach dem Beinbeugen explosiv wieder aufrichten und auf den Kasten springen; sichere Landung mit beiden Füßen, wieder vom Kasten absteigen und Übung erneut durchführen

4. Hüfttwist: im aufrechten Stand die Hüfte jeweils 45° nach rechts und links drehen, dabei bewegt sich nur das Becken, die Schultern bleiben stabil; Arme schwingen jeweils in die entgegengesetzte Richtung

5. Schnelligkeitsparcours: es werden vier Hütchen aufgestellt; aus dem Zentrum (Abstand vom Zentrum zu jedem Hütchen ca. 5-8 m) heraus wird im Uhrzeigersinn jedes Hütchen mit maximaler Geschwindigkeit angelaufen; nach jedem Hütchen muss wieder zurück zur Mitte gelaufen werden, die Blickrichtung bleibt immer gleich; Bewegungsabfolgen sind Sprint nach vorne/Sprint rückwärts – Sidestep rechts/Sidestep links_Sprint rückwärts/Sprint vorwärts – Sidestep links/Sidestep rechts; Variation: es können mehr Hütchen mit mehr Zusatzaufgaben aufgestellt werden

*6.* Koordination: in einer Koordinationsleiter wird eine bestimmte Reihenfolge gelaufen bzw. gesprungen, bspw. vorwärts Durchlaufen: pro Feld ein Schritt, pro Feld zwei Schritte oder bestimmte Schrittreihenfolge (1-2-3-2-1 usw.); *Variation:* mit geschlossenen Beinen wird jedes zweite Feld durchsprungen/in jedes zweite Feld springen



*7.* Beine heben: Rücklage, Ball zwischen die Beine pressen, Beine strecken und senkrecht zum Himmel heben, Arme weit seitlich abgelegt (ca. 45°); Beine langsam wieder absenken, bis sie fast den Boden berühren, anschließend wieder anheben

8. Oberkörperrotation: in der Stützposition beide Arme ausstrecken, Hände stützen sich auf dem Boden; Oberkörper bildet mit Beinen eine gerade Linie; aus dieser Position heraus eine Hand vom Boden lösen und den gestreckten Arm nach oben führen; Oberkörper rotiert mit und Blick folgt der Hand; anschließend die Hand wieder zurück auf den Boden setzen und Oberkörper rotiert zur anderen Seite; Variation: gleiche Bewegungsausführung, die Hände stützen sich auf einen Medizinball

## COOL-DOWN

### Recken und Strecken

nach einem lockeren Traben (2 Hallenrunden), Beine und Arme kurz ausschütteln, anschließend ausgiebige Mobilisation des Oberkörpers

im Stand beide Arme nach oben strecken und im Wechsel kraftvoll nach oben strecken („Äpfel pflücken“)

im Stand Arme vor den Körper gekreuzt ausstrecken, Finger greifen ineinander, in gestreckter Position Arme nach vorne schieben, dabei oberen Rücken nach hinten strecken

anschließend Dehnprogramm für

Gesäß: im Sitzen, Beine ausstrecken, ein Fuß über das andere gestreckte Bein stellen, Knie zum Oberkörper ziehen

Oberschenkel: einbeiniger Stand mit leicht gebeugtem Standbein, Bauch anspannen, Fuß am Sprunggelenk anfassen und Richtung Gesäß ziehen

Wade: weite Schrittstellung mit gestrecktem, hinteren Bein, beide Füße zeigen nach vorne, die Fersen bleiben am Boden