Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

ANTI-SRS-TRAINING

Die aktuelle Witterungslage in den nördlichen Bundesländern verspricht bei Schnee und Wind meist nicht nur Spiel und Spaß, sondern birgt gerade für die Einsatzkräfte der Feuerwehr ein enormes Unfallrisiko. Eis und Glätte sorgen schnell für rutschige Verhältnisse und führen zu Stolpern, (Aus-)Rutschen oder Stürzen (SRS). Mit abwechslungsreichen Übungen aus den Bereichen Körperstabilität, Schnellkraft und Gleichgewicht soll das gesamte Kraftvermögen für instabile Situationen gefördert und die SRS-Gefahr gebannt werden.

AUFWÄRMEN

Ganzkörpermobilisation

Übungsablauf:
Im Stand: Hüfte nach links/rechts, anschließend nach vorne und hinten bewegen, danach leichte Hüftkreise drehen (im Uhrzeigersinn/gegen den Uhrzeigersinn); Schultern rückwärts/vorwärts kreisen (große Kreise); Kinn zur Brust (Kopf nach vorne, Nacken lang machen), anschließend in Halbkreisen mit Kinn von Schulter zu Schulter bewegen; Äpfelpflücken (dabei leichtes Traben auf der Stelle)
anschließend lockerer Trab durch die Halle (Anfersen, Hopserlauf, Knie anziehen, Arme kreisen)

HAUPTTEIL

Beinkräftigung

möglicher Geräteeinsatz: 4 Übungsmatten für alle Teilnehmer, 3 Schaumstoffpads (oder alte Handtücher), 5-6 niedrige Hürden o.ä.

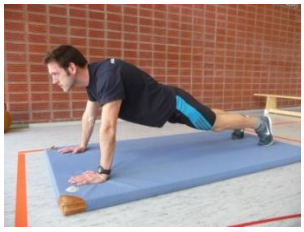
Übungsablauf:
Trainiert wird in Zirkelform, einzelne oder paarweise Durchführung der Übung möglich, alle teilnehmenden Personen führen an der jeweiligen Station die aufgeführte Übung für 45 Sekunden durch und wechseln dann nach einer 30 sekündigen Pause zur nächsten Station; ein zweiter Durchgang wird dann mit 60 Sekunden Belastung und 30 Sekunden Pause durchgeführt (ggf. können beim zweiten Durchgang Variationen der ursprünglichen Übung durchgeführt werden)

1. Füße langsam auf Fußaußenkanten bringen und kurz in dieser Position halten (3 Sekunden). Anschließend auf die Fußinnenkante wechseln und Position halten.

2. Tandem-Position: Diagonale Stellung, Füße hintereinander aufstellen, aktiv die Großzehenballen in das Balance-Pad drücken (3 Sekunden).

3. Tandem-Position +:Diagonale Stellung, Fußspitze vorderes Bein und Ferse hinteres Bein anheben, Position halten (5 Sekunden).

4. Bergsteiger: Liegestützposition einnehmen, Bauch und Gesäß anspannen; linkes Bein seitlich anheben und zum linken Ellenbogen ziehen, Bein wieder zurückführen, mit dem rechten Bein fortsetzen, usw.; 10 Wdh. pro Seite/Durchgang, 3 D



5. Unterarmstütz: Liegestützposition einnehmen, auf den Unterarmen abstützen; Körper bildet eine gerade Linie (von Kopf über Schultern bis zu den Füßen); Rumpf und Gesäß anspannen; Position halten, weiteratmen ca. 40 sec. halten, 3 D; *Variation* „Säge“: gleiche Position einnehmen, beide Schultern abwechselnd vor- und hinter die Ellbogen schieben; 8-10 Wdh., 3 D: *Variation* „Aufdrehen“: aus der Unterarmstütz-Position einen Arm vom Boden abheben und den gesamten Körper samt

6. Schulterbrücke: rücklings auf dem Boden platzieren, Beine angewinkelt aufstellen, Hände flach neben dem Körper; Hüfte anheben bis Beine, Gesäß und Oberkörper eine Linie ergeben; Position halten, Gesäß und Bauch anspannen, ruhig weiteratmen; für ca. 20 sec. halten, 3 Durchgänge (D); Variation: in der Schulterbrücken-Position abwechslend ein Bein anheben, ausstrecken und wieder absetzen

7. Beine/Gesäß: im Vierfüßlerstand ein Bein anheben und nach hinten ausstrecken, leicht wieder heranführen und explosionsartig das Bein wieder nach hinten ausstrecken („Eselstritt“), 15 Wdh. pro Seite, 3 D

8. Hindernisse in Abstand von 60 – 90 cm auf den Boden legen; anschließend seitwärts über die Hindernisse laufen/springen, jeweils am Ende wieder zurück (Wechsel der Laufrichtung). Mehrfach wiederholen und Übung variieren (z.B. Schlusssprünge, einbeinig springen, kurze Tippelschritte zwischen den Hindernissen, Tempovariation o.ä.).

COOL-DOWN

Lockeres Auslaufen

Übungsablauf:
lockeres Auslaufen, lockerer Trab, dann gehen
anschließend Dehnübungen

Ausgiebiges Dehnprogramm für große Muskelgruppen

möglicher Geräteeinsatz: Gymnastikmatten für jeden TN

Übungsablauf:
Hüftrollen: auf den Rücken legen, Arme auf Schulterhöhe, Beine aufstellen, beide Beine/Knie zur linken Seite drehen (bis linkes Knie den Boden berührt), der Kopf geht entgegengesetzt nach rechts, Bewegung zur anderen Seite ebenso ausführen, tief einatmen

Bauchdehnung: bei Frontalgrätsche ein Bein angewinkelt nach vorne (vorderes Knie nicht über die Fußspitze hinaus bringen), anderes Bein ausgestreckt nach hinten auf den Boden legen, Becken nun soweit wie möglich nach unten Richtung Matte bewegen und halten, aufrechte Oberkörperhaltung

Rückendehnung: in der Päckchenposition; mit Knie (und Schienbeine) auf der Matte, das Gesäß nach hinten Richtung Ferse, Oberkörper nach vorne auf die Oberschenkel ablegen und Arme nach vorne ausstrecken (in Verlängerung des Rückens); anschließend die Arme nach hinten zu den Seiten, Schultern anspannen, Rücken wird leicht rund, tief atmen