Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

STABILITÄT FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Der gesamte Körper benötigt ein gewisses Maß an Kraft, aber auch Beweglichkeit, um den abwechslungsreichen und teilweise hochintensiven Anforderungen des Feuerwehreinsatzes gewachsen zu sein. Mit starken Muskeln und körperlicher Flexibilität können kraftraubende Belastungen besser ertragen und das Verletzungsrisiko minimiert werden.

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

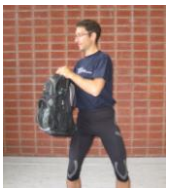
Ganzheitliches Körperstabi-Training

möglicher Geräteeinsatz: Rucksack oder Sporttasche (mit 2-3 voll aufgefüllten Wasserflaschen, Büchern o.ä.) (wenn alternativ vorhanden: Kettlebells [4-6 kg])

Übungsablauf:
jeder TN erhält eine Gymnastik- oder Übungsmatte; jede Übung wird von jedem TN zugleich ausgeführt; bei jeder Übung auf einen aufrechten Oberkörper achten

1. Nach-Oben-Schwingen: breitbeiniger Stand, Rucksack (Rs) mit beiden Händen fassen, Rs bis auf Schulterhöhe hoch- und wieder zwischen die Beine zurückschwingen; beim Aufschwingen kommt die kraftvolle Unterstützung aus der Hüfte; für ca. 15 sec., 3 Durchgänge (D)

2. Oberkörper-Twist: im Stand, leichte Kniebeuge, Rs mit beiden Händen fassen und nah am Körper auf Bauchnabelhöhe fixieren, Oberkörper bei fixierten Beinen um 90° abwechselnd nach links und rechts drehen; für ca. 25-30 sec. halten, 2 D



3. Schultern: im Stand, leichte Kniebeuge, Rs mit einer Hand fassen und auf Hüfthöhe halten, anschließend Rs bis auf Schulterhöhe hochführen und wieder bis auf Hüfthöhe zurückführen; 8-10 Wiederholungen, 2 D pro Seite

4. Bizeps-Curl: im Stand, leichte Kniebeuge, aufrechter Oberkörper leicht nach vorn geneigt, Rs mit einer Hand fassen, der Arm ist gebeugt und zeigt leicht Richtung Boden, Rs langsam hochführen bis kurz vor die Schulter und wieder zurück bis kurz vor Streckung; 10 Wdh., 3 D pro Seite

5. Trizeps: im Stand, leichte Kniebeuge, Rs mit einer Hand fassen bei ausgestrecktem Arm über dem Kopf, Rs hinter dem Kopf runterführen bis Ellbogengelenk ca. 90° gebeugt ist (Schulter bleibt fixiert), wieder nach oben führen; 8-10 Wdh., 3 D pro Seite

6. Sumo-Squat: im Stand, Beine stehen etwas weiter als schulterbreit auseinander, Zehen leicht nach außen gedreht, Rs mit beiden Händen fassen und vor dem Körper mit in Richtung Boden ausgestreckten Armen halten, leicht explosive Aufwärtsbewegung, Bewegung nach unten bei geradem Oberkörper, Gesäß wird leicht nach hinten rausgeschoben, Fersen möglichst nicht vom Boden abheben/Gewicht auf Fersen verlagern;10 Wdh., 3 D

7. Fersenheber: im Stand, Rs mit beiden Händen fassen und vor dem Körper mit in Richtung Boden ausgestreckten Armen halten, beide Fersen in den Boden pressen, dann Fersen vom Boden heben, Fersen wieder senken bis kurz vor dem Boden; 10 Wdh., 3 D

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