



Sportlicher Eignungstest Feuerwehr Ahlen



Feuerwehr Ahlen, Konrad Adenauer Ring 50, 59227 Ahlen

Tel.: 02382 / 9500 Fax: 02382 / 950-199



Sportlicher Eignungstest Feuerwehr Ahlen

- **Auflistung der Testverfahren**
- 1. Liegestütze
- 2. Beugehang
- 3. CKCU-Test
- 4. Seitlicher Medizinballwurf
- 5. Wechselsprünge
- 6. Gleichgewichtstest
- 7. Kasten-Bumerang-Test
- 8. Personenrettung
- 9. 3000 m Lauf

(Erstellt an der Deutschen Sporthochschule Köln)



Liegestütze



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

Ausgangsposition:

Liegestützhaltung 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 Arme bis zur
Ausgangsposition strecken (Dauer 2 s)

Fehlerquellen:

Fehlende Körperstreckung

Unvollständige Armstreckung/-beugung

Ablegen des Oberkörpers oder der Beine

Mindestanforderung: 12 Wiederholungen



Beugehang

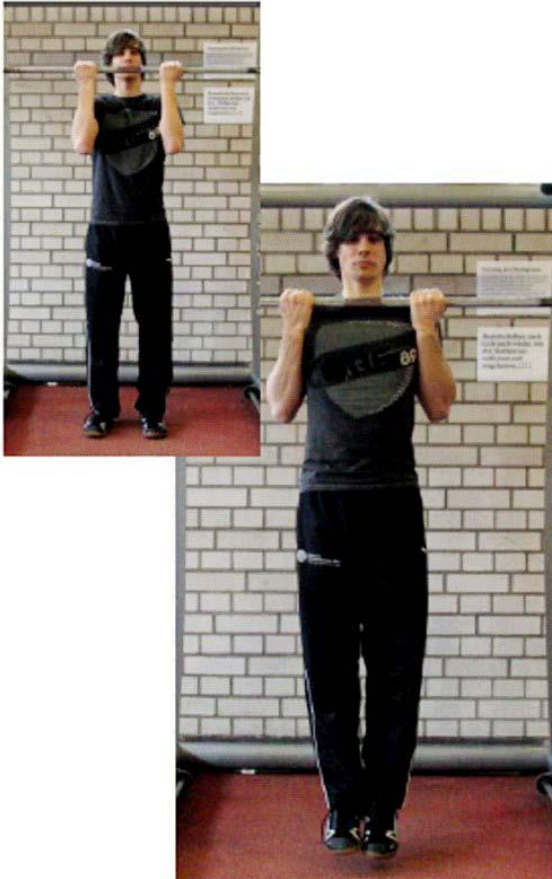


Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

- **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 (Beck & Bös, 1995)
- **Mindestanforderung: 45 s**



CKCU-Test



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

Ausgangsposition:

- Liegestützhaltung 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 15s
(Fingerspitzen berühren den Boden hinter den seitlichen Markierungen)

- 2 Versuche

Fehlerquellen:

- Berührung der Markierungslinien mit der übergreifenden Hand
- Fehlende Körperstreckung
- Breite Beinhaltung/ Ablegen der Beine
(Reiman & Manske, 2009)

- **Mindestanforderung: 23 Wiederholungen**



Seitlicher Medizinballwurf



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

Ausgangsposition:

- Rotation des Oberkörpers in die entgegengesetzte Wurfrichtung – Arme bleiben gestreckt, Beine werden angebeugt

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 kinematischen Kette (Reiman & Manske, 2009)

- **Mindestanforderung: 7,5 m**



Wechselsprünge



Fotos: Deutsche Sporthochschule Köln

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 Wiederholungen**



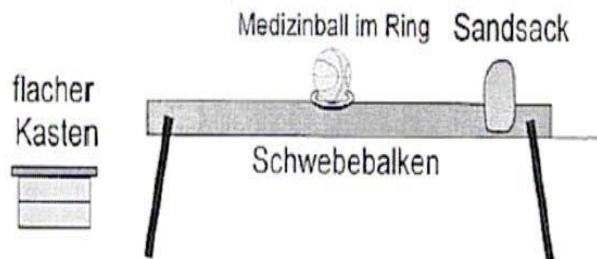
Gleichgewichtstest

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



(http://www.lfv-rip.de/wp/fachreferate/sport/beschreibung_dffa.pdf)

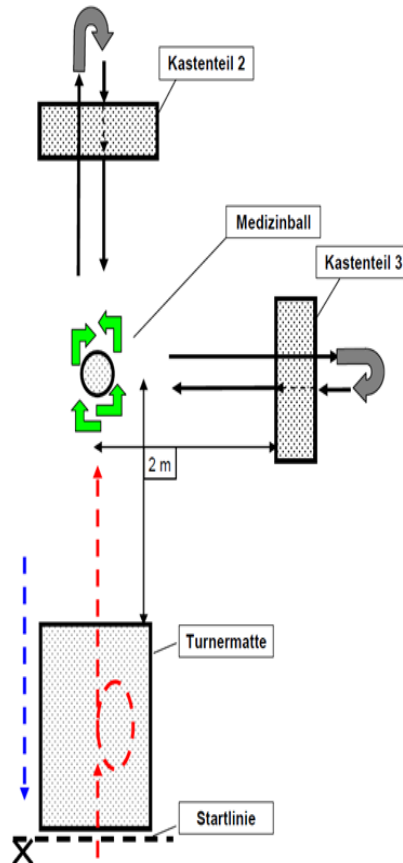
Fehlerquellen:

- Beidhändiger Transport des Sandsacks, fehlender Handwechsel
- Umstoßen des Medizinballs
- Verlassen des Balkens, Abspringen statt Absteigen (DFFA, 2010)

- **Mindestanforderung: < 50 s**



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**



11. Personenrettung

Ausgangsposition:

- Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Startlinie
- Einnehmen der Startposition zwischen Startlinie und Dummy mit dem Rücken zur Laufstrecke



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

Durchführung:

- Ergreifen des Dummys (an den Schulterriemen) 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)
- 3 Runden

Fehlerquellen:

- Umstoßen des Hütchens
- Unvollständige Zielüberquerung
- Ausruhen abgestützt auf dem Dummy (1. Verwarnung)
- (Williams-Bell et al., 2009)

- **Mindestanforderung: < 60 s**



3000 m Lauf



Foto: Deutsche Sporthochschule Köln

Ausgangsposition:

- Hochstart

Durchführung:

- Festlegung der Start- und Ziellinie

Fehlerquellen:

- Fehlstart
- Abkürzen der Laufstrecke
(Beck & Bös, 1995)

- **Mindestanforderung: < 15 min**



Sportlicher Eignungstest Feuerwehr Ahlen

**Bitte beachten Sie,
dass Sportkleidung und Sportschuhe (möglichst wetterfest sowie
Turnschuhe mit heller Sohle für die Halle) mitgebracht werden
müssen. Duschzeug ist empfehlenswert.**



Feuer.-und Rettungswache Ahlen

