

Sport-Eignungstest

Grundlehrgang

 STADT TROISDORF FEUERWEHR	Grundlehrgang	GAL SPORT- EIGNUNG
37.3	Sport-Eignungstest	

Seite 1 / 10

Inhalt

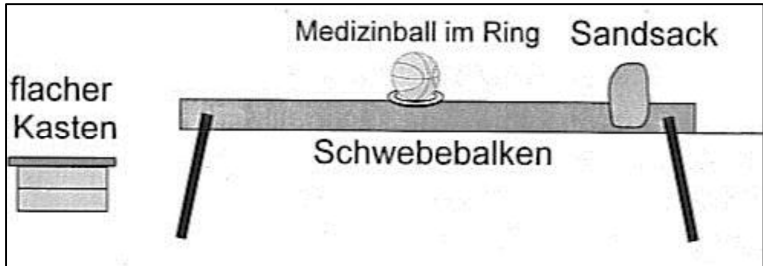
	1. Gleichgewichtstest 2. Kasten-Bumerang-Test 3. Beugehang 4. CKCU-Test 5. Wechselsprünge 6. Liegestütze 7. 3000 m Lauf 8. Personenrettung
Quellen:	DFFA, 2010; Polizei Sachsen; Beck & Bös, 1995; Reiman & Manske, 2009; Williams-Bell et al., 2009; DSHS Köln

 STADT TROISDORF FEUERWEHR	Grundlehrgang	GAL SPORT- EIGNUNG
37.3	Sport-Eignungstest	

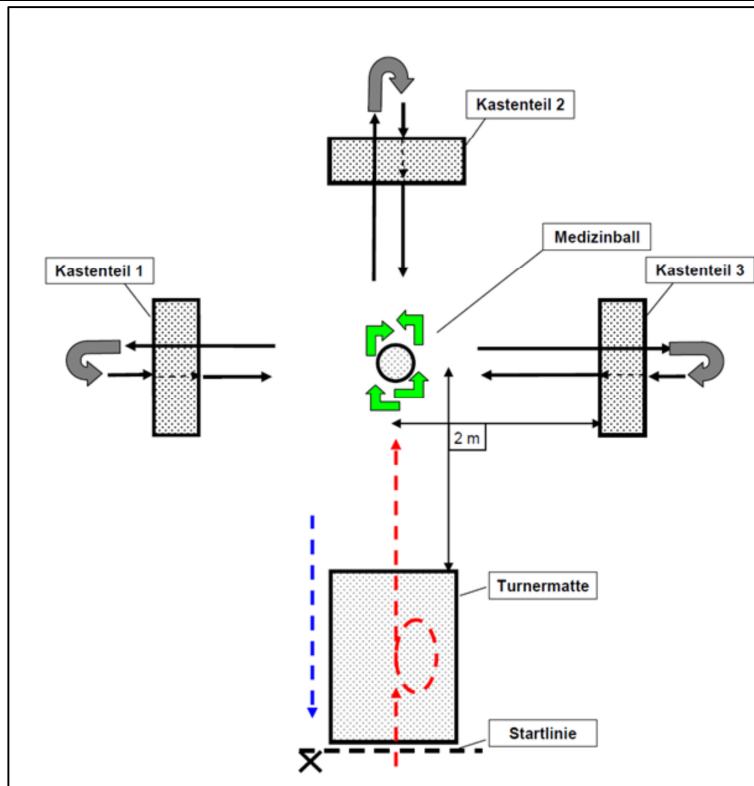
Seite 2 / 10

 STADT TROISDORF FEUERWEHR	Grundlehrgang	GAL SPORT- EIGNUNG
37.3	Sport-Eignungstest	

Seite 3 / 10

1. Gleichgewichtstest	
	
1.1.	Ausgangsposition
	- Einnehmen der Startposition vor dem flachen Kasten
1.2.	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 - zwei Versuche - Mindestanforderung: < 50 s
1.3.	Fehlerquellen
	- Beidhändiger Transport des Sandsacks, fehlender Handwechsel - Umstoßen des Medizinballs - Verlassen des Balkens, Abspringen statt Absteigen

2. Kasten-Bumerang-Test



2.1. Ausgangsposition

- Einnehmen der Startposition vor dem flachen Kasten

2.2. 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
- zwei Versuche

2.3. Fehlerquellen

- Abweichen vom festgelegten Laufweg
- Mindestanforderung: <19 s

 STADT TROISDORF FEUERWEHR	Grundlehrgang	GAL SPORT- EIGNUNG
37.3	Sport-Eignungstest	

Seite 5 / 10

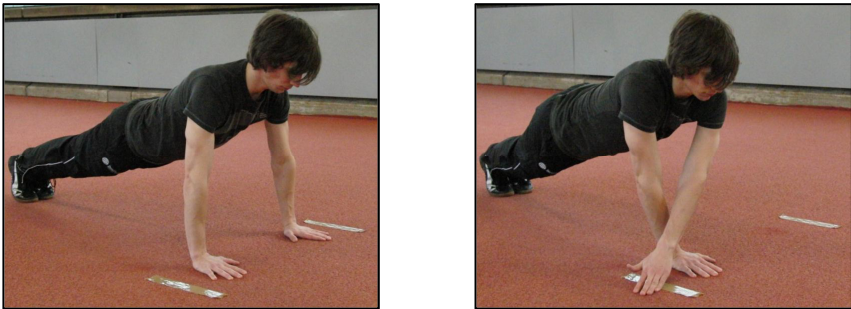
3. Beugehang



3.1.	Ausgangsposition
	- Testperson greift schulterbreit an die Klimmzugstange (Kammgriff) - Erreichen der Ausgangsposition mit Hilfe eines Kastens (Kinnspitze oberhalb die Klimmzugstange)
3.2.	Durchführung
	- Beginn der Zeitmessung mit Erreichen der Beugehangposition - Mindestanforderung: 45 s
3.3.	Fehlerquellen
	- Unruhige Körperhaltung - Kinnspitze unterhalb der Klimmzugstange - Ristgriff - Griffhaltung weiter oder enger als die Schulterbreite

 STADT TROISDORF FEUERWEHR	Grundlehrgang	GAL SPORT- EIGNUNG
37.3	Sport-Eignungstest	

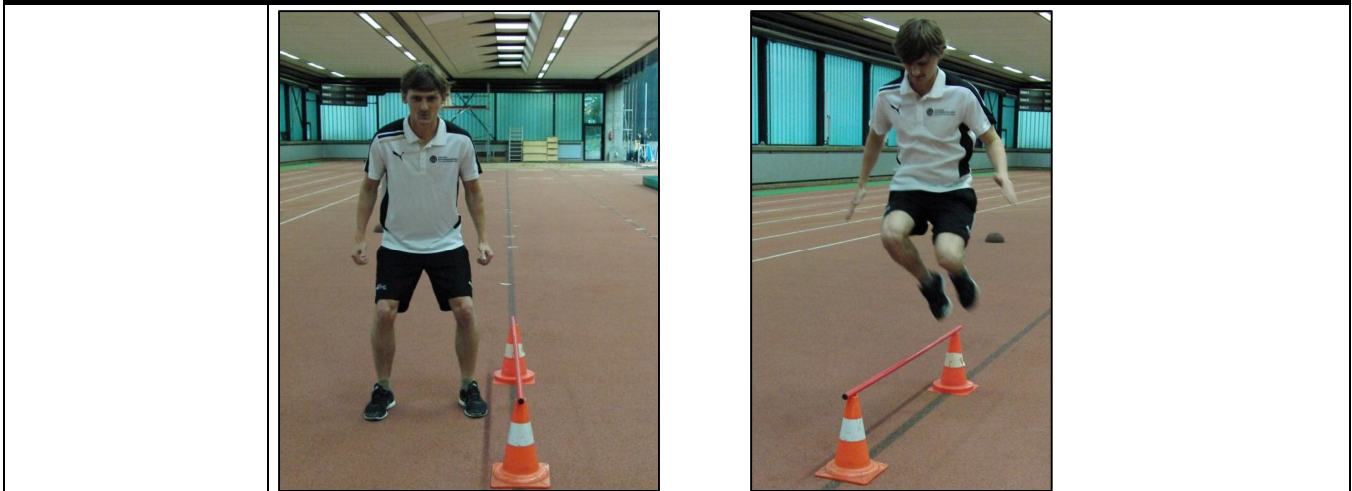
Seite 6 / 10

4. CKCU-Test	
	
4.1.	Ausgangsposition
	- Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen - Hände schulterbreit innerhalb der Markierungen (90 cm) auf den Boden aufgestützt - Beine geschlossen, Körper angespannt
4.2.	Durchführung
	- Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände in 15 s (Fingerspitzen berühren den Boden hinter den seitlichen Markierungen) - Zwei Versuche - Mindestanforderung: 23 Wiederholungen
4.3.	Fehlerquellen
	- Berührung der Markierungslinien mit der übergreifenden Hand - Fehlende Körperstreckung - Breite Beinhaltung / Ablegen der Beine

 STADT TROISDORF FEUERWEHR	Grundlehrgang	GAL SPORT- EIGNUNG
37.3	Sport-Eignungstest	

Seite 7 / 10

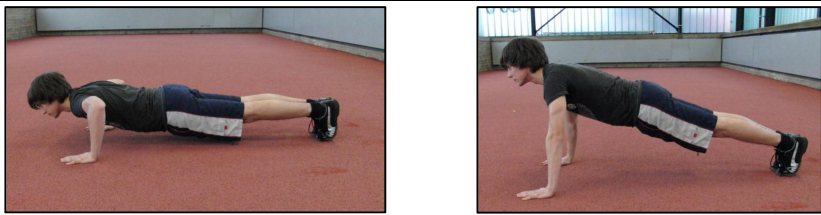
5. Wechselsprung



5.1.	Ausgangsposition
	- Seitlicher Stand neben der Stange
5.2.	Durchführung
	- Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange - Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung innerhalb von 30 s - 2 Versuche - Mindestanforderung: 42 Wiederholungen
5.3.	Fehlerquellen
	- Einbeiniger Absprung - Umstoßen von Pylone bzw. Stange

 STADT TROISDORF FEUERWEHR	Grundlehrgang	GAL SPORT- EIGNUNG
37.3	Sport-Eignungstest	

Seite 8 / 10

6. Liegestütz	
	
6.1. Ausgangsposition	
	- Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen - Hände schulterbreit auf den Boden aufgestützt - Beine geschlossen, Körper angespannt
6.2. Durchführung	
	- Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer 2 s) bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt - Auf Kommando die Arm bis zur Ausgangsposition strecken (Dauer 2 s) - Mögliche Kontrolle der Bewegungsausführung: Bei gestreckten Armen muss eine Schnur im Nackenbereich bei jeder Wiederholungen berührt werden - Mindestanforderung: 12 Wiederholungen
6.3. Fehlerquellen	
	- Fehlende Körperstreckung - Unvollständige Armstreckung/-beugung - Ablegen des Oberkörpers oder der Beine

 STADT TROISDORF FEUERWEHR	Grundlehrgang	GAL SPORT- EIGNUNG
37.3	Sport-Eignungstest	
		Seite 9 / 10

7. 3000 m-Lauf	
7.1.	Ausgangsposition
	- Hochstart
7.2.	Durchführung
	- Festlegung der Start und Ziellinie
	- Mindestanforderung: < 15 Min.
7.3.	Fehlerquellen
	- Fehlstart
	- Abkürzung der Laufstrecke

 STADT TROISDORF FEUERWEHR	Grundlehrgang	GAL SPORT- EIGNUNG
37.3	Sport-Eignungstest	

Seite 10 / 10

8. Personenrettung



8.1. Ausgangsposition

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

8.2. 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
- Mindestanforderung: < 60 s

8.3. Fehlerquellen

- Umstoßen des Hütchens
- Unvollständige Zielüberquerung
- Ausruhen abgestützt auf dem Dummy (1. Verwarnung)



**STADT
TROISDORF**

Amt für Feuerschutz und Rettungsdienst
Larstraße 2
53844 Troisdorf
Telefon (02241) 96 31-0
Telefax (02241) 96 31-40
E-Mail feuerwehr@troisdorf.de
Internet www.troisdorf.de
www.feuerwehr-troisdorf.de
[www.facebook.com/stadt troisdorf](https://www.facebook.com/stadt.troisdorf)