



Die **FitForFire**

SPORTSTUNDE DES MONATS



BEINKRÄFTIGUNG

Jeder Feuerwehrangehörige ist auf eine ausreichende Beinkraft angewiesen, um sich schnell fortzubewegen oder weit bzw. hoch zu springen. Auch beim Tragen schwerer Gerätschaften übernehmen die Beine eine wichtige Stützfunktion, daher ist ein Beinkräftigungstraining für den Feuerwehreinsatz aus mehreren Gründen stets sinnvoll.

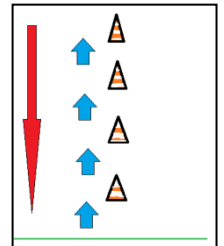
AUFWÄRMEN

Variable Linienläufe

möglicher Geräteeinsatz: 4 Markierungsscheiben oder Pylonen

Übungsablauf:

4 Pylonen bzw. Markierungsscheiben in einem Abstand von 8-10 m aufstellen, alle Teilnehmer stellen sich in einer Reihe auf einer Grundlinie auf und führen bis zur jeweiligen Pylone eine Bewegung durch, nach der letzten Pylone wird locker zurückgelaufen/-gewalkt, der/die ÜBL gibt vor dem Start die Bewegungsformen des jeweiligen Durchgangs vor, bspw.: erster Durchgang: bis zur ersten Pylone Sidesteps (Blickrichtung rechts), bis zur zweiten Pylone Sidesteps (Blickrichtung links), bis zur dritten Pylone Überkreuzlaufen, bis zur vierten Pylone auf einem Bein springen; zweiter Durchgang: bis zur ersten Pylone Hopselauf, bis zur zweiten Pylone Arme rückwärts kreisen, bis zur dritten Pylone Tippelschritte, bis zur vierten Pylone kurzer Sprint, usw.; insgesamt 5-6 Durchgänge



HAUPTTEIL

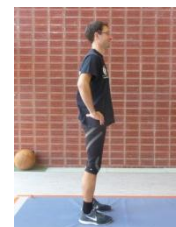
Beinkräftigung

möglicher Geräteeinsatz: kleiner Turnkasten, Übungsmatten für alle Teilnehmer

Übungsablauf:

jeder TN erhält eine Matte; jede Übung wird von jedem TN zugleich ausgeführt; das Training kann alternativ auch als Zirkeltraining durchgeführt werden

1. 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; für ca. 30 sec. wiederholen, 2-3 Durchgänge (D)
2. Ausfallschritt: schulterbreit stehen, Arme vor der Brust verschränken; einen Schritt nach vorne machen und das vordere Bein im Anschluss beugen, bis Oberschenkel parallel zum Boden, das hintere Knie berührt fast den Boden; zurück in den aufrechten Stand und Bewegung mit dem anderen Bein ausführen; 8 Wdh. pro Bein, 3 D
Variation: Arme formen den Buchstaben „W“ (Oberkörper bleibt aufrecht); 8 Wdh. pro Bein, 3 D
3. Seitenausfallschritt: schulterbreiten Stand, mit dem linken Fuß einen Ausfallschritt nach links machen (Rücken gerade lassen und geradeaus blicken, Arme ausgestreckt); linkes Knie beugen bis Oberschenkel parallel zum Boden (Füße bleiben am Boden, Oberkörper beim Kniebeugen leicht nach vorne schieben); zurück in die Ausgangsposition, Wiederholung mit rechtem Bein; 10 Wiederholungen pro Bein, 3 D
4. Verneigung: im Stand Füße schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, bei geradem Rücken aus der Hüfte nach vorne beugen bis zur Waagrechten, wieder zurück in Ausgangsposition; 15 Wdh., 3 D



5. Aufstieg: mit Fußlänge Abstand vor einen Turnkasten stellen; mit linkem Fuß auf den Kasten steigen, Oberschenkel parallel zum Boden; anschließend abdrücken und das linke Bein komplett durchstrecken, beim Absenken kontrolliert in Ausgangsposition zurück; 10 Wdh. pro Bein, 2 D.
6. Schulterbrücke+: in Rückenlage Schulterbrücken-Position einnehmen, Hände flach auf dem Boden; rechtes Bein zur Decke strecken und kurz halten, wieder absetzen, 8-10 Wdh. pro Bein, 3 D
7. Sprung-Kniebeuge: Ausführung der Kniebeuge wie bei Übung 1 beschrieben, beim tiefsten Punkt der Kniebeuge das Becken schnell absenken, danach explosiv hochspringen, Arme nach hinten strecken und mit leicht gebeugten Knien wieder abfangen, 8-10 Wdh., 2 D
8. Sprung-Ausfallschritt: schulterbreiter Stand, Schritt nach vorne machen, vorderes Bein beugen bis Oberschenkel parallel zum Boden steht, Blick geradeaus, Hände auf der Hüfte; anschließend explosiv mit dem vorderen Bein vom Boden abdrücken, in der Luft die Schrittstellung wechseln; so landen, dass anderes Bein vorne ist, wieder hochspringen, Schrittstellung wechseln; 30 sec., 2 D.

COOL-DOWN

Dehnung der Beinmuskulatur

Übungsablauf:

Adduktoren: im Sitzen aufrechte Oberkörperhaltung, Fußsohlen aneinander stellen, mit den Ellbogen die Knie Richtung Boden drücken

Abduktoren: linkes Bein überkreuzt das rechte Bein, rechten Arm nach oben strecken, das Becken nach rechts schieben, Oberkörper leicht nach links kippen

Oberschenkel (vorne): einbeiniger Stand mit leicht gebeugtem Standbein, Bauch anspannen, Fuß am Sprunggelenk anfassen und Richtung Po ziehen

Ischiocrurale Muskulatur: leichte Schrittstellung, vorderes Bein gestreckt halten, Po nach hinten schieben und hinteres Bein beugen, im Becken bei gestrecktem Oberkörper nach vorne kippen

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

Wade: kurze Schrittstellung, Oberkörper aufrecht halten, Fersen auf dem Boden lassen, leicht in die Knie gehen