



Die **FitForFire**

SPORTSTUNDE DES MONATS



FEUERWEHRTRAINING OHNE „SCHNICKSCHNACK“

Wer an Sport denkt, stellt sich oftmals ein Fitnessstudio mit vielen Geräten, Hanteln, Laufbändern usw. vor. Doch ein konventionelles Training bedarf keines großen und vor allem kostspieligen Materials. Mit vielen gebräuchlichen Dingen aus dem Alltag kann ebenso ein effektives Dienstsporttraining stattfinden, das zugleich Spaß bringt und herausfordernd sein kann. Als Geräte können hier Materialien aus dem Feuerwehrgerätehaus dienen, aber genauso auch Materialien aus dem privaten Haushalt. Die Sportstunde zeigt also ein Training, dass für jedermann und jederfrau realisier- und machbar ist.

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

Training mit Kleinmaterial

möglicher Geräteeinsatz: Buch, Tennisball, Handtuch, Waschlappen/Haushaltstuch/Papierhandtuch o.ä. für alle Teilnehmenden

Übungsablauf:

1. Schulterheber (mit 2 Büchern): in der Startposition in jede Hand ein Buch, die Arme ausgestreckt zum Boden zeigend, dann die ausgestreckten Arme bis Schulterhöhe anheben und langsam wieder absenken; Variation: die Arme explosiv anheben und langsam wieder absenken
2. Handstreckung/Handbeuge (mit einem Buch): in der Ausgangstellung (stehend) Buch in eine Hand nehmen, Handrücken zeigt nach oben; Hand strecken (Richtung Unterarm) und dadurch das Buch langsam anheben; entgegengesetzte Übung ist dann das Handbeugen, dabei zeigt der Handrücken nach unten; die Hand wird gebeugt (Richtung Unterarm) und das Buch langsam angehoben; Variation: als koordinative Übung eine Hand mit Buch strecken, andere Hand beugen



3. Hakengriff (mit Tennisball): den Tennisball zwischen Fingern und Handteller fest zusammendrücken und wieder Griff wieder lösen



4. Latzug (mit Handtuch): aufrechter Stand, leicht gebeugte Knie, Oberkörper leicht nach vorn geneigt, Handtuch schulterbreit greifen; Arme in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne-oben ausstrecken und Handtuch unter Spannung hinterm Kopf bis in den Nacken ziehen und wieder nach oben (in Verlängerung der Wirbelsäule)



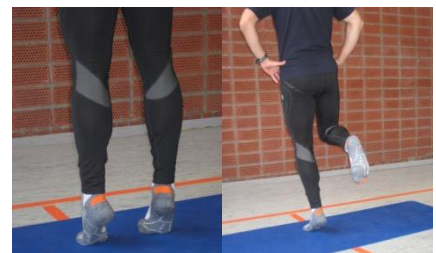
5. Oberkörperrotation (mit Handtuch): Arme in U-Haltung (Schulter- und Ellbogengelenk 90° angewinkelt, Arme zeigen nach oben), Handtuch über dem Kopf mit beiden Händen festhalten; Hüfte und Beine bleiben fixiert, Oberkörper wird nun 90° nach links und rechts gedreht (Armhaltung beibehalten)



6. Ganzkörper (mit Haushaltstuch o.ä.): Liegestützposition einnehmen; unter dem rechten Fuß Handtuch legen (nur Fußspitze berührt das Handtuch), linker Fuß „handtuchfrei“; rechtes Bein nun unter dem Körper hindurch zur linken Seite schieben, dann linke Hand vom Boden nehmen und Körper zur linken Seite hin aufdrehen, linken Arm nach oben strecken; rechter Fuß zur linken Seite ausgestreckt; wieder in Ausgangsposition (Liegestütz) zurück; *Variation 1*: unter beiden Füßen jeweils kleines Handtuch/Lappen; *Variation 2*: Körper und Beine im Wechsel zu beiden Seiten drehen



7. Waden (ohne Material): im Stand Zehenstand beidbeinig, Aufwärtsbewegung in den Zehenstand etwas schneller ausführen als die Abwärtsbewegung; *Variation*: Zehenstand einbeinig, ein Bein führt die Bewegung wie bei a) durch, das andere Bein ist leicht nach hinten angewinkelt



8. Gesäß (ohne Material): im Vierfüßlerstand ein Bein bis auf Gesäßhöhe anheben und im Kniegelenk 90° beugen, anschließend das angewinkelte Bein weiter nach oben bewegen und wieder bis auf Gesäßhöhe zurückführen



COOL-DOWN

Auslaufen und Dehnen

lockeres Auslaufen (Tempo aus dem Hauptteil langsam drosseln), lockerer Trab, dann gehen anschließend Dehnübungen im Stand

Übungsablauf:

Wade, Ischiocrurale Muskulatur, Quadrizeps, Po, Hüftbeuger, Abduktoren, Adduktoren, Trizeps