Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

BEINKRÄFTIGUNG

Jeder Feuerwehrangehörige ist auf eine ausreichende und ausdauernde Beinkraft angewiesen, um beispielsweise Strecken schnell zurückzulegen, Hindernisse zu überspringen, Treppen aufzusteigen oder den Oberkörper in unergonomischen Positionen zu stützen. Daher ist ein spezifisches Beinkräftigungstraining für den Feuerwehreinsatz aus vielen Gründen sinnvoll.

AUFWÄRMEN

Erbsenkönig

möglicher Geräteeinsatz: rohe Erbsen, evtl. Musikeinsatz

Übungsablauf:
jeder Teilnehmer erhält drei Erbsen; anschließend bewegen sich alle TN durch die Halle; Übungsleiter gibt zwischendurch verschiedene Bewegungs- und Laufformen vor; währenddessen Musik abspielen; wenn Musik stoppt gehen zwei Teilnehmer aufeinander zu und unterhalten sich kurz; aus dem Gespräch sich ergebende Fragen o.ä. dürfen nicht mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden, ansonsten muss eine Erbse an den Herausforderer abgegeben werden; nach 8-10 Minuten Musik stoppen und Erbsen nachzählen (Wer hat die meisten Erbsen ergattert und ist Erbsenkönig?)

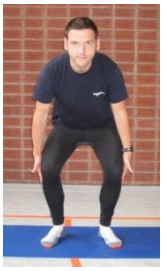
HAUPTTEIL

Beinkräftigung

möglicher Geräteeinsatz: kleine Spiel-/Gymnastikbälle, Gymnastikmatten 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 (45-60 sec. Belastung, 15-30 sec. Pause, 2 Durchgänge)

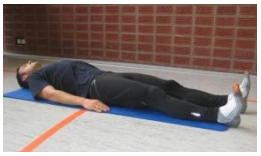
1. Abduktoren: im Stand leichte Kniebeuge, die Hände sind an den Knieaußenseiten angelegt, mit den Beinen nun nach außen drücken, dabei geben die Hände leichten Widerstand; für ca. 20 sec. halten, 3 Durchgänge (D)



2. Adduktoren: Sitzposition einnehmen, mit den Händen nach hinten abstützen, Gymnastikball zwischen die Beine (auf Höhe Unterschenkel und Füße) klemmen, abwechselnd leichten bis starken Druck auf den Ball mit den Beinen ausüben; für ca. 15-20 sec., 3 D

3. Oberschenkel: Standposition, langsame Kniebeuge (bis max. 110° Kniebeugung), Oberkörper bleibt aufrecht, Gesäß wird bei Kniebeuge langsam nach hinten rausgeschoben, Arme sind nach vorne ausgestreckt bei Bewegungsausführung, anschließend Beine wieder nach oben bewegen; 10 Wiederholungen, 3 D

4. Oberschenkel und Gesäß: in Rückenlage, ausgestreckte Beine, dabei Fersen und Gesäß gegen die Unterlage drücken, Position für ca. 15-20 sec. halten, 3 D



a. Wade (im Stand): a) Zehenstand beidbeinig, Aufwärtsbewegung in den Zehenstand etwas schneller ausführen als die Abwärtsbewegung, 8-10 Wdh., 3 D
b) Zehenstand einbeinig, ein Bein führt die Bewegung wie bei a) durch, das andere Bein ist leicht nach hinten angewinkelt, 5 Wiederholungen, 2 D pro Seite

5. Schienbein: in Rückenlage bei ausgestreckten Beinen ein Bein anheben (ca. 15-20 cm von der Matte), Fußspitze abwechselnd nach vorne und hinten bewegen, 8-10 Wdh., 3 D pro Seite

6. Gesäß: 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, 8-10 Wdh., 2 D pro Seite

COOL-DOWN

Dehnung der Beinmuskulatur

Übungsablauf:
Abduktoren, Adduktoren, Oberschenkel, Ischiocrurale Muskulatur, Gesäß, Wade