



Die **FitForFire**

SPORTSTUNDE DES MONATS



RUMPFSTABILISATION

Unabhängig von der Bewegungsform und den Lasten ist der Oberkörper im Feuerwehrdienst permanent einer bestimmten Belastung ausgesetzt. Diese Trainingseinheit stellt den Rumpf – als wichtigsten Dreh- und Angelpunkt bei allen Bewegungen – in den Mittelpunkt. Mit speziellen Kräftigungsübungen soll der Oberkörper stabil und beweglich gehalten werden.

AUFWÄRMEN

Der „Vortänzer“

Übungsablauf:

Übungsleiter platziert sich frontal vor der Gruppe, Gruppe blickt Übungsleiter an, Übungsleiter gibt Übungen vor, Gruppe imitiert die Übungen (der Übungsleiter wirkt wie ein Spiegel) → ständige Bewegung bei allen Teilnehmern:

Schultern kreisen, 2-3 Schritte nach vorne (mehrmals wdh.), 2-3 Schritte nach hinten (mehrmals wdh.), bei den Schritten nach hinten zugleich die Schultern rückwärts kreisen, Arme nach vorne ausstrecken und mit Händen immer wieder schnell zugreifen und locker lassen, kleine Sprünge vor und zurück/nach links und rechts, Arme nach oben strecken und greifen (Strickleiter), Arme nach unten strecken (bei geradem Rücken) und abwechselnd greifen, Tippelschritte, Frontgrätsche mit Oberkörperdrehung, imaginäres Seilspringen auf der Stelle

HAUPTTEIL

Stärkung für den ganzen Rumpf

möglicher Geräteinsatz: Gymnastikmatten für jeden Teilnehmer

Übungsablauf:

Alle Übungen werden von allen TN zugleich auf der Matte in verschiedenen Körperlagen durchgeführt/Gruppentraining, Pause zwischen einzelnen Durchgängen einer Übung ca. 15-20 sec., Pause zwischen den verschiedenen Übungen ca. 45-60 sec.; jede Variation (b und/oder c) stellt Steigerung der Intensität dar, Übungsvariation kann optional durchgeführt werden

Unterarmstütz

- a) Position halten für ca. 15-20 sec., 3 Durchgänge (D)
- b) gestrecktes Bein im Wechsel mit max. einer Fußlänge vom Boden entfernt abheben, Körper bleibt stabil, 20 sec., 2 D



Unterarmstütz rückwärts
Beine gebeugt

- a) halten für ca. 15 sec., 3 D
- b) Becken leicht heben und senken (Boden nur leicht berühren), 15 sec, 2 D
- c) Beine im Wechsel leicht anheben, 10 sec., 2 D



Seitstütz

- a) halten für ca. 20 sec., 2 D pro Seite
- b) Becken leicht heben und senken (Boden nur leicht berühren, Becken nicht nach hinten rotieren), 10-15 sec., 2 D pro Seite



Unterarmstütz rückwärts
Beine gestreckt

- a) halten für ca. 15 sec., 2 D
- b) Beine abwechselnd leicht anheben und wieder absenken, dabei gestreckt lassen, ca. 20 sec., 2 D



Schulterbrücke

a) halten für ca. 15 sec., 3 D
b) ein Bein beugen und strecken, abwechselnd linkes und
rechtes Bein



Diagonalstreckung

Bauchlage, diagonal versetzt Arme und Beine anheben
(10-15cm vom Boden) und wieder senken, 20 sec., 3 D



COOL-DOWN

Lockeres Auslaufen und Dehnübungen

Übungsablauf:

Ausgiebiges Dehnprogramm (v.a. für die Muskulatur des Oberkörpers und der Arme)

Kapuzenmuskel, Schulter, Trizeps, Brust, abschließend leichtes Rückwärtskreisen der Schultern