



Die **FitForFire**

## SPORTSTUNDE DES MONATS



### FRISCH IN DIE SITZUNG

Neben jeder Menge praktischer Einheiten und dem realen Einsatzszenario gehören auch theoretische Schulungen zur Ausbildung eines jeden Feuerwehrangehörigen, insbesondere in der Herbst- und Winterzeit sind Sicherheitsbelehrungen an der Tagesordnung. Da Unterweisungen und Sitzungen in dafür vorgesehenen Besprechungsräumen abgehalten werden, ist an Sport normalerweise nicht zu denken. Jedoch kann mit etwas Bewegungs-/Spielraum an jedem Platz für ausreichend Bewegung während langer Sitzungen gesorgt werden. Die Sporthalle kommt in den Besprechungsraum...ohne Geräte und ohne zusätzliches Trainingsmaterial. Sogenannte aktive Pausen sorgen für Aktivierung der Muskeln und mentale Erfrischung.

#### AUFWÄRMEN

„Auf der Stelle treten“

**Übungsablauf:**

jeder Teilnehmer steht von seinem Platz auf und führt Tritte auf der Stelle aus, dabei wird das Tempo leicht gesteigert, nach ein paar Schritten können zusätzlich die Arme nach oben gestreckt werden und die Hände greifen abwechselnd in die Luft

#### HAUPTTEIL

**Aktive Pause**

**Übungsablauf:**

jeder TN führt die Übungen an seinem Platz (Übungen im Sitzen und/oder Stehen) durch

im Sitzen:

1. Körperbiege: Arme nach oben strecken und Handflächen über dem Kopf zusammenlegen, anschließend mit dem Körper leicht links und rechts biegen, die Arme bleiben ausgestreckt, beide Füße auf dem Boden
2. Oberschenkeldehnung: Auf dem Stuhl etwas nach vorne rücken, beide Hände in die Hüften legen, ein Bein nach vorne strecken und Ferse aufsetzen, anschließend den geraden Oberkörper nach vorne beugen bis ein leichtes Ziehen im Oberschenkel entsteht; auf beiden Seiten ausführen
3. Pistole: Ausgangssitzposition beibehalten, Hände in den Hüften und ein Bein nach Vorne gerade ausstrecken, anschließend Zehenspitzen abwechselnd anziehen und wieder locker lassen
4. Stampfer: Ausgangssitzposition beibehalten, abwechselnd Beine anheben und bewusst auf den Boden aufsetzen
5. Stift-Kreisen: nah an die Rückenlehne positionieren und einen Stift hinter der Rückenlehne in die andere Hand übergeben, vorne wieder übergeben und somit eine kreisende Bewegung herstellen, Richtungswechsel miteinbringen

im Stehen:

6. Kniehub: Leichtes Gehen auf der Stelle, dann Knie bis Höhe Hüfte anheben, anschließend nach außen drehen und wieder absetzen
7. Wadendehnung: hinter den Stuhl stellen, Hände auf Rückenlehne auflegen, ein Bein nach hinten aufsetzen und ausstrecken (Ferse auf dem Boden), Körpergewicht nach vorne verlagern
8. Rückenbrücke: hinter den Stuhl stellen, Hände auf Rückenlehne auflegen, mit den Beinen nach hinten gehen, soviel Abstand zwischen Stuhl und Beinen herstellen, dass beim Nachvornebeugen der Oberkörper in Verlängerung der Arme ist
9. Ruderzug: Arme ausstrecken, im Ellbogen 90° anwinkeln, auf Schulterhöhe anheben, anschließend die angewinkelten Arme leicht rhythmisch nach vorn und hinten führen, so dass die Schulterblätter sich annähern und auseinander bewegen

#### COOL-DOWN

**Lockerer Ausschütteln und Abklopfen aller beteiligten Muskelpartien**