

## Trainingsempfehlungen zu den sportlichen Aufgaben im Rahmen von Auswahlverfahren für Ausbildungsrichtungen bei der Berufsfeuerwehr München

### Pendellauf

relevant für:

QE 2

QE 3

QE 4

z. B. Dauerlauf (Steigerung gemäß: häufiger, länger, schneller), Intervallläufe, Bergläufe, Treppenläufe, Fahrtenspiel

- 2-3 Laufeinheiten pro Woche (alle zwei Tage; 2 mal locker/langsam, 1 mal schnell)
  - Fokus langsame Läufe, 1 mal pro Woche Tempolauf
    - Tempoläufe
      - Fahrtenspiel (Tempotraining ohne Regeln – je nach Gefühl 2 bis 5 mal das Tempo variieren, schnelles und langsames Laufen nach Belieben und Streckenprofil)
      - Tempodauerlauf (über 15 bis 20 Minuten mit höherem Tempo laufen)
      - Steigerungsläufe
- 5 Minuten Einlaufen + 5 Minuten Lauf ABC-Übungen
- Hauptteil:
  - zwei Laufeinheiten 30 Minuten lockerer Dauerlauf
  - eine Laufeinheit Tempotraining
    - z. B. 10 – 20 Minuten Fahrtenspiel, Tempodauerlauf oder 20 Minuten lockeres Laufen mit 3 mal 1 Minute Steigerungsläufe (erste Steigerung – gemütlich, zweite Steigerung – fast außer Atem, dritte Steigerung – volle Pulle)
- 10 Minuten Auslaufen und Dehnen

### Drehleitersteigen

relevant für:

QE 2

QE 3

QE 4

z. B. Dauerlauf (Steigerung gemäß: häufiger, länger, schneller)  
z. B. Intervallläufe, Bergläufe, Treppenläufe

- Treppensteigen – Step-Up Übungen mit Gewicht
- Treppensprünge (einbeinig, beidbeinig)

### Wechselsprünge

relevant für:

QE 2

QE 3

QE 4

z. B. Rumpfstabilitätstraining (Plankvariationen: isometrisch und dynamisch)  
z. B. Krafttraining der Beine

- Kniebeuge ohne und mit Gewicht
- Seilspringen
- Wechselsprünge (Intervall)

## Personenrettung (Dummy ziehen)

relevant für:

QE 2

QE 3

QE 4

z. B. Krafttraining Beine (Kniebeuge, Kreuzheben, Ausfallschritte rückwärts), Core- und Rückentraining, Intervalltraining (Sprintserien rückwärts, Zugwiderstandslauf rückwärts)

- Kreuzheben + Core- und Rückentraining  
2mal pro Woche Kniebeuge und Kreuzheben:
  1. Training – 3 mal 6 Wdh. Kniebeuge + 2 mal 6 Wdh. Kreuzheben,
  2. Training – 4 bis 5 mal 8 bis 12 Wdh. Kniebeuge + 3 bis 5 mal 6 bis 12 Wdh. Kreuzheben
- Hilfsübungen fürs Kreuzheben regelmäßig ins Training integrieren:  
Rudern an der Maschine oder Langhantel, rumänisches Kreuzheben, einbeinige Beinpresse, Crunches

## Kombi-Schwimmen (200 Meter)

relevant für:

QE 2

QE 3

QE 4

Beispielsweise:

- Plankvariationen zur Verbesserung der Wasserlage (5 Minuten Plank + Variationen: 30 Sekunden Übung / 30 Sekunden Pause)
- Regelmäßiges Schwimmtraining, Startsprung und Wende (Kippwende) üben
- Sprints einbauen
- Atem- und Tauchübungen (unter Aufsicht), Verbesserung des Taucharmzuges (Schlüsselloch-Muster)
- Verwendung von Trainingshilfen zur Verbesserung von Haltung und Technik (z. B. Flossen, Paddles, Pullbuoy)

4 Bausteine einer Schwimmeinheit:

- Einschwimmen (150 bis 200 Meter)
- Techniktraining (vom Bekannten zum Unbekannten)
- Vom Schnellen zum Langsamen: Sprints / Intervalle / längere Strecken
- Ausschwimmen (100 bis 200 Meter)

Beispielplan Brust oder Kraul:

- 150 bis 200 Meter Einschwimmen
- 3 bis 6 mal 50 Meter Technik Brust oder Kraul (max. 2 Übungen mit je 1 bis 3 Wdh.)
- 4 bis 8 mal 50 Meter Sprint Brust oder Kraul (beginnend 15 Meter Sprint + 35 Meter locker, steigern auf 25 Meter Sprint + 25 Meter locker), 90 Sekunden Pause
- 4 mal 100 Meter zügiges bis max. Tempo, 3 bis 4 Minuten Pause **ODER** 3 mal 100 Meter progressiv (je 100 Meter locker, dann zügig, dann schnell) **ODER** 4 mal 200 Meter (150 Meter zügig, 50 Meter schnell; 2 Minuten Pause)
- 100 Meter locker beliebige Schwimmart
- 400 Meter: 50 Meter Beine, 100 Meter Arme, 150 Meter Arme und Beine
- 100 Meter Ausschwimmen

## Beugehang

relevant für: **QE 2** QE 3 QE 4

Ziel ist sauberer Beugehang.

z. B. Griffkraft im Langhang, Klimmzug schräg, negative Klimmzüge, Beugehang, Coretraining

- Griffkraft im Langhang (im Kammgriff mit gestreckten Armen hängen) steigend:  
3 mal 20 Sekunden, 3 mal 45 Sekunden, 60 Sekunden, 2 mal 60 Sekunden
- Klimmzug schräg im Kammgriff steigend:  
5 mal 8 Wdh., 4 mal 10 Wdh., 3 mal 12 Wdh.  
Bewegungstempo: 1 Sekunde Beugung, 2 Sekunden Halten, 1 Sekunden Streckung
- Beugehang  
steigend: 20 Sekunden, 25 Sekunden, 30 Sekunden, etc.
- Coretraining  
Plank + Plankvariationen, Core-Übungen an der Klimmzugstange

## Kasten-Bumerang-Test

relevant für: **QE 2** **QE 3** QE 4

z. B. Ausdauertraining, Intervalltraining mit Sprintserien, Core-Training, Liegestütze und halbe Burpees

- Intervalltraining:  
Pendelsprint zwischen Hütchen im Abstand von 4m
  - 2 Hütchen
  - 4 Hütchen
  - 2 Hütchen mit Rolle vorwärts und Liegestütz mit Oberkörper ablegen und Hände hinterm Rücken klatschen
  - Aufbau Kasten-Bumerang-Test  
zuerst Aufgaben einzeln üben, später im Zirkel hintereinander (3 bis 5 Runden, 30 Sekunden Belastung / 30 Sekunden Pause pro Übung)
- Core-Training:  
Plank + Plankvariationen
- Liegestütze:  
Liegestütze, kurze Pause am Boden, langsame negative Phase und explosiv herausdrücken.

Legende:

<b>QE 2</b>	Vorbereitungsdienst Qualifikationsebene 2 (Brandmeisteranwärter*in)
<b>QE 3</b>	Vorbereitungsdienst Qualifikationsebene 3 (Brandoberinspektoranwärter*in)
<b>QE 4</b>	Vorbereitungsdienst Qualifikationsebene 4 (Brandreferendariat)

Die jeweils erforderlichen Anforderungen sind den Informationen zu den Ausbildungsrichtungen zu entnehmen.