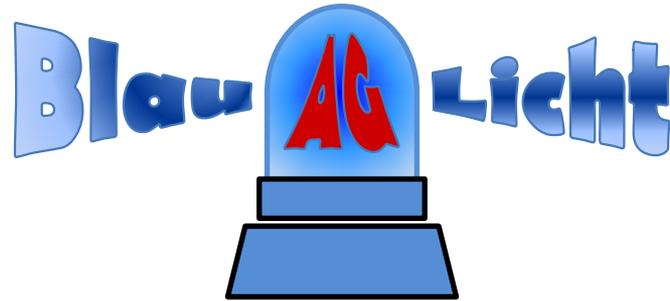


**Blaulicht-AG für SchülerInnen  
in Deutschland  
- Offizielles Rahmenprogramm-**



**Impressum**

**Autorinnen und Autoren**

Deutsche Sporthochschule Köln/  
Institut für Trainingswissenschaft  
und Sportinformatik:

Mario Leicht

Dr. Nicolas Wirtz

Dr. Ulrike Dörmann

Mareike Dietzsch

Florian Micke

Dr. Heinz Kleinöder



**Deutsche  
Sporthochschule Köln**  
German Sport University Cologne

# Ziele der Blaulicht-AG

1. Allgemeine Verbesserung des Fitnesszustandes der SchülerInnen.
2. Die Attraktivität der Berufsgruppen Feuerwehr, Polizei, RettungssanitäterInnen etc. steigern.
3. Durch Grundlagentraining eine gute physische Basis für den späteren Berufsalltag legen.
4. Durch berufsspezifische Bewegungsspiele/-aufgaben die Teamarbeit und Sozialkompetenz der SchülerInnen fördern.
5. Vorbereitung für die Anforderungen und Belastungen auf den Eignungstest der Feuerwehr.

# Inhalte des Sportprogramms

## 1. Grundlagenorientierter Teil

### **Kraft:**

Zirkeltraining mit Kleingeräten, Kraftparcours, Krafttraining mit Partner, Krafttraining spielerisch verpacken.

### **Ausdauer:**

Staffellauf, Sprint, Intervalllauf, Wiederholungsmethode

### **Koordination:**

Bewegungsaufgaben mit verschiedenen Anforderungen an die Koordination, Gruppenherausforderungen, Mit- und Gegeneinander.

## 2. Berufsspezifischer Teil

### **Bewegungsspiel/-aufgaben:**

Die verschiedenen Themenbereiche in der Einsatzlehre von Feuerwehr, Rettungsdienst und Polizei dienen als Anhaltspunkt und Orientierungsrichtung für die Aufgaben/Bewegungsspiele.

Diese Aufgaben oder Spiele sollen Kompetenzen der Blaulicht-Berufe, insbes. Feuerwehr) in ihren Fachbereichen vermitteln und die Gruppenkohäsion stärken.

Das Umsetzen dieser Aufgaben/Spiele sollte mit Schwerpunkt auf dem Themenbereich und deren konditionellen Anforderungen liegen.

Um einen noch größeren Anreiz zur Bewältigung für diese Aufgaben zu schaffen, kann man ein Punktesystem einführen, das es den Schülern ermöglicht, Punkte in bestimmten Aufgaben zu erarbeiten, um so einen Rang höher zu steigen und Belohnungen zu verdienen.

# Sportprogramm der DSHS Köln

| AG<br>(2 x 45 min) | 1. Teil (45 min)<br>Grundlagen & Trainingsinhalte                            | 2. Teil (45 min)<br>Berufsspezifische Bewegungsspiel/-aufgaben  |
|--------------------|--|---|
| 1. Stunde          | <b>Eingangstest:</b> Eignungstest der Feuerwehr für Jugendliche mit Feedback |   |
| 2. Stunde          | <b>Kraft:</b> Zirkeltraining   | <b>Einsatzplanung und Einsatztaktik</b><br>Koordinative Bewegungsspiele: Bsp. <i>Brennender Wald</i>                                      |
| 3. Stunde          | <b>Ausdauer:</b> Fahrtspiel  | <b>Vorbeugender Brandschutz sowie Gefahrenabwehr</b><br>Kraftspiele: Bsp. <i>Hochwasser</i>   |
| 4. Stunde          | <b>Koordination:</b> Gleichgewicht, Orientierung                             | <b>Brandbekämpfung</b><br>Ausdauer Bewegungsspiele: Bsp. <i>Löscheinsatz</i>  |
| 5. Stunde          | <b>Kraft:</b> Kraftparcours  | <b>Kenntnisse über Gefahren an der Einsatzstelle und Unfallverhütung</b><br>Koordinative Bewegungsspiele: Bsp. <i>Hubschrauberlandung</i> |
| 6. Stunde          | <b>Ausdauer:</b> Hindernislauf   | <b>Technische Hilfeleistungen und Rettungsdienst</b><br>Kraftspiele: Bsp. <i>Erdbeben Rettung</i>   |
| 7. Stunde          | <b>Koordination:</b> Reaktionsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit                | <b>Einsatzplanung und Einsatztaktik</b><br>Ausdauer Bewegungsspiele: Bsp. <i>Masterplan</i>   |
| 8. Stunde          | <b>Kraft:</b> Spielerisches Krafttraining                                    | <b>Technische Hilfeleistungen und Rettungsdienst</b><br>Koordinative Bewegungsspiele: Bsp. <i>Brennender Wald</i>                         |
| 9. Stunde          | <b>Ausdauer:</b> Grundlagen Ausdauer   | <b>Technische Hilfeleistungen und Rettungsdienst</b><br>Kraftspiele: Bsp. <i>Hochwasser</i>   |
| 10. Stunde         | <b>Ausgangstest:</b> Eignungstest der Feuerwehr für Jugendliche mit Feedback |   |

# Eignungstest der Feuerwehr für Jugendliche

Der Eignungstest der Feuerwehr am Anfang und Ende der Laufzeit in der AG soll den Ist-Zustand (Fitnesslevel) der SchülerInnen aufzeigen. So können Trainingsinhalte besser auf die Gruppe abgestimmt und ein besserer Einblick in den Eignungstest gegeben werden. Am Ende wird der Eignungstest wiederholt, um so ein Vergleich zum Ausgangstest zu schaffen.

# Inhalte des Eignungstests der Feuerwehr für Jugendliche

| Testaufgabe             | Hauptbeanspruchungsform: Kraft   | Dimension           |
|-------------------------|--|---------------------|
| 1) Liegestütze          | Kraftausdauer/ Rumpfstabilität (Brust-/ Rumpfmuskulatur/ Trizeps)            | Wdhl. [n]           |
| 2) Beugehang            | Kraftausdauer (Bizeps/ Hand-/ Unterarmmuskulatur/ Latissimus)                | Zeit [s]            |
| 3) Seitstütz            | Kraftausdauer/ Rumpfstabilität (Schulter-/ Rumpf-/ Unterkörpermuskulatur)    | Zeit [s]            |
| 4) Wechselsprünge       | Schnellkraftausdauer/ Reaktivkraft/ Ganzkörperkoordination (Beinmuskelkette) | Wdhl. [n] in 30 s   |
| Testaufgabe             | Hauptbeanspruchungsform: Koordination  | Dimension           |
| 5) Balancieren          | Propriozeption unter Komplexitätsdruck/ Rumpfstabilität                      | Zeit [s]            |
| 6) Kasten-Bumerang-Test | Schnelligkeitsausdauer/ Ganzkörperkoordination unter Komplexitätsdruck       | Zeit [s]            |
| Testaufgabe             | Hauptbeanspruchungsform: Ausdauer  | Dimension           |
| 7) Cooper-Test (12min)  | Aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit  | Weite [m] in 12 min |

# Eignungstest der Feuerwehr für Jugendliche

## 1) Testaufgabe: Liegestütze

### Übung: Armmuskelkette (Streckung/Rumpf)



### Ziel

12 Wdh. ohne Unterbrechung in einem kontrollierten Bewegungstempo von 4 s für eine Wdh.

### Material



### Alternative:



12 Wdh. ohne Unterbrechung in einem kontrollierten Bewegungstempo von 4 s für eine Wdh.



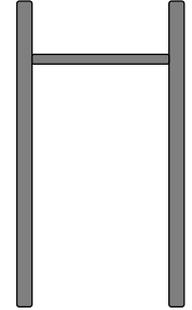
# Eignungstest der Feuerwehr für Jugendliche

## 2) Testaufgabe: Beugehang

### Übung: Armmuskelkette (Beugung/Handkraft)



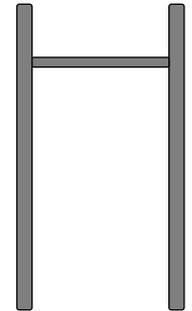
45 s freies hängen  
mit gebeugten  
Armen im Kammgriff



### Alternative:



45 s freies hängen  
mit gestreckten  
Armen im Kammgriff



## Expertise

- 2010-2016 Erstellung und Validierung eines **geschlechterneutralen Eignungstests für die Berufsfeuerwehr** (BFW) i.A. vom Deutschen Städtetag in Kooperation mit BF Köln und BF Essen
- Erstellung eines **Testhandbuches** und **vorbereitenden Übungen** auf unterschiedlichem Leistungsniveau  
Seit 2016 Durchführung von **Multiplikatorenlehrgängen** für die Berufsfeuerwehr bundesweit zur selbständigen Testdurchführung (n=250 TN)
- Seit 2014 Erstellung und Durchführung einer **Potentialanalyse für die Freiwillige Feuerwehr** (n=500 TN): MIK „Feuerwehrensache“, Erstellung **Trainingshandbuch** und Schulungen
- 2012-2017 Entwicklung eines **jugendgerechten Eignungstests** mit Evaluation und Etablierung bei der **Werkfeuerwehr Henkel**
- seit 2017 Analyse des **Anforderungsprofils** und **Trainings- und Schulung** bei der **Flughafenfeuerwehr Köln**
- Nationale und internationale **Veröffentlichungen** dazu
- **2018 Pilotstudie:** Einsatz von GK-EMS im Betriebssport der FHF Köln



## Weitere Infos:

- Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik  
<https://www.dshs-koeln.de/institut-fuer-trainingswissenschaft-und-sportinformatik/>
- Flughafenfeuerwehr Köln/Bonn  
<https://www.koeln-bonn-airport.de/unternehmen/flughafenfeuerwehr.html>
- Sporthochschule macht Feuerwehrleute fit für den Einsatz
  - <https://www.youtube.com/watch?v=eUTSrboIT78> (Video)
  - [https://www.dshs-koeln.de/fileadmin/redaktion/Aktuelles/Publikationen\\_und\\_Berichte/Publikationen/KURIER/KURIER04-2017-NEU\\_WEB.pdf](https://www.dshs-koeln.de/fileadmin/redaktion/Aktuelles/Publikationen_und_Berichte/Publikationen/KURIER/KURIER04-2017-NEU_WEB.pdf) (Artikel)
- Physische Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehr in Deutschland (Offizielles Testhandbuch)  
[https://www.vfdb.de/fileadmin/download/physische\\_eignungsfeststellung\\_fuer\\_die\\_berufsfeuerwehr\\_in\\_deutschland.pdf](https://www.vfdb.de/fileadmin/download/physische_eignungsfeststellung_fuer_die_berufsfeuerwehr_in_deutschland.pdf)
- Physische Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehren in Deutschland (Trainingshandbuch)  
[https://www.vfdb.de/fileadmin/download/trainingsempfehlungen\\_eignungsfeststellung\\_berufsfeuerwehr\\_final.pdf](https://www.vfdb.de/fileadmin/download/trainingsempfehlungen_eignungsfeststellung_berufsfeuerwehr_final.pdf)

