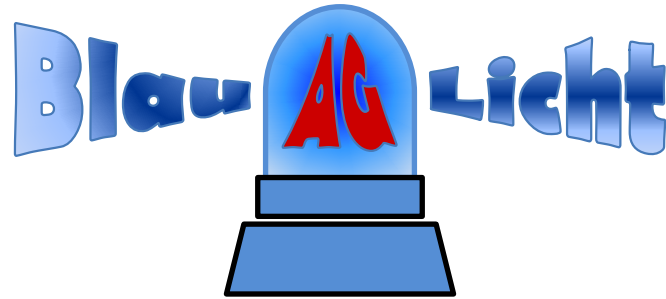


**Blaulicht-AG für SchülerInnen
in Deutschland
- Offizielles Rahmenprogramm-**



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

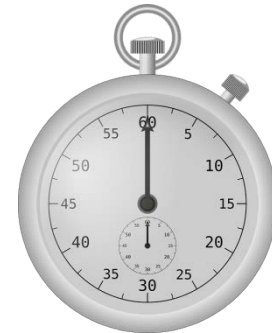
Material



Alternative:



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



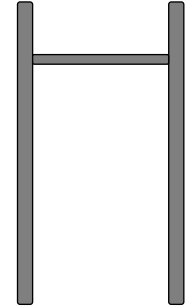
Eignungstest der Feuerwehr für Jugendliche

2) Testaufgabe: Beugehang

Übung: Armmuskelkette (Beugung/Handkraft)



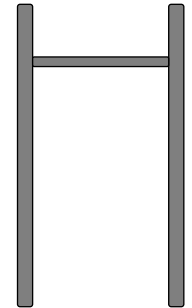
45 s freies hängen
mit gebeugten
Armen im Kammgriff



Alternative:

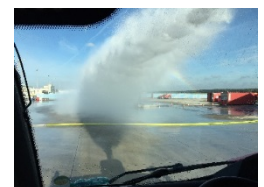


45 s freies hängen
mit gestreckten
Armen im Kammgriff



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 (Artikel)
- Physische Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehr in Deutschland (Offizielles Testhandbuch)
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

