

Testbeschreibung für Pressetermin

Physische Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehr in
Deutschland



Forschungsteam TWS

Dr. H. Kleinöder

U. Dörmann

A. Haep

B. Bornholdt



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Institut für Trainingswissenschaft
und Sportinformatik

Reihenfolge und Auflistung der Testverfahren

1. Gleichgewichtstest DFFA
2. Liegestütze
3. Beugehang
4. CKCU-Test
5. Seitlicher Medizinballwurf
6. Wechselsprünge
7. Handkraft
8. Kasten-Bumerang-Test
9. 400 m Lauf
10. 3000 m Lauf

1. Liegestütze: Durchführung



- **Ausgangsposition:**
 - Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
 - Hände schulterbreit auf den Boden aufgestützt
 - Beine geschlossen, Körper angespannt
 - **Durchführung:**
 - Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer 2 s) bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt
 - Auf Kommando die Arm bis zur Ausgangsposition strecken (Dauer 2 s)
 - Mögliche Kontrolle der Bewegungsausführung: Bei gestreckten Armen muss eine Schnur im Nackenbereich bei jeder Wiederholungen berührt werden
 - **Fehlerquellen:**
 - Fehlende Körperstreckung
 - Unvollständige Armstreckung/-beugung
 - Ablegen des Oberkörpers oder der Beine
- Mindestanforderung: 12 Wdhl.

2. Beugehang: Durchführung



- Ausgangsposition:
 - ▣ Testperson greift schulterbreit an die Klimmzugstange (Kammgriff)
 - ▣ Erreichen der Ausgangsposition mit Hilfe eines Kastens (Kinnspitze oberhalb die Klimmzugstange)
 - Durchführung:
 - ▣ Beginn der Zeitmessung mit Erreichen der Beugehangposition
 - Fehlerquellen:
 - ▣ Unruhige Körperhaltung
 - ▣ Kinnspitze unterhalb der Klimmzugstange
 - ▣ Ristgriff
 - ▣ Griffhaltung weiter oder enger als die Schulterbreite
- (Beck & Bös, 1995)
- Mindestanforderung: 45 s

3. CKCU-Test: Durchführung



- Ausgangsposition:
 - Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
 - Hände schulterbreit innerhalb der Markierungen (90 cm) auf den Boden aufgestützt
 - Beine geschlossen, Körper angespannt
- Durchführung:
 - Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände in 15 s (Fingerspitzen berühren den Boden hinter den seitlichen Markierungen)
 - 2 Versuche
- Fehlerquellen:
 - Berührung der Markierungslinien mit der übergreifenden Hand
 - Fehlende Körperstreckung
 - Breite Beinhaltung/ Ablegen der Beine

(Reiman & Manske, 2009)

→ Mindestanforderung: 23 Wdhl.

4. Seitlicher Medizinballwurf: Durchführung



- Ausgangsposition:
 - Medizinball (4 kg) mit beiden Händen greifen
 - Rotation des Oberkörpers in die entgegengesetzte Wurfrichtung – Arme bleiben gestreckt, Beine werden angebeugt
- Durchführung:
 - Aus der Ausholbewegung mit gebeugten Beinen (siehe Bild 1) den Medizinball so weit wie möglich werfen
 - 2 Versuche pro Seite
- Fehlerquellen:
 - Übertreten der Abwurflinie
 - Einhändiger Abwurf
 - Rumpfrotation ohne Beinbeugung
 - Störung der kinematische Kette

(Reiman & Manske, 2009)

→ Mindestanforderung: 7,5 m

5. Wechselsprünge: Durchführung



- Ausgangsposition:
 - Seitlicher Stand neben der Stange
- Durchführung:
 - Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange
 - Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung innerhalb von 30 s
 - 2 Versuche
- Fehlerquellen:
 - Einbeiniger Absprung
 - Umstoßen von Pylone bzw. Stange

→ Mindestanforderung: 42 Wdhl.

6. Handkraft: Durchführung



□ Ausgangsposition:

- In Schrittstellung das Testgerät mit angewinkeltem Arm (90 Grad) greifen
- Fingergelenke müssen Zuggriff des Testgerätes umfassen (siehe Bild)

□ Durchführung:

- Zug mit maximaler Kraft für 3 Sekunden
- 1 Versuch pro Hand

□ Fehlerquellen:

- Falsche Griffhaltung
- Falscher Ellbogenwinkel
- Unterstützung mit dem Körper

(vgl. Beck & Bös, 1995)

→ Mindestanforderung: 45 kg

1. Gleichgewichtstest DFFA: Durchführung

□ Ausgangsposition:

- Einnehmen der Startposition vor dem flachen Kasten



□ Durchführung:

- Besteigung des Schwebebalkens über den Kasten
- Überlaufen des Balkens mit Übersteigen des Medizinballs
- Aufnehmen des Sandsacks – Sandsack mit einer Hand zum Balkenanfang transportieren – nach halber Drehung Rücktransport mit der anderen Hand – Ablegen des Sandsacks
- Überlaufen des Balkens und Abstieg über den Kasten
- 2 Versuche

□ Fehlerquellen:

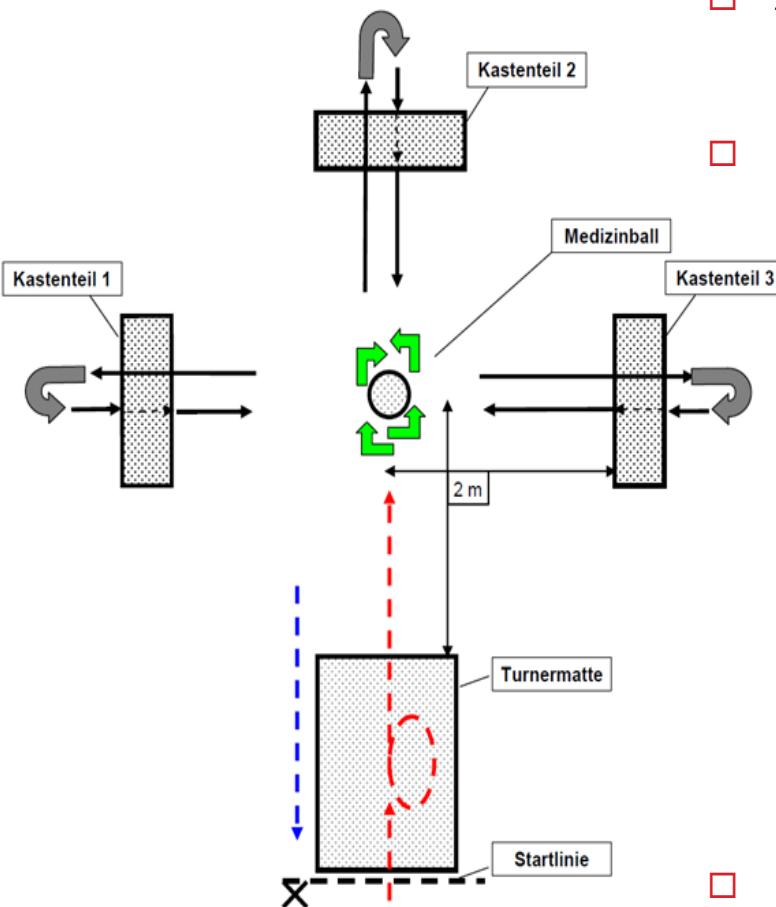
- Beidhändiger Transport des Sandsacks, fehlender Handwechsel
- Umstoßen des Medizinballs
- Verlassen des Balkens, Abspringen statt Absteigen

→ Mindestanforderung: < 50 s



(http://www.lfv-rlp.de/hp/fachreferate/sport/beschreibung_dffa.pdf)

2. Kasten-Bumerang-Test: Durchführung



□ Ausgangsposition:

- Einnehmen der Startposition vor der Matte

□ Durchführung:

- Beginn nach Startsignal mit einer Rolle vorwärts über die Matte
- Umlaufen des Medizinballs im rechten Winkel zum Kastenteil 1, Überspringen des Kastenteils und Durchkriechen in Richtung Medizinball
- In der Folge jeweils rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes, Überspringen und Durchkriechen der Kastenteile (2 + 3)
- Nach Kastenteil 3 rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes und Durchlaufen der Ziellinie
- 2 Versuche

□ Fehlerquellen:

- Abweichen vom festgelegten Laufweg
→ Mindestanforderung: <19 s

1. 400 m Lauf: Durchführung



- Ausgangsposition:
 - ▣ Hochstart
- Durchführung:
 - ▣ Ggf. Festlegung der individuellen Startlinie
- Fehlerquellen:
 - ▣ Fehlstart
 - ▣ Übertreten der eigenen Laufbahn

(Beck & Bös, 1995)

→ Mindestanforderung: < 85 s

2. 3000 m Lauf: Durchführung



- Ausgangsposition:
 - ▣ Hochstart
- Durchführung:
 - ▣ Festlegung der Start- und Ziellinie
- Fehlerquellen:
 - ▣ Fehlstart
 - ▣ Abkürzen der Laufstrecke

(Beck & Bös, 1995)

→ Mindestanforderung: < 15 min

1. Personenrettung: Durchführung



- Ausgangsposition:
 - Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Startlinie
 - Einnehmen der Startposition zwischen Startlinie und Dummy mit dem Rücken zur Laufstrecke
- Durchführung:
 - Ergreifen des Dummys (an den Schulterriemen) nach dem Startsignal
 - Rückwärtiges Schleifen des Dummys (Oberkörper vom Boden heben) um die Wendemarkierung (Hütchen) bis zum Startpunkt zurück
 - Zeit stoppt nach der vollständigen Zielüberquerung und dem Ablegen des Dummys (Grifferneuerung erlaubt)
 - 3 Runden
- Fehlerquellen:
 - Umstoßen des Hütchens
 - Unvollständige Zielüberquerung
 - Ausruhen abgestützt auf dem Dummy (1. Verwarnung)

(Williams-Bell et al., 2009)

→ Mindestanforderung: < 60 s