

# 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  $90^\circ$  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:

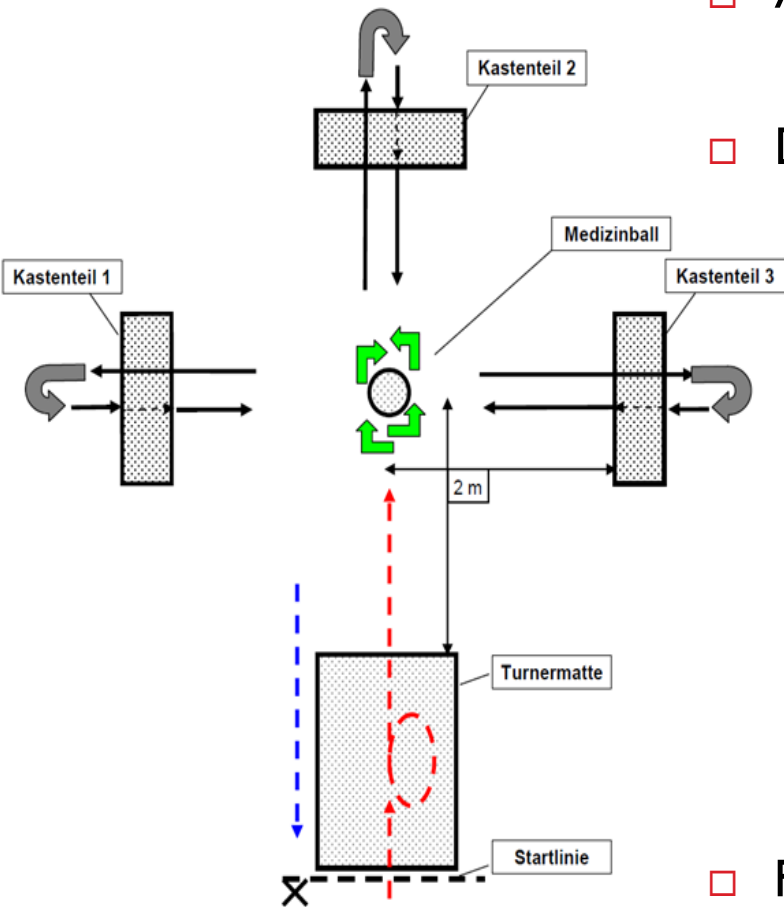
- Beidhändiger Transport des Sandsacks, fehlender Handwechsel
- Umstoßen des Medizinballs
- Verlassen des Balkens, Abspringen statt Absteigen

→ Mindestanforderung: < 50 s



([http://www.lfv-rlp.de/hp/fachreferate/sport/beschreibung\\_dffa.pdf](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