



Übersicht der Übungen:

Schwimmen Kombi Übung

Streckentauchen 15 m → zügig 10 m weiter schwimmen → 25 m Schwimmen in Rückenlage nur Brustbeinanschlag

Zeit: maximal 1:15 Minuten

Schwimmen 200 m

Zeit: maximal 5:00 Minuten

3.000 m Lauf

Zeit: maximal 15:00 Minuten

Sprint

400 Meter Sprint

Zeit: maximal 85 Sekunden

Personenrettung

- **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 á 20 m
- **Fehlerquellen:** Umstoßen des Hütchens, unvollständige Zielüberquerung, Ausruhen abgestützt auf dem Dummy (1. Verwarnung)
- **Anforderung:** < 60 Sekunden



Kasten-Bumerang



- **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 und Durchkriechen der Kastenteile 2,3.
Nach Kastenteil 3 rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes und Durchlaufen der Ziellinie.
2 Versuche
- **Fehlerquellen:** Abweichen vom festgelegten Laufweg.
- **Anforderung:** < 19 Sekunden

Gleichgewichtstest



- **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
- **Anforderung:** < 50 Sekunden



Wechselsprünge

- **Ausgangsposition:** Seitlicher Stand neben der Stange.
- **Durchführung:** Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange.
Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung innerhalb von 30 Sekunden.
2 Versuche
- **Fehlerquellen:** Einbeiniger Absprung, Umstoßen der Pylone bzw. Stange
- **Anforderung:** 42 Wiederholungen

Stemmen Langhantel 38 kg

- **Durchführung:** Aufnehmen der Langhantel vom Boden und Stemmen über Kopf in Hochstreck.
Runter bis Schulterhöhe.
Gemessen wird die Anzahl der zur Hochstrecke gebrachten Hantelstemmer.
- **Fehlerquellen:** Kein Hochstreck, tiefer als Schulterhöhe
- **Mindestanforderung:** 3 Stück

Beugehang



- **Durchführung:** Im schulterbreiten Griff mit dem Kinn über die Klimmzugstange hängen, mindestens 45 Sekunden lang.

Liegestütze

- **Ausgangsposition:** Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen.
Hände schulterbreit auf den Boden aufgestützt.
Beine geschlossen, Körper angespannt.
- **Durchführung:** Auf Signal bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer 2 Sekunden) bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt.
Auf Signal die Arme bis zur Ausgangsposition strecken (Dauer 2 Sekunden).



- **Fehlerquellen:** Fehlende Körperstreckung, unvollständige Armstreckung/-beugung, Ablegen des Oberkörpers oder der Beine
- **Anforderung:** 12 Wiederholungen

Drehleitersteigen 30 m

- Voll ausgefahrene Drehleiter (30 m hoch)
Sicherung durch Höhenrettergeschirr
- **Fehlerquellen:** Unachtsamkeit, Höhenangst

Abschließender Hinweis:

Wird das 200 m Schwimmen, der 3000 m Lauf oder das Besteigen der Drehleiter verweigert, bzw. auf der Strecke abgebrochen so gilt dies als Ausschlusskriterium.