

# Feuerwehrsportstunde des Monats

Entwurf von Marko Haink  
Feuerwehrsport-Coach,  
Feuerwehr Thalfang

## Thema: „Ausdauer-Zirkeltraining“

### Erwärmung

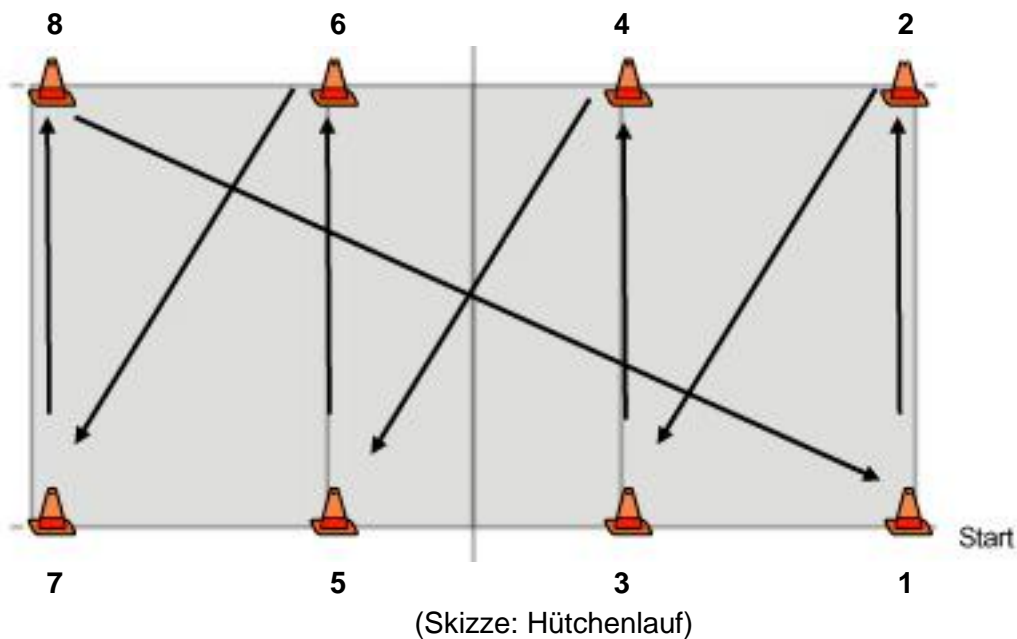
#### Hütchenlauf

**Material:** 8 Hütchen

**Organisation/Ablauf:**

Innerhalb des Volleyballfeldes werden acht Hütchen aufgestellt (s. Skizze).

- a) Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (TN) laufen außen um die Hütchen rum. Auf Ansage des Coaches werden die Laufformen variiert:
  - vorwärts
  - rückwärts
  - seitwärts
  - Kniehebelauf
  - Hopslerlauf
  - anfersen
  - links und rechts Boden berühren
  
- b) Danach stellen sich die TN an dem Starthütchen hintereinander auf und laufen die Hütchen nacheinander an (1-2-3...8), an der 8 angekommen diagonal zurück zum ersten Hütchen (s. Skizze). Es darf überholt werden.
  
- c) Die TN laufen eine „Acht“ um die Hütchen (1-2-7-8-1-...)
  
- d) Die TN teilen sich in drei Gruppen auf. Jede Gruppe läuft eine andere Laufformation, die nach etwa 2 Minuten gewechselt wird, so dass jede Gruppe jede Formation läuft.  
Gruppe 1: Hütchen wie in a) beschrieben anlaufen, dabei die Geraden sprinten und die Diagonalen traben.  
Gruppe 2: Hütchen anlaufen wie in c) beschrieben, an jeden Hütchen einen Liegestütz (3 Sit ups) absolvieren.  
Gruppe 3: Außen rückwärts um die Hütchen rum laufen. Auf den langen Geraden die Bewegungsformen variieren (Hopslerlauf, Anfersen, Sidesteps).



## Hauptteil

### Ausdauer-Zirkeltraining

**Material:** Weichbodenmatte, Basketball, große Kästen, Bock, Hütchen, Seilchen, Medizinbälle, Stationskarten

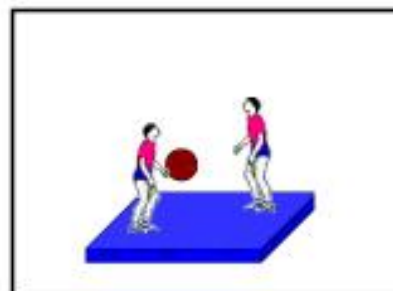
#### Organisation/Ablauf:

In der Halle werden fünf verschiedene Stationen aufgebaut. Je nach Gruppengröße müssen manche Stationen doppelt aufgebaut werden, damit alle TN zu jeder Zeit aktiv sein können. An jeder Station üben mindestens zwei TN 45 Sekunden lang, danach erfolgt eine etwa 20-30 Sekunden lange Stationswechsepause. Der Coach stoppt die Zeit. Insgesamt werden zwei Durchgänge absolviert. TN, für die die Übungszeit von 45 Sekunden zu lang ist, dürfen zwischendurch eine Pause machen.

#### Station 1: „Lauf auf der Weichbodenmatte“

**Material:** 1 Weichbodenmatte, 1 Basketball

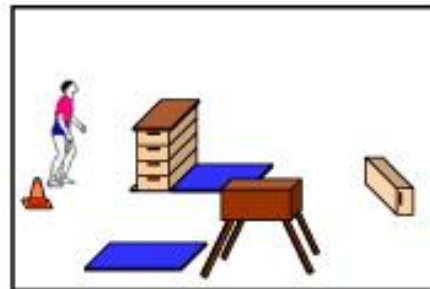
Die TN laufen auf der Weichbodenmatte auf der Stelle und passen sich dabei gegenseitig den Basketball zu.



**Station 2: „Hindernislauf“**

Material: 1 vierteiliger Kasten, 1 Kastenteil,  
1 Bock, 2 Geräteturnmatten, 1 Kegel

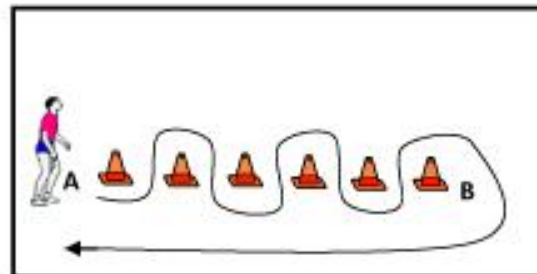
TN überwinden den vierteiligen Kasten, überspringen das Kastenteil, klettern hindurch, springen über den Bock (Höhe max. 1,10 m), laufen um den Kegel und beginnen von vorne.



**Station 3: „Slalomlauf“**

Material: 6 Hütchen

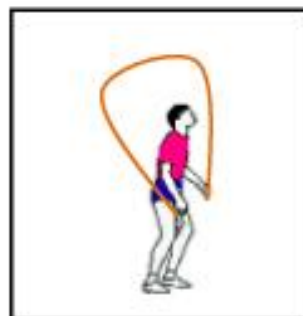
Die TN laufen im Slalom zügig von A nach B durch die Hütchen und sprinten von B nach A zurück.



**Station 4: „Seilspringen“**

Material: Springseile

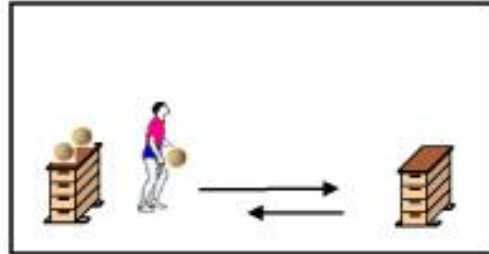
Die TN springen Seil, ohne Vorgabe.



### Station 5: „Kastenlauf“

Material: 2 große Kästen, 3 Medizinbälle

Die TN laufen in hohem Tempo zwischen den Kästen hin und her und transportieren dabei immer einen Medizinball von einem Kasten zu dem Anderen usw.



## Abschluss

### Schlappenhockey

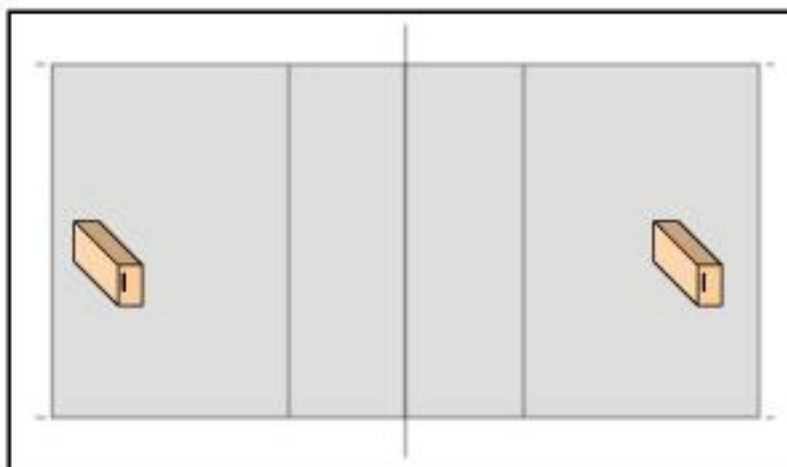
Material: Tennisbälle, 2 Kastenteile

#### Organisation/Ablauf:

Die TN teilen sich in zwei Mannschaften auf. Jeder TN zieht einen seiner Sportschuhe aus, dieser dient als „Hockeyschläger“. Gespielt wird mit einem Tennisball. Zwei Kastenteile werden in einem begrenzten Spielfeld (z.B. Volleyballfeld) positioniert, sie dienen als Tore. Tore erzielt man, in dem der Tennisball mit dem „Schläger“ durch die vordere Öffnung des Kastenteils geschlagen wird. Der Ball darf nur auf dem Boden gespielt werden.

#### Variation:

- hintere Öffnung des Kastenteils wird als Tor benutzt
- mit zwei bzw. drei Tennisbällen gleichzeitig spielen



## Abschluss

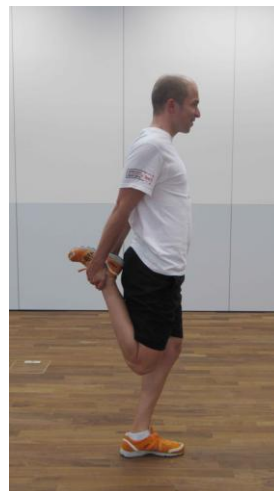
### Cool-down

Etwa fünf Minuten lockeres Auslaufen in der Halle. Anschließend erfolgt ein Dehnprogramm. Die verschiedenen Dehnübungen werden immer für etwa 20 Sekunden gehalten (linke u. rechte Seite), es erfolgen zwei Durchgänge.

Dehnung der Wadenmuskulatur



Dehnung der Oberschenkelmuskulatur



Dehnung der Hüftstrecker-muskulatur



Dehnung der Adduktoren

