



Physisches Eignungsverfahren - Brandmeister

Stand: 04.10.2018

Übung	Ziel / Ausführung	Ziel zu erreichen
Liegestütz	Rumpf- / Armstrecker Auf gestreckte Körperhaltung achten	Min: 10 Wiederholungen
Beugehang	Rumpfmuskulatur / Armbeuger Einen Klimmzug machen und dann möglichst lange mit dem Kinn über der Stange halten	Min: 20 Sek.
Seitlicher Medizinballwurf	Simuliert das Ziehen eines Schlauches – schräge Rumpfmuskulatur Medizinball 4 kg seitlich vom Boden aufheben und schräg zur anderen Seite werfen	Min: 6 Meter
Wechselsprünge über die Langbank	Sprungkraft / Ausdauer Sprünge links und rechts springen (Höhe Gymnastikbank)	Min: 30 Wdh
Personenrettung	Einsatznahe Übung 75 kg Dummy möglichst schnell über eine Strecke (60m) ziehen	Min: 90 Sek.
Schwebebalken	Gleichgewicht Turnschwebebalken / umgedrehte Gymnastikbank mit einem Ball in der Mitte. <ol style="list-style-type: none"> 1. Bis zur Mitte vorwärts, dann über Ball und den Rest rückwärts (Fuß vor Fuß setzen) 2. Dann Gewicht (5 kg) Scheibe vom Schwebebalken aufheben in rechte Hand, und wie 1. wiederholen 3. Gewicht in linke Hand wechseln und wie 2. 4. Gewicht ablegen 	Wie oft verliert der Bewerber das Gleichgewicht Sicherheit im Gleichgewicht
100 m-Lauf	Sprintfähigkeit	Min: 17 Sek.
3000 m – Lauf	Ausdauerfähigkeit	Min: 18 min