



**FEUERWEHR
HAMBURG**



Personalauswahlzentrum
Westphalensweg 1
20099 Hamburg

Tel: 040 42851 4823

personalauswahlzentrum@feuerwehr.hamburg.de
www.karriere-feuerwehr.hamburg

 Feuerwehr.Hamburg.Karriere

 feuerwehr.hamburg.karriere



Alle Anforderungen, Trainingsvideos und weiterführende
Informationen zur Challenge findest du hier

www.feuerimherzenchallenge.de

FEUER IM HERZEN?



BIST DU FIT WIE DIE FEUERWEHR?

FORDERE DICH HERAUS!

www.feuerimherzenchallenge.de
#feuerimherzenchallenge



BEWEGUNGINSSEL



**FEUERWEHR
HAMBURG**

DISZIPLINEN BEWEGUNGSINSEL

Die Übungen entsprechen teilweise dem offiziellen physischen Einstellungstest der Feuerwehr Hamburg. Die Übungen 5, 7 und 8 ähneln dem offiziellen physischen Einstellungstest. Teile deine persönliche „Feuer im Herzen Challenge“ auf Instagram unter dem Hashtag **#feuerimherzenchallenge**.

Sobald die Übungen anforderungsgemäß durchgeführt werden können, hast du ...

- ☑ die „Feuer im Herzen Challenge“ bestanden!
- ☑ gute Chancen beim offiziellen Sporttest der Feuerwehr Hamburg!
- ☑ die Fitness einer echten Feuerwehrfrau bzw. eines echten Feuerwehrmanns erlangt!
- ☑ dir bewiesen, dass du der Herausforderung gewachsen bist!

1. 3000 METER LAUF



Ausführung: Auf einer möglichst ebenen Strecke im gleichmäßigen Tempo laufen.

Anforderung: 15 Minuten

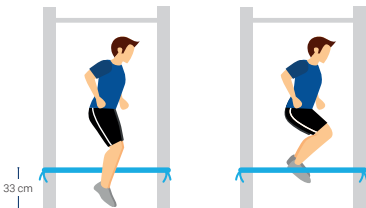
2. LIEGESTÜTZE



Ausführung: Arme gestreckt (180°) und gebeugt (90°) im Wechsel bei gestreckter Körperhaltung und geschlossenen Beinen. Pro Liegestütz 4 Sekunden.

Anforderung: 12 Wiederholungen in jeweils 4 Sekunden

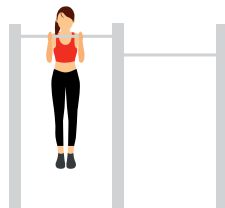
3. WECHSELSPRÜNGE



Ausführung: Seitlich mit geschlossenen Beinen über eine in 33 cm Höhe gespannte Leine bzw. Theraband springen.

Anforderung: In 30 Sekunden 42 Sprünge

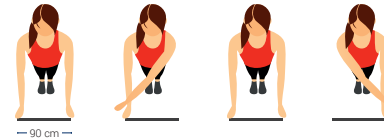
4. BEUGEHANG



Ausführung: Schulterbreit mit gebeugten Armen im Kammgriff ruhig hängen. Kinn oberhalb der Stange.

Anforderung: 45 Sekunden halten

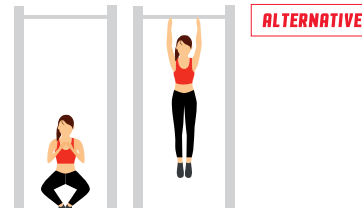
6. CKCU-TEST



Ausführung: Liegestützposition mit gestreckter Körperhaltung und geschlossenen Beinen, Hände innen neben Markierung (Station Trimmfit schwarze Matte entspricht 90 cm Abstand) und wechselseitig übergreifen.

Anforderung: 23 x in 15 Sekunden

8. PERSONENRETTUNG



Ausführung: Strecksprünge an Reckstange; Aus der Hocke mit angewinkelten Knien (90°) an die Reckstange springen und mit Fingerspitzen Stange berühren.

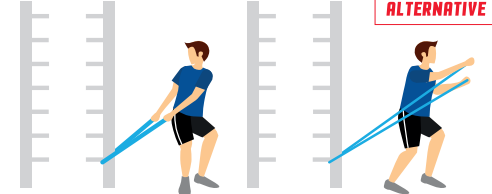
Anforderung: 30 x in 60 Sekunden

5. SEITLICHER MEDIZINBALLWURF



Ausführung: Medizinball seitlich neben dem Knie halten und durch eine Drehstreckbewegung des Körpers auf Schulterhöhe abwerfen.

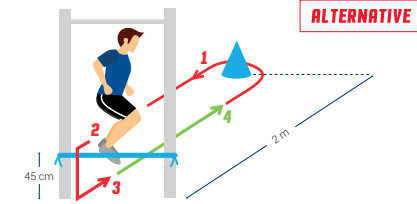
Anforderung: 4 kg Medizinball je Seite 7,5 m weit werfen



Ausführung: Theraband unten am Geländer befestigen. Die Enden des Bands seitlich neben dem Knie greifen. Durch eine Drehstreckbewegung des Körpers, bis die Arme auf Schulterhöhe sind, kräftig ziehen, dann langsam wieder zurück.

Anforderung: 3 x 1 Minute je Seite

7. KASTEN-BUMERANG-TEST



Ausführung: Theraband in 45 cm Höhe am Reck befestigen und in 2 m Entfernung Hütchen aufstellen. Start vom Hütchen, über das Band springen und unterdurchkriechen, dann links um Hütchen laufen.

Anforderung: 4 x in 19 Sekunden

#feuerimherzenchallenge

