

SOBALD DIE ÜBUNGEN ANFORDERUNGSGEMÄSS DURCHFÜHRT 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!



**FEUERWEHR
HAMBURG**



Personalauswahlzentrum
Westphalensweg 1
20099 Hamburg

Tel: 040 42851 4823

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

f 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](https://www.instagram.com/feuerimherzenchallenge)



FITNESSSTUDIOS UND VEREINE



**FEUERWEHR
HAMBURG**

DISZIPLINEN FITNESS-STUDIOS UND VEREINE

Die Übungen entsprechen dem offiziellen physischen Eignungstest für eine Ausbildung bei der Feuerwehr Hamburg. Bei den Übungen 5, 7 und 8 kannst du eine alternative Übung durchführen.

Teile deine persönliche „Feuer im Herzen Challenge“ auf Instagram unter dem Hashtag **#feuerimherzenchallenge**.

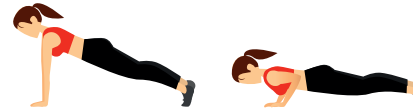
1. 3000 METER LAUF



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

Anforderung: 15 Minuten

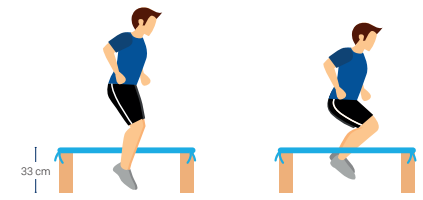
2. LIEGESTÜTZE



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

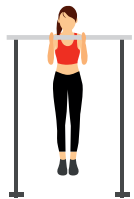
3. WECHSELSPRÜNGE



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

Anforderung: In 30 Sekunden 42 Sprünge

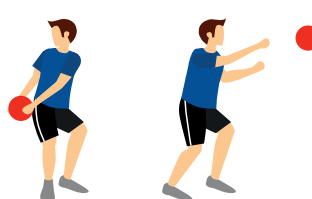
4. BEUGEHANG



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

Anforderung: 45 Sekunden halten

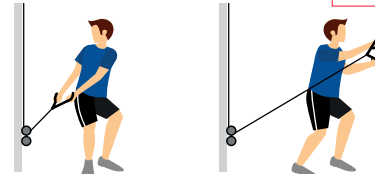
5. SEITLICHER MEDIZINBALLWURF



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

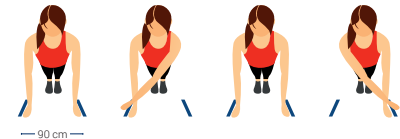
ALTERNATIVE



Ausführung: Seilzugmaschine: Die Griffe einer Seilzugmaschine seitlich neben dem Knie halten und durch eine Drehstreckbewegung des Körpers, bis die Arme auf Schulterhöhe sind, kräftig ziehen, dann langsam wieder zurück.

Anforderung: Zugkraft am Seil 25 kg, 10 x je Seite

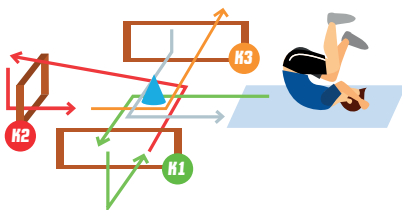
6. CKCU-TEST



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

Anforderung: 23 x in 15 Sekunden

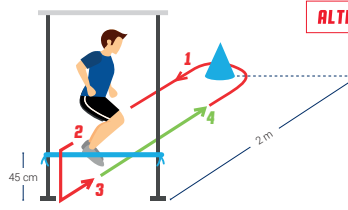
7. KASTEN-BUMERANG-TEST



Ausführung: Start mit Rolle vorwärts, links um Hütchen laufen, über K1 springen und hindurchkriechen. Danach K2 & K3 absolvieren. Ziel ist hinter der Matte.

Anforderung: Feldgröße 4 x 4 m, Abstand der Kästen zum Hütchen 2 m, maximal 19 Sekunden

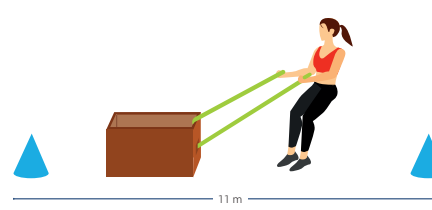
ALTERNATIVE



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

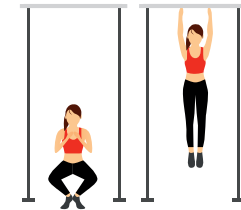
8. PERSONENRETTUNG



Ausführung: Rückwärts 3 Runden 75 kg-Dummy oder umgedrehten Sprungkasten (30 kg Zugkraft am Seil, entspricht etwa 75 kg Gewicht bei glattem Hallenboden) links um 2 Hütchen (Abstand 11 m) herum ziehen.

Anforderung: Insgesamt 66 m in 60 Sekunden

ALTERNATIVE



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