



Feuerwehrparcour

11 Stationen

Sportkleidung

1er oder 2er Team

Handtuch

30 sec Belastung / 30 sec Pause

Trinken

ES GEHT DARUM, EINEN DER HÄRTESTEN JOBS
BESSER, SCHNELLER UND SICHERER ZU MACHEN!"



**FIREFIGHTER COMBAT
CHALLENGE®**

Dr. Paul O. Davis



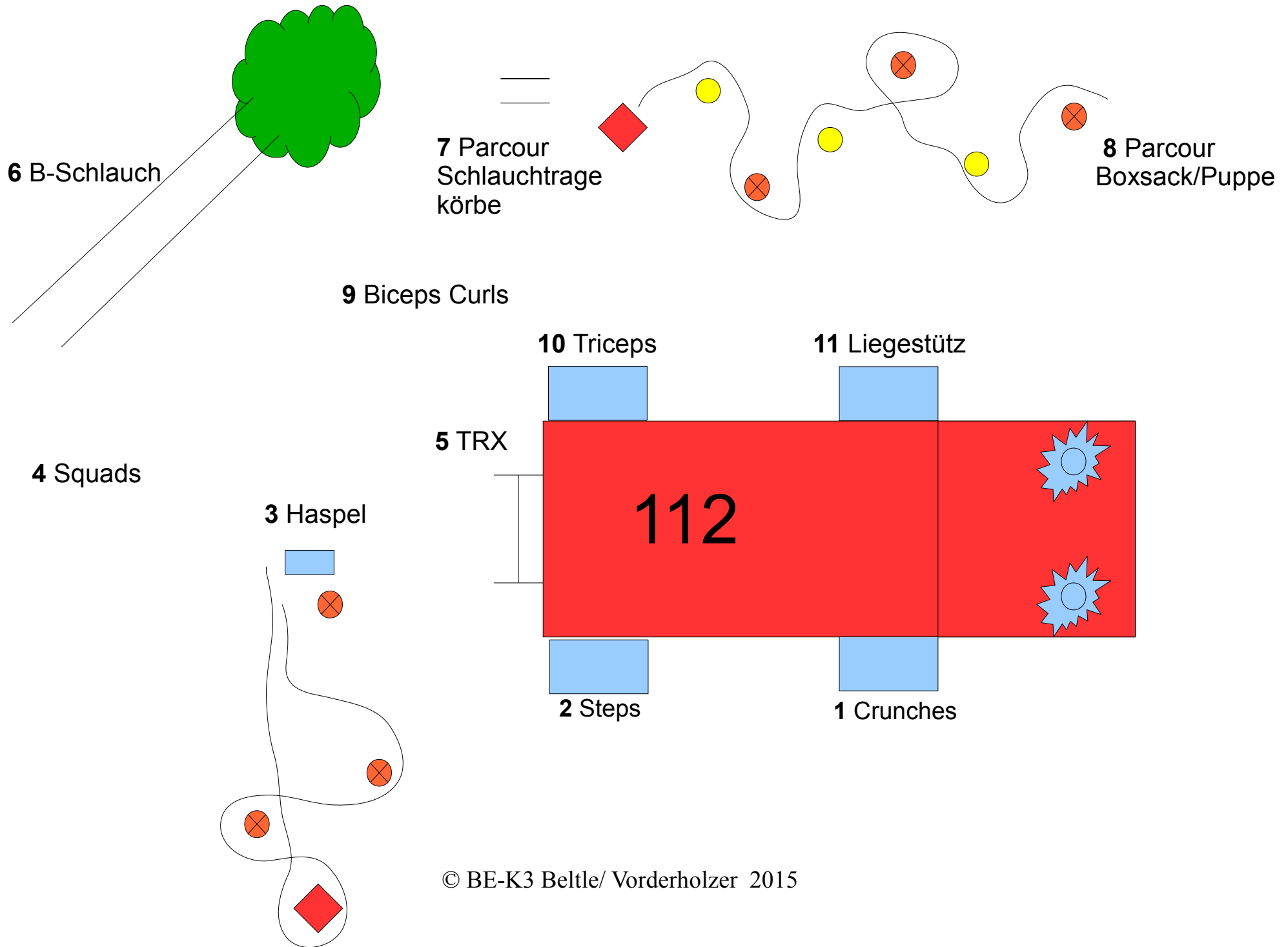
Ziele

- Feuerwehrorientiertes Training
- Steigerung der Kondition:
(Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Schnelligkeit)
- Spaß an Bewegung und Umgang mit Ausrüstung
- Öffentlichkeitsarbeit & Imagegewinn

Parcour-Zirkeltraining

- Je nach Mannschaftsgröße entsprechende Stationen
- 30 sec Belastung / 30 sec Pause
- 1 bis 5 Durchgänge
- Trainingsfläche: im Hof, Sportplatz, Park

Stationsübersicht



Station 1

Crunches mit Objekt

Matte, Medizinball/AED



- Crunch, Ball vom Trittbrett aufnehmen, hinten oder seitlich ablegen
- Ball wieder aufnehmen Crunch und vorne auf dem Trittbrett ablegen

Station 2

Steps



Trittbrett, 2* Kanister

- im Wechsel Step nach oben
- oben Schultern hochziehen
- Variation: beim aufsteigen ein Knie abwechselnd hoch ziehen

Station 3

Schlauchhaspel ziehen



Schlauchhaspel, Pylonen

- Haspel aus den Beinen von unten nach oben drücken
- Ziehen und um die Pylonen manövrieren
- Beim Wendepunkt Handwechsel

Station 4

Squads mit Nackendrücken

2* Feuerwehraxt



- Fester Stand, hüftbreit
- Beine beugen und wieder aufrichten.
- Äxte aus dem Nacken nach oben drücken

Station 5

Rudern mit TRX



TRX Band

- Griffe mit beiden Händen aufnehmen, Füße auf die Stoßstange Körperspannung aufbauen, Arme ausstrecken und sich wieder hochziehen
- alternativ Füße auf dem Boden oder versetzt

Station 6

B-Schlauch schwingen



B-Schlauch, Fixpunkt
(HLF, Baum, Lichtmast..)

- in die Knie gehen
Ober-Unterschenkel
und Füße 90°.
Körperspannung
- mit den gestreckten
Armen L u. R abw.
Schlauch schwingen

Station 7

Parcour Laufen 1



- 2*Schlauchtragekörbe, Faltsignal, Pylonen, Warnblitzer
- Schlauchtragekörbe aufnehmen und um Hindernisse laufen
- Variante: 2 Kollegen laufen sich im Parcour, entgegen. (Parcour 1 vs. 2)

Station 8

Parcour Laufen 2



Boxsack, Faltsignal, Pylonen, Warnblitzer

- Boxsack aufnehmen und um Hindernisse laufen
- Variante: 2 Kollegen laufen sich im Parcour, entgegen. (Parcour 1 vs. 2)

Station 9

Biceps Curls



Klappleiter

- Fester Stand, Knie leicht gebeugt. Körperspannung aufbauen
- Klappleiter mit beiden Händen aufnehmen und die Unterarme beugen

Station 10

Triceps Dips

Trittbrett



- Mit den Händen auf dem Trittbrett abstützen. Körperspannung aufbauen
- Arme beugen und strecken

Station 11

Liegestütz



Trittbrett

- Hände auf den Boden, die Füße auf das Trittbrett. Körperspannung aufbauen
- Arme beugen und strecken
- Variationen: eng, weit, versetzt, einarmig/beinig