



**Bad Oeynhausen**

## **Körperlicher Eignungstest für die Ausbildung zum Brandmeisteranwärter/ zur Brandmeisteranwärterin**

### **Inhaltsverzeichnis**

|  |    |
|--|----|
| Erläuterungen zum körperlichen Eignungstest..... | 2  |
| Voraussetzungen für die Teilnahme am KET.....    | 3  |
| Erforderliche Fähigkeiten.....                   | 3  |
| Anforderungen und Ablauf des KET.....            | 4  |
| Übung 0: Leitersteigen.....                      | 5  |
| Übung 1: Gleichgewichtstest.....                 | 6  |
| Übung 2: Liegestützen.....                       | 7  |
| Übung 3: Beugehang.....                          | 8  |
| Übung 4: Kraft und Ausdauer-Test.....            | 9  |
| Übung 5: Seitlicher Medizinballwurf.....         | 10 |
| Übung 6: Wechselsprünge.....                     | 11 |
| Übung 7: Handkraft.....                          | 12 |
| Übung 8: Kasten-Bumerang-Test.....               | 13 |
| Übung 9: Personenrettung.....                    | 14 |
| Übung 10: Sprint 400 m.....                      | 15 |
| Übung 11: Lauf 3000 m.....                       | 15 |
| Übung 12: Schwimmen.....                         | 16 |
| Übung 13: Streckentauchen.....                   | 16 |

Quelle:

Physische Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehr in Deutschland - Offizielles Testhandbuch - Dr. H. Kleinöder, Dr. U. Dörmann, Dipl. Sportwiss. Nicolas Wirtz

## Erläuterungen zum körperlichen Eignungstest

Damit eine Auswahl von geeigneten Bewerberinnen und Bewerbern für den feuerwehrtechnischen Dienst bei der Stadt Bad Oeynhausen garantiert werden kann, ist es vorgesehen, dass neben einem schriftlichen Eignungstest zusätzlich ein körperlicher Eignungstest (KET) durchgeführt wird.

Die körperliche Belastbarkeit spielt bei vielen Berufsbildern nur eine untergeordnete Rolle, für den feuerwehrtechnischen Dienst ist sie jedoch mehr als notwendig.

Die allgemein bekannten Beispiele für die Arbeit der Feuerwehr, wie Lösch- und Rettungseinsätze in Schutzausrüstungen bei hoher Temperatureinwirkung, können ansatzweise darstellen, welchen Anstrengungen und Belastungen die Beamtinnen und Beamten in diesem Berufsfeld ausgesetzt sind.

Um dieser Belastung durchgängig gerecht zu werden, muss von der Berufsfeuerwehr eine überdurchschnittlich gute Kondition erwartet werden können. Unter dem Begriff Kondition sind hierbei die körperlichen Eigenschaften Ausdauer, Koordination, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit zu verstehen.

Nur Brandmeisteranwärtern und Brandmeisteranwärterinnen, die schon im KET ihre Kondition unter Beweis stellen konnten, ist zuzutrauen, dass sie den besonderen Belastungen des feuerwehrtechnischen Dienstes bis zum Erreichen ihrer Altersgrenze von derzeit 60 Jahren gewachsen sind.

Grundsätzlich sollte somit angestrebt werden, dass Kolleginnen und Kollegen ihre körperliche Leistungsfähigkeit bis zum 60. Lebensjahr möglichst gleichbleibend gut erhalten.

Der KET wird aufgrund dessen aus zwei Gründen durchgeführt.

Einerseits ist er als funktionierendes Auswahlmittel im Bewerbungsverfahren zu benennen, andererseits dient er jedoch auch dazu, dass sowohl der Bewerber selbst, als auch die Einstellungsbehörde frühzeitig erkennen kann, ob der Beruf zu jemandem passt oder nicht.

## Voraussetzungen für die Teilnahme am KET

- Vor der Teilnahme am KET wird die Identität der Bewerberinnen und Bewerber durch Vorlage eines gültigen Personalausweises überprüft.
- Der Gesundheitszustand wird abgefragt. Bei Infekten oder Fieber ist eine Teilnahme am KET aus Gründen des Gesundheitsschutzes nicht möglich.
- Die Testpersonen dürfen nur in adäquater, witterungsangepasster Sportkleidung an dem Test teilnehmen. Das Tragen von Hallenturnschuhen ist für die sportmotorischen Testaufgaben in der Sporthalle vorgeschrieben. Ausdrücklich verboten sind Barfußschuhe.
- Sämtlicher Schmuck ist abzunehmen oder abzukleben.
- Lange Haare müssen zusammengebunden werden.
- Kopfhörer/Ohrlips z. B. zum Hören von Musik sind nicht zugelassen.

## Erforderliche Fähigkeiten

Die Fähigkeiten, die im KET getestet werden sollen, werden im Folgenden aufgeführt:

- Schnellkraft
- (Schnell-)Kraftausdauer
- Rumpfstabilität
- Armkoordination
- Ganzkörperkoordination
- Reaktivkraft
- Maximalkraft
- Propriozeption
- Aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit
- Anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit
- Höhentauglichkeit

## Anforderungen und Ablauf des KET

| Reihenfolge | Übung                      | Mindestanforderung                           | Anzahl Versuche | Ort           |
|-------------|----------------------------|--|-----------------|---------------|
| 0           | Leitersteigen              | sicheres Hinauf- und Hinabsteigen der Leiter | 1               | Rettungswache |
| 1           | Gleichgewichtstest         | Zeit: innerhalb von 50 s                     | 2               | Sporthalle    |
| 2           | Liegestützen               | mindestens 12 Wiederholungen                 | 1               | Sporthalle    |
| 3           | Beugehang                  | Zeit: mindestens 45 s halten                 | 1               | Sporthalle    |
| 4           | Kraft und Ausdauer-Test    | mindestens 23 Wiederholungen                 | 2               | Sporthalle    |
| 5           | seitlicher Medizinballwurf | mindestens 7,5 m weit                        | 1               | Sporthalle    |
| 6           | Wechselsprünge             | mindestens 42 Wiederholungen in 30 s         | 2               | Sporthalle    |
| 7           | Handkraft                  | beide Werte über 450 Newton (45 kg)          | 1 (pro Hand)    | Sporthalle    |
| 8           | Kasten-Bumerang-Test       | Zeit: maximal 19 s                           | 2               | Sporthalle    |
| 9           | Personenrettung            | 75 kg Puppe in 60 s über 3x 22 m ziehen      | 1               | Sporthalle    |
| 10          | Sprint 400 m               | Zeit: maximal 85 s                           | 1               | Sportstadion  |
| 11          | Lauf 3000 m                | Zeit: maximal 15 min                         | 1               | Sportstadion  |
| 12          | Schwimmen                  | 200 m in maximal 6 min                       | 1               | Schwimmhalle  |
| 13          | Streckentauchen            | mindestens 15 m                              | 1               | Schwimmhalle  |

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>Ergebnis:</b> | Bei den Übungen, bei denen Mindestanforderungen vorgegeben sind, müssen diese mindestens erbracht werden, andernfalls ist der Test nicht bestanden. |
| <b>Hinweis:</b>  | Vor Testbeginn ist ein gültiger Personalausweis vorzulegen.   |
| <b>Hinweis:</b>  | Vor Testbeginn wird der Gesundheitszustand abgefragt. Bei Infekten oder Fieber darf die Kandidatin oder der Kandidat nicht teilnehmen.              |

## Übung 0: Leitersteigen

### Testmaterial:

- Drehleiter (30 m)
- Absturzsicherung

Ausgangsposition: ggf. vorherige Abfrage, ob Höhenangst besteht

### Durchführung:

- vollständiges Besteigen der Drehleiter (Höhe ca. 30 m)
- sicheres Hinauf- und Hinabsteigen

### Spezifische Fähigkeiten:

- Höhentauglichkeit
- Kraftausdauer
- Ganzkörperkoordination
- Arm-/ Beinmuskulatur, Handmuskulatur

**Mindestanforderung: sicheres und erfolgreiches Besteigen der Leiter**



## Übung 1: Gleichgewichtstest

### Testmaterial:

- Schwebebalken (Höhe 1,15 m; Länge 5m; Breite 10 cm)
- Kasten (Höhe 40 cm)
- Medizinball (Umfang 75 cm) – ggf. mit Ring zur Lagefixierung
- Sandsack o.ä. (5 kg)
- Stoppuhr

Ausgangsposition: Einnehmen der Startposition vor dem flachen Kasten

### Durchführung:

- Besteigen des Schwebebalkens über den Kasten
- Überlaufen des Balkens mit Übersteigen des Medizinballs
- Aufnehmen des Sandsacks
- Sandsack mit einer Hand zum Balkenanfang transportieren
- Nach halber Drehung Rücktransport mit der anderen Hand
- Ablegen des Sandsacks
- Überlaufen des Balkens und Abstieg über den Kasten
- 2 Versuche

### Spezifische Fähigkeiten:

- Propriozeption unter Komplexitätsdruck
- Rumpfstabilität

### Fehlerquellen:

- Beidhändiger Transport des Sandsacks, fehlender Handwechsel
- Umstoßen des Medizinballs
- Verlassen des Balkens: Abspringen statt Absteigen

**Erfolgreiche Testdurchführung ≤ 50 s**



## Übung 2: Liegestützen

### Ausgangsposition:

- Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
- Hände schulterbreit auf dem Boden aufgestützt
- Beine geschlossen, Körper angespannt

### Durchführung:

- Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer 2 s) bis der Ellbogenwinkel 90° beträgt
- Auf Kommando die Arme bis zur Ausgangsposition strecken (Dauer 2 s)
- Mögliche Kontrolle der Bewegungsausführung:  
Bei gestreckten Armen muss eine Schnur im Nackenbereich bei jeder Wiederholung berührt werden

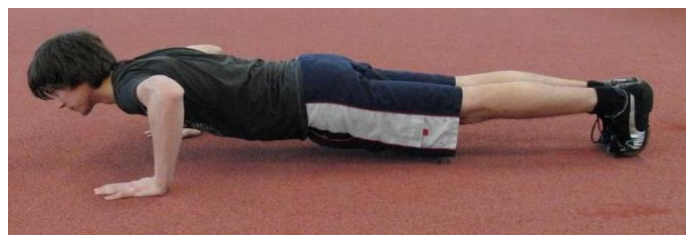
### Spezifische Fähigkeiten:

- Kraftausdauer
- Rumpfstabilität
- Brustmuskulatur, Trizeps

### Fehlerquellen:

- Fehlende Körperstreckung
- Unvollständige Armstreckung/ -beugung
- Unkontrolliertes Bewegungstempo
- Ablegen des Oberkörpers oder der Beine/ Knie

**Mindestanforderung: 12 Wiederholungen**



## Übung 3: Beugehang

### Testmaterial:

- Stoppuhr
- Klimmzugstange bzw. befestigte Reckstange
- Gymnastikmatte (zur Vermeidung von Verletzungen)

### Ausgangsposition:

- Testperson greift schulterbreit an die Klimmzugstange (Kammgriff)
- Erreichen der Ausgangsposition mit Hilfe eines Kastens (Kinnspitze oberhalb der Klimmzugstange)

Durchführung: Beginn der Zeitmessung mit Erreichen der Beugehangposition

### Spezifische Fähigkeiten:

- Kraftausdauer
- Bizeps, Hand-/ Unterarmmuskulatur, Latissimus

### Fehlerquellen:

- Unruhige Körperhaltung
- Kinnspitze unterhalb der Klimmzugstange
- Ristgriff
- Griffhaltung weiter oder enger als die Schulterbreite

**Mindestanforderung: 45 s**





## Übung 4: Kraft und Ausdauer-Test

### Testmaterial:

- Stoppuhr
- Markierungen mit 90 cm Abstand (Klebestreifen)
- Maßband

### Ausgangsposition:

- Liegestützhaltung vorlings mit gestreckten Armen
- Hände schulterbreit innerhalb der Markierungen (90 cm) auf den Boden aufgestützt
- Beine geschlossen, Körper angespannt

### Durchführung:

- schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände in 15 s (Fingerspitzen berühren den Boden hinter den seitlichen Markierungen)
- 2 Versuche

### Spezifische Fähigkeiten:

- Armkoordination
- Schnellkraftausdauer
- Rumpfstabilität

### Fehlerquellen:

- Berührung der Markierungslinien mit der übergreifenden Hand
- Fehlende Körperstreckung
- Breite Beinhaltung/ Ablegen der Beine

**Mindestanforderung: 23 Wiederholungen**



## Übung 5: Seitlicher Medizinballwurf

### Testmaterial:

- Maßband (20 m)
- Medizinball klein (4 kg)

### Ausgangsposition:

- Medizinball (4 kg) mit beiden Händen greifen
- Rotation des Oberkörpers in die entgegengesetzte Wurfrichtung
- Arme bleiben gestreckt, Beine werden angebeugt

### Durchführung:

- Aus der Ausholbewegung mit gebeugten Beinen den Medizinball so weit wie möglich werfen
- 2 Versuche pro Seite

### Spezifische Fähigkeiten:

- Schnellkraft
- Ganzkörperkoordination
- Bein-/ Armmuskelkette, Rumpfmuskulatur

### Fehlerquellen:

- Übertreten der Abwurflinie
- Einhändiger Abwurf
- Rumpfrotation ohne Beinbeugung
- Störung der kinematischen Kette

**Mindestanforderung: 7,50 m**



## Übung 6: Wechselsprünge

### Testmaterial:

- Stoppuhr
- 2 Pylonen (Höhe. Ca. 33 cm)
- 1 Stange

### Ausgangsposition:

- seitlicher Stand neben der Stange
- Beine hüftbreit auseinander

### Durchführung:

- Beidbeiniges, seitliches Überspringen der Stange
- Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung innerhalb von 30 s
- 2 Versuche

### Spezifische Fähigkeiten:

- Schnellkraftausdauer
- Reaktivkraft
- Ganzkörperkoordination
- Beinmuskulaturkette

### Fehlerquellen:

- Einbeiniger Absprung, frontaler Wechselsprung
- Umstoßen von Pylone bzw. Stange

**Mindestanforderung: 42 Wiederholungen in 30 s**



## Übung 7: Handkraft

### Testmaterial:

- Handdynamometer
- Stoppuhr
- Stuhl

### Ausgangsposition:

- In Schrittstellung das Testgerät mit angewinkeltem Arm (90 °) greifen
- Fingergelenke müssen Zuggriff des Testgerätes umfassen (siehe Bild)

### Durchführung:

- Zug mit maximaler Kraft für 3 Sekunden
- 1 Versuch pro Hand

### Spezifische Fähigkeiten:

- Maximalkraft
- Hand-/ Unterarmmuskulatur

### Fehlerquellen:

- Falsche Griffhaltung
- Falscher Ellbogenwinkel
- Unterstützung mit dem Körper

**Mindestanforderung: 45 kg**



## Übung 8: Kasten-Bumerang-Test

### Testmaterial:

- Stoppuhr
- Gymnastikmatte
- 3 Kastenteile
- 1 Medizinball

Ausgangsposition: Einnehmen der Startposition vor der Matte

### Durchführung:

- Beginn nach Startsignal mit einer Rolle vorwärts über die Matte
- Umlaufen des Medizinballs im rechten Winkel zum Kastenteil 1, Überspringen des Kastenteils und Durchkriechen in Richtung Medizinball
- In der Folge jeweils rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballs, Überspringen und Durchkriechen der Kastenteile (2+3)
- Nach Kastenteil 3 rechtwinkliges Umlaufen des Medizinballes und Durchlaufen der Ziellinie
- 2 Versuche

### Spezifische Fähigkeiten:

- Schnelligkeitsausdauer
- Ganzkörperkoordination unter Komplexitätsdruck

Fehlerquellen: Abweichen vom festgelegten Laufweg

**Mindestanforderung: 19 s**



## Übung 9: Personenrettung

### Testmaterial:

- Dummy (75 kg)
- Hütchen (11 m Abstand zur Start-/Ziellinie)
- Maßband (20 m)

### Ausgangsposition:

- Dummy liegt mit dem Kopf in Zugrichtung vor der Startlinie
- Einnehmen der Startposition zwischen Startlinie und Dummy mit dem Rücken zur Laufstrecke

### Durchführung:

- Ergreifen des Dummys (an den Schulterriemen) nach dem Startsignal
- Rückwärtiges Schleifen des Dummys (Oberkörper vom Boden heben) um die Wendemarkierung (Hütchen) bis zum Startpunkt zurück
- Zeit stoppt nach der vollständigen Zielüberquerung und dem Ablegen des Dummys (Grifferneuerung erlaubt)
- 3 Runden

### Spezifische Fähigkeiten:

- Maximalkraft
- Kraftausdauer
- Arm-/ Beinmuskulatur, Rumpf-/ Handmuskulatur

### Fehlerquellen:

- Umstoßen des Hütchens
- Unvollständige Zielüberquerung
- Ablegen des Dummy
- Ausruhen abgestützt auf dem Dummy (1. Verwarnung)

**Mindestanforderung: 60 s**



## Übung 10: Sprint 400 m

### Testmaterial:

- Stoppuhr
- 400 m Tartanbahn

Ausgangsposition: Hochstart

Durchführung: ggf. Festlegung der Startlinie

Spezifische Fähigkeit: Anaerobe Ausdauerleistungsfähigkeit

### Fehlerquellen:

- Fehlstart, Überschreiten der Startlinie vor Beginn
- Übertreten der eigenen Laufbahn
- Behinderung von Mitläufern

**Mindestanforderung: 85 s**



## Übung 11: Lauf 3000 m

### Testmaterial:

- Stoppuhr
- Tartanbahn bzw. abgemessene Laufstrecke

Ausgangsposition: Hochstart

Durchführung: Festlegung der Start- und Ziellinie

Spezifische Fähigkeit: Aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit

### Fehlerquellen:

- Fehlstart, Überschreiten der Startlinie vor Beginn
- Behinderung von Mitläufern
- Abkürzen der Laufstrecke

**Mindestanforderung: 15 min**



## Übung 12: Schwimmen

### Testmaterial:

- Stoppuhr
- Schwimmbecken

Durchführung: im Freistil eine Strecke von 200 m schwimmen



### Spezifische Fähigkeiten:

- Schwimmfähigkeit
- Ausdauer

### Fehlerquellen:

- Fehlstart
- Aus der Bahn schwimmen
- Festhalten am Beckenrand

**Mindestanforderung: 200 m in 6 min**

## Übung 13: Streckentauchen

### Testmaterial:

- Stoppuhr
- Schwimmbecken

Durchführung: ohne Hilfsmittel eine Strecke von mindestens 15 m tauchen (deutlich unter der Wasseroberfläche)



### Spezifische Fähigkeiten:

- Schwimm-/Tauchfähigkeit
- Ausdauer

### Fehlerquellen:

- Fehlstart
- Vorzeitiges Auftauchen
- Durchbrechen der Wasseroberfläche

**Mindestanforderung: 15 m**