

---

# Physischer Eignungstest

**Notfallsanitäterin**  
**Notfallsanitäter**



## **Quellenverzeichnis:**

Die folgende Präsentation basiert mit ihren Inhalten auf dem Handbuch (Broschüre) „Physische Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehr in Deutschland“ der Deutschen Sporthochschule Köln.

„Urheber der in der Präsentation veröffentlichten Inhalte, Werke und Lichtbilder ist die Deutsche Sporthochschule Köln. Soweit gesetzlich nichts anderes bestimmt ist, bedarf jegliche Verwertung des Werkes, der Inhalte und der Lichtbilder der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Deutschen Sporthochschule Köln. Dies gilt insbesondere, aber nicht ausschließlich für die Vervielfältigung, Verbreitung, Bearbeitung und öffentliche Zugänglichmachung.“

# Inhalt

- **Einleitung**
- **Auflistung des Testverfahrens**
- **Vorstellung der einzelnen Tests / Stationen**

# Einleitung

## **Neuer Eignungstest für Notfallsanitäterin/Notfallsanitäter**

**Angepasst an den durch die Sporthochschule Köln entwickelten physischen Eignungstest, haben wir für die Notfallsanitäterinnen und Notfallsanitäter einen neuen Test erarbeitet.**

**Erfahrungen von Notfallsanitäterinnen und Notfallsanitäter, die diesen Test bereits durchgeführt haben sowie Übungen mit unserem Grundlehrgang haben zu dem in der Folge vorgestellten Ergebnis geführt.**

# Testverfahren

## Auflistung des Testverfahrens

- Liegestütze
- Gleichgewichtstest
- Beugehang
- CKCU-Test
- Personenrettung
- 3000m-Lauf

# Testverfahren

## Liegestütze



### Ausgangsposition:

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

### Durchführung:

Auf Kommando bei gestreckter Haltung den Körper absenken (Dauer 2 Sek.) bis der Ellbogenwinkel  $90^\circ$  beträgt. Auf Kommando die Arme bis zur Ausgangsposition strecken (Dauer 2 Sek.) **Mindestanforderung: 10 Wiederholungen**

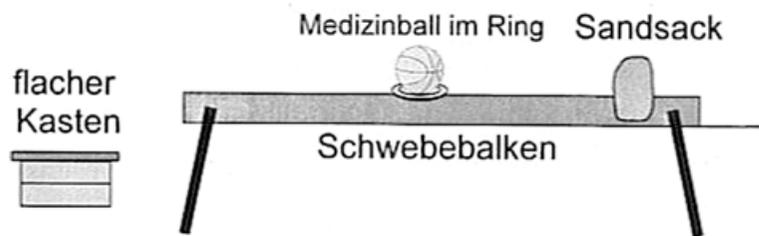
Mögliche Kontrolle der Bewegungsausführung: z.B. bei gestreckten Armen muss eine Schnur im Nackenbereich bei jeder Wiederholung berührt werden.

### Fehlerquellen:

Fehlende Körperstreckung  
Unvollständige Armstreckung/-beugung  
Ablegen des Oberkörpers oder der Beine.

# Testverfahren

## Gleichgewichtstest DFFA



### Ausgangsposition:

Einnehmen der Startposition (evtl. vor dem flachen Kasten).

### Durchführung:

Über einen flachen Kasten steigen Sie auf den Schwebebalken auf. Sie balancieren über den Balken und übersteigen dabei einen mittig platzierten Medizinball deutlich. Am Ende des Balkens nehmen Sie ein fünf Kilogramm schweres Gewicht mit einer Hand auf und balancieren mit dem Gewicht zurück zum Start. Sie wechseln das Gewicht in die andere Hand und balancieren erneut über den Balken. Sie legen das Gewicht wieder an seinem Ursprungsort ab und balancieren anschließend zum Start zurück.

**Erfolgreiche Testdurchführung: < 60 Sek.**

### Fehlerquellen:

Beidhändiger Transport des Sandsacks.  
Umstoßen des Medizinballs.  
Verlassen des Balkens, Abspringen statt Absteigen.

# Testverfahren

## Beugehang



### **Ausgangsposition:**

Testperson greift schulterbreit an die Klimmzugstange (Kammgriff/Untergriff).

Erreichen der Ausgangsposition mit Hilfe eines Kastens (Kinnspitze oberhalb der Klimmzugstange).

### **Durchführung:**

Beginn der Zeitmessung mit Erreichen der Beugehangposition.

### **Mindestanforderung: 35 Sek.**

### **Fehlerquellen:**

Unruhige Körperhaltung.

Kinnspitze unterhalb der Klimmzugstange Ristgriff.

Griffhaltung weiter oder enger als die Schulterbreite.

# Testverfahren

## CKCU-Test



### **Ausgangsposition:**

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

### **Durchführung:**

Schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände in 15 Sek. (Fingerspitzen berühren den Boden hinter den seitlichen Markierungen). 2 Versuche

### **Mindestanforderung: 20 Wiederholungen**

### **Fehlerquellen:**

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

# Testverfahren

## Personenrettung



### **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 Dummies (ggf. an den Schulterriemen) nach Startsignal. 11 m rückwärtiges Schleifen des Dummies (Oberkörper vom Boden heben), um die Wende-markierung (Pylon) und 11 m rückwärtiges Schleifen des Dummies zurück zum Startpunkt. Diese Strecke muss 3 mal absolviert werden. (insgesamt 66 m). Zeit stoppt nach vollständiger Zielüberquerung.

### **Mindestanforderung: 60 Sekunden**

### **Fehlerquellen:**

Umstoßen des Pylon am Wendepunkt  
Unvollständige Zielüberquerung  
Ausruhen abgestützt auf den Dummy (1. Verwarnung).

# Testverfahren

## 3000m - Lauf



**Ausgangsposition:**

Hochstart.

**Durchführung:**

Festlegung der Start- und Ziellinie  
1 Versuch

**Mindestanforderung: 17 Minuten**

**Fehlerquellen:**

Fehlstart  
Abkürzen der Laufstrecke