

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: ein heißbegehrter Job	10
Der sportliche Einstellungstest	10
Was bringt Ihnen dieses Buch?	11
Was erwarten Sie im Sporttest?	12
Der neue Standard-Sporttest	13
Die Disziplinen	14
Ausdauertest/Cooper-Test	14
Balkenübung (Balancetest)	15
Ballfassen	16
Bankdrücken	17
Bankziehen	18
Barrenübung	20
Basis-Fitness-Test der Bundeswehr (BFT)	21
Bizeps-Curls	23
Bockspringen	24
Brustpressen	25
CKCU-Test (Liegestütz mit Übergreifen)	26
Crunches (Bauchpressen)	27
Einbeinstand	28
Fünfersprung	29
Gleichgewichtstest DFFA	30
Handkrafttest	31
Hangeln am Sprossenbogen	32
Hindernisparcours/Kombinationsübung (Zirkeltest)	33
Hocksprünge im Armstütz	34
Kasten-Bumerang-Test (Koordinationstest)	35
Klimmhäng (Beugehang)	37
Klimmzüge	38
Kniebeugen	39
Kugelstoßen	41
Latziehen	42
Liegestütze	43
Medizinballwurf zur Seite	45
Pendellauf/Wendelauf	46
Physical-Fitness-Test der Bundeswehr (PFT)	46
Rumpfbeugen stehend	50
Schwimmen	51
Schwimm-Kombinationsübung	52

Seilklettern	53
Seithaltestütz	54
Sit-ups (Rumpfbeugen)	55
Sitzhocke (Skihocke)	56
Skippings	57
Spiroergometrie	58
Sprint/Kurzstreckenlauf	58
Stabfassen (Reaktionstest)	59
Standweitsprung	60
Steinstoßen	61
Tauchen (Strecken- und Tieftauchen)	62
Vertikalsprung (jump-and-reach/Strecksprung)	63
Wechselsprünge über Bank, Stange oder Schnur	64
Wechselsteigen	65
Weitsprung	66
Der praktische Prüfungsteil	68
Drehleitersteigen	68
Rettungsübungen	69
Atemschutz- und andere Belastungsübungen	69
Handwerkliche Tests	70
Sportabzeichen: manchmal Kür, manchmal Pflicht	71
Das Deutsche Sportabzeichen	71
Das Deutsche Schwimmabzeichen	73
Das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen	74
Anforderungen und Adressen	76
Berufsfeuerwehren	76
Bundeswehr	108
Die ärztliche Untersuchung	111
Diagnose: diensttauglich	111
Gut in Form zum Arztbesuch	112
Der Ablauf im Überblick	112
Die Untersuchung bei der Bundeswehr	113

Trainingslehre: die Grundlagen	• • • • • 114
Der Bewegungsapparat	• • • • • 116
Bänder und Gelenke	• • • • • 116
Muskeln und Sehnen	• • • • • 116
Die motorischen Fähigkeiten	• • • • • 119
Kraft	• • • • • 119
Ausdauer	• • • • • 120
Schnelligkeit	• • • • • 121
Beweglichkeit	• • • • • 121
Koordination	• • • • • 121
Fitnessgerecht ernähren	• • • • • 123
Ernährung und Energieverbrauch	• • • • • 123
Kohlenhydrate: kleine Energiepakete	• • • • • 124
Eiweiße: die Bausteine	• • • • • 124
Fette: nur unnötiger Ballast?	• • • • • 125
Vitamine, Mineralstoffe & Co.: kleine Mengen, große Wirkung	• • • • • 126
Die Flüssigkeitsversorgung	• • • • • 127
Die Mischung macht's	• • • • • 128
Das Einmaleins der Trainingsplanung	• • • • • 129
Empfehlenswert: der sportmedizinische Eingangscheck	• • • • • 129
Aerobes und anaerobes Training	• • • • • 130
Das Superkompensations-Prinzip	• • • • • 132
Der ideale Trainingsplan	• • • • • 135
So nicht: 10 typische Trainingsfehler	• • • • • 136
Das Trainingsprogramm	• • • • • 138
Ausdauertraining für Einsteiger	• • • • • 140
Eine Frage der Technik: Tipps für den Trainingsalltag	• • • • • 140
5 Tipps zur Lauftechnik	• • • • • 140
5 Tipps zur Schwimmtechnik	• • • • • 142
Gut ausgerüstet: Schuhe und Kleidung	• • • • • 143
Die optimale Ausdauer-Trainingseinheit	• • • • • 144
Mit dem Intervalltraining auf die Überholspur	• • • • • 150
Krafttraining für Einsteiger	• • • • • 152
Die Do's und Don't's des Krafttrainings	• • • • • 153
Das Equipment	• • • • • 154
Alles im Griff? So fassen Sie Stangen und Griffe	• • • • • 158
Die optimale Kraft-Trainingseinheit	• • • • • 160
Arme: die besten Übungen	• • • • • 163

Schulter: die besten Übungen	177
Brust: die besten Übungen	189
Rücken: die besten Übungen	207
Bauch: die besten Übungen	225
Beine und Gesäß: die besten Übungen	237
Plyometrisches Training – das Power-Plus	248
Plyometrie kompakt	248
Im Lauftraining: 5 Übungen für den Unterkörper	249
Im Krafttraining: 9 Übungen für den Ober- und Unterkörper	252
Zum Schluss: das Dehnprogramm	260
So stretchen Sie richtig:	260
10 Dehnübungen für Ihren Trainingsplan	261
 Ihr persönlicher Trainingsplan	266
Schnelltest: Auf welchem Fitnesslevel sind Sie?	268
Die Auswertung	269
Krafttraining	272
Stufe 1: Grundlagenausdauer	276
Stufe 2: Ganzkörpertraining	282
Stufe 3: Spezifisches Training	300
Test-Countdown: die letzten Tage und Stunden	310

Anhang ·	312
Glossar ·	314