

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|---------------|
| Vorwort: ein heißbegehrter Job | 10 |
| Der sportliche Einstellungstest | 10 |
| Was bringt Ihnen dieses Buch? | 11 |
| Was erwartet Sie im Sporttest? | 12 |
| Der neue Standard-Sporttest | 13 |
| Die Disziplinen | 14 |
| Ausdauerstest/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 |
| Hindernisparkours/Kombinationsübung (Zirkeltest) | 33 |
| Hocksprünge im Armstütz | 34 |
| Kasten-Bumerang-Test (Koordinationstest) | 35 |
| Klimmhang (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 Schwimmapzeichen | 73 |
| Das Deutsche Rettungsschwimmapzeichen | 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 Eingangsscheck | 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 Dont'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