

Sport in der Jugendfeuerwehr



Inhalt

1. Warum Sport in der Jugendfeuerwehr?
2. Planung von Jugendfeuerwehrsport: Rechtliches, Technisches, Sportliches.
3. Welche Sportart ist die richtige?
4. Motivieren von Jugendleitern
5. Motivieren von Jugendfeuerwehrangehörigen
6. Warm up!
7. Cool down!



Warum Sport in der Jugendfeuerwehr?

- Sport gibt die Werte „Toleranz, Fairness, Teamgeist“ wieder, die der Feuerwehr grundlegend sind.
- Beim Umgang mit Sportgeräten werden Geschick und Körperbeherrschung trainiert und somit Kinder und Jugendliche in ihrer pubertären Entwicklung gefördert.
- Mannschaftsbildung fordert zur Selbstorganisation und zu gegenseitiger Achtung auf.
- Sport bietet grundsätzlich die Gelegenheit, Leistung zu zeigen, Erfolg zu haben und Selbstbestätigung zu finden.
- Bewegung ist ein Ventil, aufgestauten Ärger abzubauen.
- Mannschaftssportarten bieten hervorragende Möglichkeiten, das Anerkennen von Regeln zu lernen und Verantwortung zu übernehmen.
- Gemäß der STATT-Studie (Stressbelastung von Atemschutzgeräteträgern) ist es von elementarer Bedeutung, dass Feuerwehrangehörige über eine gute körperliche Fitness verfügen. Daher sollte der Sportgedanke bereits in der Jugendfeuerwehr implementiert werden.



Planung von Jugendfeuerwehrsport: **Rechtliches**, Technisches, Sportliches

Grundlegend für eine einwandfreie Integration von Sportveranstaltung in den Jugendfeuerwehrdienst ist die Aufnahme der Termine in den Dienstplan der Jugendfeuerwehr. Somit hat der Leiter der Feuerwehr den Termin zur Kenntnis genommen, die Eltern erlangen automatisch Informationen über den Ablauf des Dienstjahres und die Außenwirkung bei Lesen des Dienstplanes besagt ganz klar „Sport ist bei uns fester Bestandteil unserer Jahresplanung“.

Wird Sport, egal in welcher Art und nach Ort der Ausführung, im Dienstplan aufgeführt, sind die (Jugend-) Feuerwehrangehörigen in ihrer Tätigkeit beim Unfallversicherungsträger der baden-württembergischen Feuerwehren (UKBW) versichert.



Planung von Jugendfeuerwehrsport: **Rechtliches**, Technisches, Sportliches

Bei außergewöhnlichen Diensten, die über ein als unkompliziert zu betrachtendes Maß hinausgehen wie z.B. die schwimmerische Vorbereitung auf ein Rettungsschwimmerabzeichen, das mehrmals wöchentlich stattfindende Training auf ein Fußballturnier oder einen Ausflug in den Hochseilgarten kann es angebracht sein, zusätzlich zum allgemein herrschenden Einverständnis der Erziehungsberechtigten eine zusätzliche spezifische Einverständniserklärung einzuholen.



Planung von Jugendfeuerwehrsport: Rechtliches, **Technisches**, Sportliches

Sporthallen sind ideal für Jugendfeuerwehren: Da die Feuerwehr eine Einrichtung der Gemeinde ist, entstehen in der Regel keine Kosten für die Nutzung einer öffentlichen Sporthalle durch die Jugendfeuerwehr.

Freie Hallentermine sind in der heutigen Lage der öffentlichen Haushalte durch stark ausgelastete Sporthallen rar. Doch Lücken tun sich bei intensiver Suche immer auf: Der Fußballverein trainiert im Sommer draußen, ein Verein hat Termine lediglich „geblockt“ und nutzt sie nicht, wegen Terminüberschneidungen lässt die Yoga-Gruppe den letzten Termin im Monat immer ausfallen...

Ein Anruf beim Ansprechpartner der Gemeindeverwaltung ist der erste Schritt – ein guter Draht zu den nutzenden Vereinen der nächste.

Im Laufe der Jahre kann man durch frei werdende Termine sogar feste Terminblöcke zugesprochen bekommen!



Planung von Jugendfeuerwehrsport: Rechtliches, Technisches, Sportliches

Bevor ein längerfristiges Training gestartet wird, sollten klare Rahmenbedingungen festgelegt werden:

- Trainingstag(e), Trainingsmonate (nur in den Wintermonaten?), Uhrzeiten und Orte fixieren.
- Ein Informationsschreiben informiert Kinder und Eltern darüber, was zum Training mitgebracht werden muss (Hallenschuhe, kurze Sportkleidung, ausreichend Getränke, Badekleidung, Duschzeug) und über die Dauer des Trainings.
- Aus sportlicher Sicht ist es von Vorteil, wenn die Trainingsdauer gleich bleibt – das Niveau innerhalb dieser Zeiteinheit darf jedoch steigen. Eine Einheit im Jugendfeuerwehrsport sollte 100 bis 120 Minuten nicht übersteigen.
- Am Ende einer Trainingsphase sollte ein Ziel stehen: Es ist besser, eine intensive gemeinsame Trainingsphase mit abschließendem Sportabzeichen zu erleben die sich „nur“ auf ein halbes Jahr erstreckt, als mit mäßiger Motivation alle 14 Tage mit nur einem Viertel der Jugendfeuerwehrangehörigen zu kicken.



Welche Sportart ist die richtige?

Grundsätzlich ist jede Sportart für den Betrieb in der Jugendfeuerwehr geeignet sofern sie:

- Die Werte der Jugendfeuerwehr wiedergibt (Es mag sicherlich geeignetere Sportarten als Boxen geben).
- Nicht allzu verletzungsträchtig ist (Fußball hat schon ein hohes Verletzungsrisiko, Rugby muss in der Jugendfeuerwehr nicht unbedingt sein).
- Ein allgemein bekanntes Regelwerk oder leicht zu erlernende Regeln hat. Ein Spiel macht nur Spaß, wenn man seine Regeln kennt. Insbesondere Kinder tun sich mit Timeouts und Abseits schwer.
- Der körperlichen Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen angemessen ist.



Wie motiviert man Jugendleiter 1/3 ?

Die Aufgaben der Jugendfeuerwehrwarte, Jugendgruppenleiter und Betreuer sind diejenigen Tätigkeiten, die den Jugendlichen Spaß machen – nicht der Wille des Erwachsenen ist des Jugendlichen Programm. Äußern die Kinder und Jugendlichen einer Jugendfeuerwehr Interesse an Sportveranstaltungen, sollten diese auf keinen Fall abgeblockt werden.

Argumente wie „Wir haben keine Sporthalle,“ „Das haben wir vor zwei Jahren schon mal versucht und ihr hattet nach drei Terminen schon keine Lust mehr,“ „Das erlaubt unser Kommandant nicht,“ weisen manchmal nur auf eines hin: Der gefragte Jugendleiter weiß nicht, wie er es anpacken soll und sieht daher keine Möglichkeit, sich an der Umsetzung der Idee zu versuchen.



Wie motiviert man Jugendleiter 2/3 ?

Der Selbstversuch ist manchmal das beste Mittel, etwas kennen zu lernen: Der Trainingsbesuch der Jugendgruppenleiter beim Basketballverein zeigt, wie ein Training gestaltet wird, ist gelebte Praxis in der viele Tricks abgeschaut werden können, vermittelt den „Geist“ der Sportart und macht doch einfach wahnsinnig Spaß!

Einfache Aufwärmübungen und Grundsätze des Sports bekommt man in Fitnessstudios, beim Fußballverein oder im Schulsport mit: Viele Übungsleiter sind sofort Feuer und Flamme, ihr Wissen weiterzugeben und andere dazu anzuleiten, selbst Sporteinheiten zu gestalten.

„Wir könnten kicken...“ Im Jugendfeuerwehrdienst wird nur Fußball gespielt, wenn der Betreuer nicht weiter weiß! „Ja aber die Kids wollen doch!“ Nein – sie kennen nur nichts anderes!



Wie motiviert man Jugendleiter 3/3 ?

Mit einem einfache Abenteuerparcours, einem spannenden Laufspiel oder einem intensiven Gruppenerlebnis lassen sich keine Sportabende füllen? Weit gefehlt: Eine Suche im Internet gibt unendlich viele Spielideen die, selbst modifiziert, riesig Spaß machen.

„Es tut gut.“ Am Überzeugtesten ist am von einer Sache, wenn man selbst einen positiven Effekt verspürt: Regelmäßige Bewegung sorgt für ein rundum besseres Wohlfühl.

Beginnt man in der Riege der Betreuer mit ein wenig Ausdauersport und verspürt nach einigen Wochen im Unterbewusstsein „mir geht's ja viel besser“, lässt sich der Sportgedanke an seine Schützlinge viel einfacher vermitteln & man wirkt als Vorbild authentisch.



Motivieren von Jugendfeuerwehrangehörigen 1/2

Warum findet Fußball jeder gut?

Weil jeder weiß, wie man es spielt.

Warum finden Schach alle blöde? Weil kaum einer die Regeln kennt und sich daher nicht mit dem Spiel befassen kann.

Um Jugendliche für etwas motivieren zu können muss man ihnen vor Augen führen, um was es sich handelt: Regeln pauken bringt nichts – selbst erfahren ist angesagt. Der Besuch eines packenden Basketballspiels der Bundesliga kann den Aha-Effekt auslösen „Boah, das will ich auch können“. Der Jugendgruppenleiter, der beiläufig acht von zehn Korbwürfen trifft kann den Gedanken „Wenn der das kann, kann ich das auch“ auslösen. Ein zufällig herumliegender Basketball bleibt selten liegen – er fordert geradezu heraus, geprellt zu werden und kann so die Lust am vollkommenen Spiel wecken.



Motivieren von Jugendfeuerwehrangehörigen 2/2

Regelmäßig stattfindende Trainingseinheiten sind wichtig – finden die Termine nach keinem festen Schema statt, sind diese im Terminkalender schwer unterzubringen. Ob einmal oder mehrmals in der Woche trainiert wird hängt ganz von der zur Verfügung stehenden Zeit der Spieler ab.

Es empfiehlt sich, die Trainingseinheiten zum Event hin ein wenig zu steigern – aber keinesfalls zu früh, um eine Übersättigung zu vermeiden und den besonderen Charakter der intensiv erlebten Zeit zu wahren. Eingeplante Abwechslungen sorgen für Ziele in der Trainingszeit: Ein Besuch im Hallenbad, zwei Stunden Klettern anstelle des Indiakatrainings oder ein Fitnesscheck im Sportstudio stehen nur exemplarisch.



Grundsätze zum Aufwärmtraining

Für das Aufwärmen sowie für die anschließenden Dehnübungen sollte ungefähr ein Viertel der Trainingszeit verwendet werden. „Komm, wir zocken gleich“ ist oft der erste Satz nach der Umkleidekabine. Gibt der Trainer nach und steigt ohne lockeres Aufwärmen ins Training ein können Muskelzerrungen, Bänderrisse oder Überdehnungen die unangenehmen Folgen sein. Disziplin ist im Sport, wie auch in der Jugendfeuerwehr, von höchster Bedeutung. Dass Aufwärmen ein wesentlicher Teil jedes Sportes ist, muss den Jugendlichen durch die Trainer verdeutlicht werden.

Um optimal für die Belastungen gerüstet zu sein, ist es sinnvoll den Körper langsam auf die richtige „Betriebstemperatur“ zu bringen. Die Aufwärmphase ist kein Fitnessstraining und darf nicht zur Ermüdung des Körpers führen.

Das Aufwärmprogramm so durchzuführen, dass es den Jugendlichen Spaß macht, ist nicht einfach und erfordert viel Kreativität.



Aufwärmtraining

Lockerer Einlaufen bildet die Grundlage eines jeden erfolgreichen Trainings. Ob man dies durch Spiele oder klassische Laufübungen durchführt, bleibt jedem selbst überlassen.

Alle Mannschaftsmitglieder laufen 5 Minuten lang nebeneinander in einer Reihe in lockerem Trab. Dabei macht jeder Jugendliche für zwei Bahnen lang eine Übung vor, welche vom Rest nachgemacht wird. Hat er seine Übung beendet ist der nächste Spieler an der Reihe und gibt vor. Vorwärts, rückwärts, seitlich, über Kreuz, Hopserlauf, Hampelmann, Arme während des Laufs kreisen, Knie während des Laufs hochheben, Haken während des Laufs an den Po schlagen, sind nur einige der unzähligen Möglichkeiten.



Grundsätze zu den Dehnübungen 1/2

Beim Dehnen ist darauf zu achten, dass die Übungen sauber ausgeführt werden. Ansonsten können sie ihre Wirkung verlieren oder sogar negative Auswirkungen haben. Immer wieder kommt bei den Jugendlichen die Frage auf, warum das lästige Dehnen überhaupt sinnvoll ist:

- Dehnen beugt Verletzungen vor, da beim Beweglichkeitstraining Muskeln, Sehnen, Gelenke und Bindegewebe elastisch gehalten werden.
- Die Regenerationszeit nach sportlicher Belastung verkürzt sich, weil Dehnen die Durchblutung fördert und sich durch Dehnen Spannungen im Muskel, Sehnen und Sehnenansätze lösen.
- Es gibt eine optimale Muskellänge, mit der ein Muskel maximale Leistung verrichten kann.



Grundsätze zu den Dehnübungen 2/2

Zu beachten ist bei der Auswahl der Dehnübungen, dass alle Muskeln, die für die Bewegung und die Sportart gebraucht werden, einbezogen sind.

Es empfiehlt sich in eine Richtung, also von oben nach unten, zu arbeiten. Dies bedeutet in der Praxis: Man beginnt mit den Armen und endet mit dem Dehnen der Beinregion.

Grundsätzlich gilt für alle Dehnpositionen:

20-30 Sekunden halten, 1-2x wiederholen. Dehnposition bis zu einem leicht spürbaren Zug in der entsprechenden Muskulatur einnehmen, es darf nicht schmerzen! Jede Seite dehnen und genaue Ausführung beachten. Wenn möglich, sollten für die Dehnübungen Matten zur Verfügung stehen.



Dehnübungen Arm-Schulterregion 1/5

AUSGANGSPOSITION: STAND

- Der Arm wird neben dem Kopf nach oben geführt und die Hand hinter dem Kopf zwischen die Schulterblätter gelegt. Mit der anderen Hand wird nun der Ellenbogen leicht hinter den Kopf gezogen.
- Gedeht wird hierbei die hintere Oberarmmuskulatur.
- Seitenwechsel
- Wichtig: den Kopf aufrecht halten, Blick geradeaus



Dehnübungen Arm-Schulterregion 2/5

AUSGANGSPOSITION: STAND SEITLICH ZUR WAND

- Der Arm wird etwas über Schulterhöhe flach an die Wand gelegt, die Handinnenfläche berührt die Wand.
- Der Oberkörper wird nun aus dieser Stellung heraus von der Wand weg gedreht, wobei der Arm und die Schulter des angelegten Arms den Kontakt zur Wand nicht verlieren dürfen. Seitenwechsel
- Gedeht werden die vordere Oberarmmuskulatur und die Brustmuskulatur.
- Wichtig: Kopf aufrecht halten und nicht verdrehen. Den Oberkörper nicht nach vorn beugen



Dehnübungen Arm-Schulterregion 3/5

AUSGANGSPOSITION: STAND

- Hinter dem Rücken werden beide Hände zusammengeführt und ineinander verhakt. Zieht man nun den unteren Arm nach unten, wird neben der Oberarmmuskulatur auch die Schultermuskulatur gedehnt.
- Seitenwechsel
- Wichtig: der Kopf bleibt aufrecht



Dehnübungen Arm-Schulterregion 4/5

AUSGANGSPOSITION: STAND

- Arme hinter den Rücken nehmen und die Hände ineinander verschränken. Nun die Arme nach oben führen.
- Gedeht wird die Brustmuskulatur
- Wichtig: dabei die Schultern aktiv nach unten ziehen, der Kopf bleibt aufrecht



Dehnübungen Arm-Schulterregion 5/5

AUSGANGSPOSITION: STAND

- Beide Arme in Schulterhöhe nach vorn strecken, Hände greifen ineinander, Handinnenflächen nach außen drehen und die Hände nach vorne wegschieben
- Dehnung der Unterarme und Finger, um Prellungen und Verstauchungen dieser anfälligen Gelenke in der Handregion bei Ballsportarten zu vermeiden.



Dehnübungen Bauch und Rücken 1/4

AUSGANGSPOSITION: RÜCKKLAGE

- Arme gestreckt über den Kopf nehmen und sich ganz lang ziehen (sich vorstellen man möchte Wände wegschieben mit Armen und Beinen in entgegen gesetzte Richtung)
- Dehnung gerade Bauchmuskulatur



Dehnübungen Bauch und Rücken 2/4

AUSGANGSPOSITION: VIERFÜSSLERSTAND

- Wie bei einer Katze den Rücken rund machen und nach oben schieben, Dehnung der gesamten Rückenmuskulatur



Dehnübungen Bauch und Rücken 3/4

AUSGANGSPOSITION: RÜCKLAGE

- Arme liegen neben dem Körper, rechten Arm schräg nach oben führen und auf dem Boden ablegen, das rechte Bein bis auf Brusthöhe anwinkeln und mit der linken Hand das Knie fassen und das Bein auf die linke Seite ziehen, der Körper verdreht sich. Das rechte Bein bleibt gestreckt liegen.
- Dehnung seitliche Bauchmuskulatur und Brustmuskulatur
- Seitenwechsel
- Wichtig: die Schultern halten Bodenkontakt! Gestreckten Arm anschauen



Dehnübungen Bauch und Rücken 4/4

AUSGANGSPOSITION: RÜCKLAGE

- Ein Bein gebeugt bis zur Brust anziehen , das andere Bein gestreckt am Boden liegen lassen, beide Hände umgreifen das angebeugte Bein am Oberschenkel und halten es in dieser Position fest. Das gebeugte Bein wird soweit nach oben gestreckt bis es auf der Rückseite zieht. Dehnung für die hintere Oberschenkelmuskulatur
- Seitenwechsel
- Wichtig: Lendenwirbelsäule nicht an den Boden drücken, sondern ein leichtes „Hohlkreuz“ machen (Oberkörper bleibt am Boden liegen).



Dehnübungen Beinregion 1/4

AUSGANGSPOSITION: RÜCKLAGE

- Beide Beine werden angewinkelt und herangezogen. Das linke Bein wird auf Höhe des Knies über das rechte Bein gelegt. Mit beiden Händen greift man nun unter dem angewinkelten Bein hindurch und zieht das rechte Bein an der Oberschenkelregion nach hinten. Soweit heranziehen, bis man eine Dehnung im Gesäßmuskel der rechten Seite spürt. Gedehnt wird hierbei der große Gesäßmuskel.
- Seitenwechsel



Dehnübungen Beinregion 2/4

AUSGANGSPOSITION: STAND

- Mit der rechten Hand wird der linke Fuß am Fußgelenk gegriffen. Der Bauchmuskel wird angespannt und das Becken damit fixiert. Das linke Bein nach hinten ziehen ohne das Becken mitzubewegen. Der Oberschenkel des angewinkelten Beines und der Oberkörper sollten eine Linie bilden. Gedeht wird hierbei die vordere Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.
- Seitenwechsel
- Wichtig: Bauchmuskulatur anspannen, damit im unteren Rücken nicht in ein Hohlkreuz ausgewichen wird.



Dehnübungen Beinregion 3/4

AUSGANGSPOSITION: STAND

- Es wird eine Grätschstellung eingenommen, bei der der Oberkörper aufrecht gehalten wird. Beide Füße zeigen parallel nach vorn. Ein Bein wird angewinkelt und der Oberkörper auf die Seite des angewinkelten Beines verlagert. Das andere Bein bleibt gestreckt.
- Gedeht wird hierbei die innere Oberschenkelmuskulatur.
- Seitenwechsel
- Wichtig: Bauchmuskulatur anspannen und nicht in ein Hohlkreuz ausweichen



Dehnübungen Beinregion 4/4

AUSGANGSPOSITION: STAND

- Es wird ein Ausfallschritt nach vorne durchgeführt. Vorderer und hinterer Fuß bilden dabei eine Linie. Der aufrechte Oberkörper wird über das vordere Bein soweit geschoben, bis eine Dehnung in der hinteren Wade spürbar wird. Gedeht wird hierbei die Wadenmuskulatur.
- Seitenwechsel
- Wichtig: die hintere Ferse bleibt dabei immer am Boden.



Cool down!

Wenn man die Profis beobachtet sieht man sie oftmals nach einem Spiel oder Wettkampf lockere Laufrunden absolvieren. Eine Trainingseinheit entsprechend ausklingen zu lassen erhöht deutlich die Regenerationsfähigkeit des Körpers. Übungen oder Spiele mit niedriger Intensität eignen sich den Körper von der Belastung in eine Erholungsphase überzuführen.

Die einfachste Variante ist das lockere Auslaufen: Danach kann nochmals eine Dehneinheit wie zu Beginn des Trainings angehängt werden. 5- 10 Minuten sind völlig ausreichend für das Cool down.

Inhalt: FG Veranstaltungen mit fachlicher Beratung der UKBW
Bilder: Jugendfeuerwehr Hornberg, Tim Mauch

