



—Kasten-Bumerang-Test

- 1 Der Bewerber startet vor der Matte auf Signal des Prüfers mit einer Rolle vorwärts, läuft um den Markierungskegel nach rechts, überspringt ein querliegendes Kastenteil
- 2 und durchkriecht dieses auf dem Weg zurück zum Markierungskegel. Dieser wird wieder nach rechts
- 3 umlaufen und der Bewerber balanciert, von links durch eine markierte Gasse kommend, über eine umgedrehte Langbank, die auf einem Kastenoberteil endet. Nach Passieren des Hütchentores geht es wieder zum Markierungskegel, der wiederum nach rechts umlaufen wird, Richtung Kasten (Höhe: 1,10m).
- 4 Das Gerät muss überwunden werden. Weitergeht es zurück um den Markierungskegel nach rechts zur 1. Matte. Nach kurzem Anschlagen an

der Matte wird ein zweiter, dann ein dritter Durchgang durchgeführt, der mit dem Anschlagen an der Matte endet. Die Zeit wird vom Startsignal bis zum letzten Anschlagen an der Matte gestoppt. Alle Geräte sind um ein Quadrat mit einer Seitenlänge von 10m aufgebaut. Das Kastenteil ist durch eine Person gegen Umfallen zu sichern.

deutsches
Feuerwehr
Fitness
Abzeichen

Koordination

—Parcours

- 1 Der Bewerber startet von der Startlinie aus, durchläuft nach 3m die Slalomstrecke (4 hohe Stangen im Abstand von jeweils 1,80m) und biegt nach rechts ab. Er überwindet das Kastenhindernis, Höhe: 1,10m (Pferd möglich) beliebig und absolviert auf den hintereinander liegenden Matten eine Rolle vorwärts, eine halbe Drehung und eine Rolle rückwärts. Judorollen sind möglich.
- 2 Danach durchkriecht er das Hindernis (lichte Höhe: max. 0,50m) und biegt nach rechts ab, durchläuft ein zweites Mal die Slalomstrecke
- 3 und steigt über den Kasten (Höhe: 0,40m) auf den Schwebebalken (Höhe: 0,90m). Er überläuft den Balken (Medizinball in der Mitte muss liegenbleiben) und nimmt am Ende ein altersgruppenabhängiges Gewicht (z. B. Sandsack: 10/11 Jahre 2kg, 12/13 Jahre 3kg, 14/15 Jahre 4kg, 16 bis 99 Jahre 5kg) auf. Dieses bringt er in einer Hand zum Balkenanfang, macht eine halbe Drehung und transportiert es in der anderen Hand zurück und legt es ab. Auf dem Balken geht er zurück und steigt über den Kasten ab. Kein Springen.

- 4 Er läuft zum mit drei Medizinbällen (10/11 Jahre 2kg, 12/13 Jahre 3kg, 14/15 Jahre 4kg, 16 bis 99 Jahre 5kg – in Ausnahmefällen 3kg) gefüllten Kastenteil 1. Die Bälle bringt er einzeln zum Kastenteil 2 und legt sie dort ab. Anschließend bringt er die Bälle wiederum einzeln zum Kastenteil 3 und von dort abschließend einzeln direkt zurück zum Kastenteil 1. Dabei darf kein Kastenteil übersprungen werden. Nach Ablegen des dritten Balls muss jeweils ein anderer aufgenommen und weitertransportiert werden. Nach Ablegen des dritten Balls im Kastenteil 1 erfolgt die Zeitnahme.

Hinweise

- Der Schwebebalken ist beidseitig durch Matten zu sichern.
- Steht in der Sporthalle kein Schwebebalken zur Verfügung, ist der Einsatz einer umgedrehten erhöht fixierten Langbank möglich.

- Das Gewicht ist dann außerhalb der Bank in entsprechender Höhe zu platzieren, um eine vergleichbare Balancierstrecke zu erreichen.
- Muss der Bewerber den Balken verlassen (Gleichgewichtsproblem), wird die Station in der laufenden Zeit immer mit dem Aufstieg über den Kasten wiederholt.
 - Alle Kastenteile liegen mit den Zapfen nach unten.
 - Die Medizinbälle müssen abgelegt, nicht geworfen werden. Verschiebt sich das Kastenteil oder springt der Ball weg, muss in der laufenden Zeit die Station durch den Bewerber korrigiert werden.

