

Vorbereitungsübungen MBKT und Rettungssimulation

Eine fehlerfreie Absolvierung des Medizinischen Bewegungskoordinationstests (MBKT) erfordert geistige und körperliche Topform, welche sich durch folgende Übungen steigern lassen.

Übung 1: Sprintintervalle

Hochstart-Position vor einer Startlinie; 50 Meter sprinten; auf kräftigen Kniehub, stabilen Oberkörper und adäquaten Armeinsatz achten;

	Frauen	Männer
Sätze	5	5
Wiederholungen	1	1
Pause	3 Minuten aktiv	3 Minuten aktiv

Übung 2: Strecksprung aus Liegeposition (Burpees)

Startposition in Bauchlage; Arme vom Boden abgehoben; Aufstützen des Körpers in Liegestützausgangsposition; Anziehen der Beine unter dem Körper in Hocke-Position; Strecksprung mit aktivem Armeinsatz; Stand; zurück in Bauchlage;

	Frauen	Männer
Sätze	3	3
Wiederholungen	7-8	15-17
Pause	60 Sekunden	60 Sekunden





Übung 3: Rolle vorwärts mit Kurzsprints

Vier Hütchen oder sonstige Gegenstände in Sternform positionieren (jeweils vier Meter Abstand), der Mittelpunkt wird ebenfalls durch ein Hütchen oder einen Gegenstand gekennzeichnet; Startposition ist vor einer Matte oder Auflage;

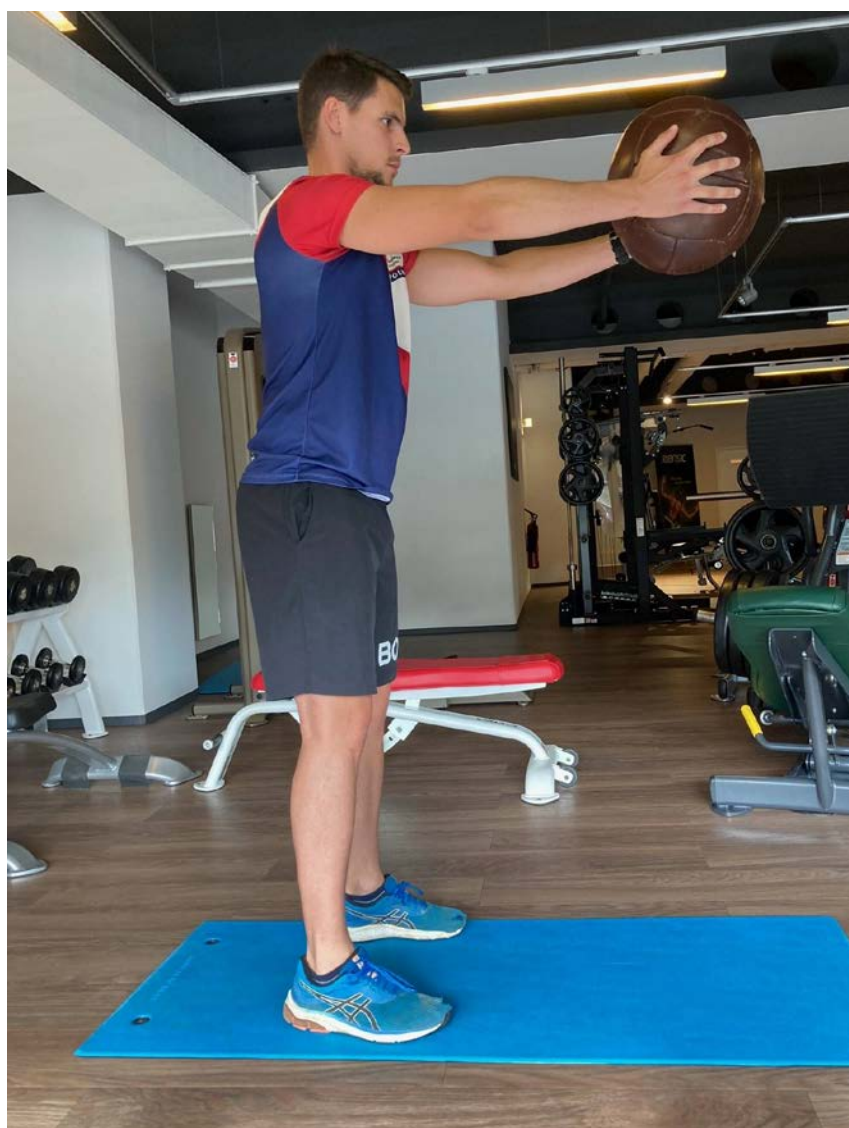
Start: Rolle vorwärts über die Matte/Auflage; kurzer schneller Antritt/Sprint zum äußersten Hütchen/Gegenstand, Wende um das Hütchen/Gegenstand und Sprint zur mittleren Markierung; danach nächstes Hütchen/Gegenstand umlaufen; zurück zur Mitte usw., bis alle Markierungen umlaufen sind.

	Frauen	Männer
Sätze	5	5
Wiederholungen	1	1
Pause	60 Sekunden aktiv	60 Sekunden aktiv

Übung 4: Simulation der Waffenhaltung

Schulterbreiter Stand; leicht gebeugte Knie; Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur; Arme in Schulterhöhe strecken; gefüllte Zwei-Liter-Wasserflasche ausgestreckt halten; Arme nicht absacken lassen;

	Frauen	Männer
Sätze	4	4
Dauer	7 Sekunden	10 Sekunden
Pause	30 Sekunden	30 Sekunden



Vorbereitungsübungen Liegestütze

Für einen kontinuierlichen Trainingsfortschritt bei Liegestützen empfiehlt es sich die folgenden Übungen in regelmäßigen Abständen, mindestens jedoch drei Mal pro Woche, auszuführen. Es darf hierbei in Erinnerung gerufen werden, dass nur ein korrekt durchgeführter Liegestütz gezählt wird. Als Ausgangsposition bildet der Körper eine Linie, wobei Arme sowie Beine gestreckt sind, der Rumpf vom Boden abgehoben wird und das Gesicht Richtung Boden zeigt. Die Person beugt die Arme, wobei die Hände schulterbreit und Beine hüftbreit aufgestellt sind, bis die Nase eine untenliegende Matte berührt. Anschließend streckt die Person die Arme und begibt sich wieder in Ausgangsposition.

Zur effizienten Steigerung der Stützkraft können – neben beiliegendem Trainingsplan – folgende Übungen helfen:

Übung 1: Liegestütz normal

Standard Liegestützhaltung; Arme schulterbreit; Schultergelenke auf Höhe der Handgelenke; gestreckte Körperhaltung mit angespannter Rumpfmuskulatur; Liegestützbewegung konzentriert in moderatem Tempo durchführen;

	Frauen	Männer
Sätze	3	3
Wiederholungen	9-12	19-21
Pause	90 Sekunden	90 Sekunden





Übung 2: Liegestütz kniend

Liegestützhaltung in kniender Position; Arme schulterbreit; Schultergelenke auf Höhe der Handgelenke; Durchführung wie normaler Liegestütz;

	Frauen	Männer
Sätze	3	3
Wiederholungen	23-25	40-45
Pause	90 Sekunden	90 Sekunden





Übung 3: Liegestütz schräg

Schräge Liegestützhaltung auf einem erhöhten Gegenstand (bspw. Couch, Kasten, etc.); Arme schulterbreit; Schultergelenke auf Höhe der Handgelenke; gestreckte Körperhaltung mit angespannter Rumpfmuskulatur; Liegestützbewegung konzentriert in moderatem Tempo durchführen;

	Frauen	Männer
Sätze	3	3
Wiederholungen	19-21	40-45
Pause	90 Sekunden	90 Sekunden





Übung 4: Unterarmstütz (Plank)

Liegestützhaltung, jedoch mit Unterarmen am Boden; Arme schulterbreit; Schultergelenke auf Höhe der Ellenbogen; gestreckte Körperhaltung mit angespannter Rumpfmuskulatur; Körperspannung halten;

	Frauen	Männer
Sätze	3	3
Dauer	45 Sekunden	60 Sekunden
Pause	60 Sekunden	60 Sekunden



Vorbereitungsübungen 3.000 Meter Lauf

Es empfiehlt sich ein regelmäßiges Lauftraining, um die Ausdauerleistung kontinuierlich zu steigern bzw. zu erhalten. Drei Trainingseinheiten pro Woche, mit je zwei Tagen Pausen dazwischen, sind sinnvoll und zielführend.

Als Trainingsansatz stehen mehrere Methoden zu Auswahl:

Methode 1: Extensiver Dauerlauf

Gleichmäßiges und lockeres Tempo laufen; Herzfrequenz im Bereich 130-160 Schläge/Minute

	Frauen	Männer
Distanz	undefiniert	undefiniert
Wiederholungen	1	1
Tempo	moderat	moderat
Dauer	30-45 Minuten	30-45 Minuten
Frequenzbereich	130-160 Schläge/min	130-160 Schläge/min

Methode 2: Intensives Intervalltraining

3 x 1000 Meter laufen

	Frauen	Männer
Distanz	1000 Meter	1000 Meter
Wiederholungen	3	3
Tempo	je unter 5:40 min/km	je unter 4:45 min/km
Pause	5:40 Minuten aktiv	4:45 Minuten aktiv

Methode 3: Fahrtenspiel

3 x abwechselnd je 200 Meter schnell laufen und 200 Meter locker traben, direkt anschließend 3 x abwechselnd je 100 Meter schnell laufen und 100 Meter locker traben, anschließend wieder 3 x abwechselnd je 200 Meter schnell laufen und 200 Meter locker traben; auslaufen

	Frauen	Männer
Distanz	200 - 100 - 200 Meter	200 - 100 - 200 Meter
Wiederholungen	je 3 mal	je 3 mal
Tempowechsel	schnell – langsam - fortfolgend	schnell - langsam - fortfolgend
Pause	keine	keine