

1/ Allgemeines

Der Funktionsparcours ist ein Hindernislauf, mit dem beurteilt wird, ob Sie die funktionelle Kondition für den Beginn der Ausbildung an der Polizeiakademie mitbringen. Am Ende der Ausbildung ist der Parcours in einer schwierigeren Form mit vollständigem Dienstgürtel zu absolvieren.

Mit dem Begriff *funktionelle Kondition* ist gemeint, dass Sie auch bei sehr kurzen, sehr intensiven Belastungen körperlich und geistig leistungsfähig bleiben. Daher kann es sein, dass Sie die funktionelle Voraussetzung trotz regelmäßiger Bewegung nicht erfüllen.

Beispiel 1:

Sie gehen dreimal pro Woche mit einem Laufpartner joggen. Sie laufen jedes Mal 6 bis 7 km in 40 bis 45 Minuten und können sich während des Joggens noch mit Ihrem Partner unterhalten. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie im Funktionsparcours auf Schwierigkeiten stoßen, da die Intensität des Tests deutlich höher ist als die beim Joggen.

Beispiel 2:

Sie reiten und gehen regelmäßig schwimmen. An den Wochenenden gehen Sie gerne zwei Stunden im Wald spazieren. Auch hier ist es wahrscheinlich, dass Sie die funktionelle Voraussetzung nicht erfüllen und im Funktionsparcours Probleme haben.

Sofern Sie nicht regelmäßig eine Sportart mit kurzen, sehr intensiven Belastungen ausüben (z. B. Fußball, Badminton, Kampfsportarten, Mountainbiking), empfehlen wir, die nachfolgende Vorbereitung zu befolgen. Darüber hinaus raten wir dringend, vor Trainingsbeginn einen sportmedizinischen Belastungstest durchführen zu lassen. Dieser Test zeigt, ob Ihr Körper erheblichen Belastungen standhalten kann.

2/ Grundkondition, Grundkraft und Lebensstil

1/ Im Funktionsparcours werden Sie kurz laufen, springen und wenden; dabei kann Ihre Herzfrequenz wiederholt Spitzenwerte erreichen. Prüfen Sie daher, ob Ihre sportliche Basis eine schwere Belastungsprobe zulässt.

Sollten Sie Zweifel hinsichtlich Ihrer Grundkondition haben, kann Ihnen die folgende Tabelle als Anhaltspunkt dienen. Sie müssen in der Lage sein, die unten aufgeführten Entfernungen (oder mehr) in 12 Minuten zurückzulegen.

ALTER	MANN	FRAU
Unter 41 Jahren	2400m	2200m
Ab 41 Jahren	2100m	1900m

Wenn Sie es nicht schaffen, diese Distanzen in 12 Minuten zu laufen, dann empfehlen wir Ihnen dringend, zunächst ein Start-to-Run-Programm zu absolvieren. Nach Abschluss des Start-to-Run-Programms laufen Sie für mindestens zwei Monate weiterhin zweimal pro Woche 5 km.

ACHTUNG: Laufen Sie nicht auf einem Laufband!

Nach dieser Trainingsperiode können Sie mit dem speziellen Trainingsschema beginnen (siehe unten, Punkt 3).

2/ Für Polizeibeamtinnen und -beamte ist außerdem ausreichend Kraft in oberen und unteren Gliedmaßen notwendig. Damit Sie Ihre Einsatzmittel und Festnahmetechniken wirksam einsetzen können (z. B. Schusswaffe, Pfefferspray, Schlagstock oder Festnahme ohne Hilfsmittel), ist eine ausreichende Kraft der oberen Gliedmaßen erforderlich. Ebenso müssen die unteren Gliedmaßen kräftig sein. Die Grundausrüstung, also Gürtel und kugelsichere Weste, wiegt bereits etwa 15 kg. Trotz dieses Gewichts müssen Sie sich bei Bedarf schnell und geschmeidig bewegen können.

Liegestütze, Sit-ups, Klimmzüge und Kniebeugen sind einfache Übungen ohne Geräte, mit denen Sie Ihre Kraft schnell steigern. Außerdem werden in den verschiedenen Trainings Liegestütze und Sit-ups getestet.

3/ Bewerten Sie außerdem Ihren Lebensstil: Rauchen, Schlafmangel, Alkohol, ungesunde Ernährung usw. beeinflussen Ihre sportlichen Leistungen. Bitte wenden Sie sich gegebenenfalls an eine Fachkraft, wenn Sie Fragen zu Ihrem Lebensstil haben.

3/ Spezifisches Trainingsprogramm

Wenn Sie die Distanzen in 12 Minuten schaffen (siehe Punkt 2.1), sind Sie bereit für das folgende spezifische Trainingsprogramm, das Sie auf Distanz und Intensität des Auswahltests vorbereitet.

Vor allem die hohe Intensität des Auswahltests ist für viele Bewerbende herausfordernd. In diesem Programm zielen Sie bewusst auf eine hohe Herzfrequenz. Das mag ungewohnt sein, aber mit zunehmendem Training passt sich Ihr Körper an diese Belastungen an.

Woche 1

Training 1	Training 2 - Zwischen Training 1 und Training 2 mindestens 2 Tage liegen lassen
a. Suchen Sie einen geeigneten Ort (1) und wärmen Sie sich dort etwa 5 Minuten auf (2).	a. Suchen Sie einen geeigneten Ort (1) und wärmen Sie sich dort etwa 5 Minuten auf (2). b. Anschließend 2 Minuten lang:

b. Dann 2 Minuten lang: <i>5 Schritte laufen, in die Hocke gehen und dann einen Sprung in die volle Streckung machen – 5 Schritte laufen, in die Hocke gehen und dann einen Sprung in die volle Streckung machen – usw.</i> c. Ruhen Sie sich 2 Minuten lang aus. d. Wiederholen Sie die Schritte b) und c) 3 Mal. e. Anschließend 1 Minute lang: <i>sprinten Sie, indem Sie eine Strecke von 20 m in erschöpfendem Tempo hin und her laufen.</i> f. Ruhen Sie sich 1 Minute lang aus. g. Wiederholen Sie Schritt e) einmal. h. Cool-down (3).	<i>laufen Sie 5 Schritte, bewegen Sie sich 5 m auf Händen und Füßen – laufen Sie 5 Schritte, machen Sie 5 Liegestütze, laufen Sie 5 Schritte, bewegen Sie sich 5 m auf Händen und Füßen – laufen Sie 5 Schritte, machen Sie 5 Liegestütze – usw.</i> c. Ruhen Sie sich 2 Minuten lang aus. d. Wiederholen Sie die Schritte b) und c) 3 Mal. e. Füllen Sie einen Rucksack so, dass er etwa 10kg wiegt und, 1 Minute lang: <i>sprinten Sie, indem Sie eine Strecke von 20 m in erschöpfendem Tempo hin und her laufen.</i> f. Ruhen Sie sich 1 Minute lang aus. g. Wiederholen Sie Schritt e) einmal. h. Cool-down (3).
---	--

(1): Suchen Sie eine Strecke von etwa 20 m (Basketballfeld, Teil eines Fußwegs, eines Parkplatzes, eines Waldwegs usw.). Der Funktionsparcours misst nur 20 m x 13 m!

(2): Ein allgemeines Aufwärmen kann aus langsamem Laufen, Laufvariationen (Traben, Seitwärtslauf usw.) und einer anschließenden kurzen Phase bestehen, in der sich Ihr Herzschlag beschleunigen sollte

(3): Cool-down = den Körper nach einer körperlichen Belastung aktiv herunterzufahren, bis sich Puls und Atmung wieder normalisiert haben. Sie können z. B. langsam laufen, dehnen, das Training mental durchgehen usw.

Woche 2

Training 1	Training 2 - Zwischen Training 1 und Training 2 mindestens 2 Tage liegen lassen
a. Etwa 5 Minuten lang aufwärmen.	a. Etwa 5 Minuten lang aufwärmen. b. Suchen Sie sich eine Strecke von 400 m.

b. Suchen Sie sich einen Ort mit öffentlich zugänglichen Treppen. Es sind mindestens zwanzig Stufen erforderlich. c. 2 Minuten lang: <i>laufen Sie die Treppe hinauf und hinunter, dann laufen Sie 5 Meter auf dem Boden am Ende der Stufen, gehen Sie zurück zur Treppe, laufen Sie die 5 Meter erneut, dann laufen Sie die Treppe hinauf und hinunter usw.</i> d. Ruhen Sie sich 2 Minuten lang aus. e. Wiederholen Sie die Schritte c) und d) 3 Mal. f. Beenden Sie die Einheit mit so vielen Liegestützen wie möglich und anschließend mit so vielen Sit-ups wie möglich. g. Cool-down (3).	c. Laufen Sie 4 x [400 m in erschöpfendem Tempo, dann 200 m sehr langsam - 2 Minuten Pause auf der Stelle]. d. Beenden Sie den Lauf mit 100 Metern, indem Sie Ihren Schritt verlängern (4). e. Cool-down (3).
---	--

(4): Sehen Sie bei YouTube eine korrekte Demonstration des Laufens mit langen Schritten.

Woche 3

Training 1	Training 2 - Zwischen Training 1 und Training 2 mindestens 2 Tage liegen lassen
a. Etwa 5 Minuten lang aufwärmen. b. Suchen Sie ein Fußballfeld mit hüfthohem Zaun entlang einer Spielfeldseite und Pfostenabständen von 2 m. c. Springen Sie über den Zaun zwischen zwei Pfosten – ducken Sie sich unter dem Zaun zwischen den nächsten beiden Pfosten hindurch – springen Sie über den Zaun zwischen den nächsten beiden Pfosten usw. bis zur Mitte des Fußballfeldes und kehren Sie dann im Sprint zum Startpunkt zurück. d. Ruhen Sie sich 1 Minute lang aus.	a. Etwa 5 Minuten lang aufwärmen. b. Suchen Sie sich eine Strecke von 400 m. c. Laufen Sie 4 x [400 m in erschöpfendem Tempo, dann 200 m sehr langsam - 2 Minuten Pause auf der Stelle]. d. Beenden Sie den Lauf mit 100 Metern, indem Sie Ihren Schritt verlängern (4). e. Cool-down (3).

e. Wiederholen Sie die Schritte c) und d) 9 Mal.	
f. Cool-down (3).	

Woche 4

Training 1	Training 2 - Zwischen Training 1 und Training 2 mindestens 2 Tage liegen lassen
a. Suchen Sie einen geeigneten Ort (1) und wärmen Sie sich dort etwa 5 Minuten auf (2).	a. Suchen Sie einen geeigneten Ort (1) und wärmen Sie sich dort etwa 5 Minuten auf (2).
b. 3 Minuten lang: <i>Laufen Sie 10 m vorwärts, berühren Sie den Boden zwischen Ihren Beinen mit einer Kniebeuge – laufen Sie 10 m rückwärts und berühren Sie den Boden zwischen Ihren Beinen mit einer Kniebeuge – machen Sie Seitwärtsschritte nach links und berühren Sie den Boden mit einer</i>	b. Anschließend 3 Minuten lang: <i>Laufen Sie 5 Schritte, bewegen Sie sich 5 m auf Händen und Füßen – laufen Sie 5 Schritte, machen Sie 5 Liegestütze laufen Sie 5 Schritte, bewegen Sie sich 5 m auf Händen und Füßen – laufen Sie 5 Schritte, machen Sie 5 Liegestütze – usw.</i>

<i>Kniebeuge – machen Sie Seitwärtsschritte nach rechts und berühren Sie den Boden mit einer Kniebeuge – laufen Sie 10 m vorwärts usw.</i> c. Ruhen Sie sich 2 Minuten lang aus. d. Wiederholen Sie die Schritte b) und c) 3 Mal. e. Beenden Sie die Einheit mit: <i>2x [so vielen Liegestützen wie möglich und anschließend mit so vielen Sit-ups wie möglich – 1 Minute ausruhen]</i> f. Cool-down (3).	c. Ruhen Sie sich 2 Minuten lang aus. d. Wiederholen Sie die Schritte b) und c) 3 Mal. e. Füllen Sie einen Rucksack so, dass er etwa 10 kg wiegt und, 2 Minuten lang: <i>sprinten Sie, indem Sie eine Strecke von 20 m in erschöpfendem Tempo hin und her laufen.</i> f. Ruhen Sie sich 1 Minute lang aus. g. Wiederholen Sie die Schritte e) und f) 2 Mal. h. Cool-down (3).
--	---

Woche 5

Training 1	Training 2 - Zwischen Training 1 und Training 2 mindestens 2 Tage liegen lassen
------------	---

a. Etwa 5 Minuten lang aufwärmen. b. Überprüfen Sie noch einmal, ob Sie noch in der Lage sind, die genannten Distanzen in 12 Minuten zu laufen! Im Prinzip sollten Sie eine längere Strecke laufen können! c. Cool-down (3).	a. Etwa 5 Minuten lang aufwärmen. b. Suchen Sie ein Fußballfeld mit hüfthohem Zaun entlang einer Spielfeldseite und Pfostenabständen von 2 m. c. Durchführen: <i>2x [Springen Sie über den Zaun zwischen zwei Pfosten – ducken Sie sich unter dem Zaun zwischen den nächsten beiden Pfosten hindurch – springen Sie über den Zaun zwischen den nächsten beiden Pfosten usw. bis zur Mitte des Fußballfeldes und kehren Sie dann im Sprint zum Startpunkt zurück].</i> d. Ruhen Sie sich 2 Minuten lang aus. e. Wiederholen Sie die Schritte c) und d) 5 Mal. f. Cool-down (3).
---	--

Woche 6

Training 1	Training 2 - Zwischen Training 1 und Training 2 mindestens 2 Tage liegen lassen
a. Etwa 5 Minuten lang aufwärmen.	a. Etwa 5 Minuten lang aufwärmen.
b. Suchen Sie sich eine Strecke von 400 m.	b. Suchen Sie sich einen Ort mit öffentlich zugänglichen Treppen. Es sind mindestens zwanzig Stufen erforderlich.
c. <i>Laufen Sie 4 x [400 m in erschöpfendem Tempo, dann 200 m sehr langsam - 2 Minuten Pause auf der Stelle].</i>	c. 3 Minuten lang: <i>rennen Sie hoch und runter – machen Sie 20 Kniebeugen (5) – rennen Sie hoch und runter – machen Sie 20 Kniebeugen – usw.</i>
d. Ruhen Sie sich 5 Minuten lang aus.	d. Ruhen Sie sich 2 Minuten lang aus.
e. <i>Laufen Sie 4 x [400 m in erschöpfendem Tempo, dann 200 m sehr langsam - 2 Minuten Pause auf der Stelle].</i>	e. Wiederholen Sie die Schritte c) und d) 5 Mal.
f. Beenden Sie die Einheit mit 100 m, indem Sie Ihren Schritt verlängern (4).	f. Beenden Sie die Einheit mit: <i>2x [so vielen Liegestützen wie möglich und</i>
g. Cool-down (3).	

	<i>anschließend mit so vielen Sit-ups wie möglich – 1 Minute ausruhen]</i> g. Cool-down (3).
--	---

(5): Siehe crossfit.com/exercisedemos für eine korrekte Demonstration der Kniebeugen.

Woche 7

Training 1	Training 2 - Zwischen Training 1 und Training 2 mindestens 2 Tage liegen lassen
a. Etwa 5 Minuten lang aufwärmen. b. Grenzen Sie einen für die Öffentlichkeit zugänglichen Bereich von 20 m x 13 m ab (siehe JobPol/Funktionsparcours). c. Tun Sie Folgendes 3 Minuten lang, beginnend an einer kurzen Seite (13 m):	a. Etwa 5 Minuten lang aufwärmen. b. Suchen Sie sich einen Ort mit öffentlich zugänglichen Treppen. Es sind mindestens zwanzig Stufen erforderlich. c. 3 Minuten lang: <i>laufen Sie hoch, gehen Sie runter, sprinten Sie 4 x 10 m, laufen Sie hoch,</i>

<i>Sprint über 13 m – 20 Kniebeugen – Sprint über 20 m – 10 Sprünge mit vollständiger Streckung – Laufen Sie diagonal und führen Sie auf halber Strecke einen Sprung aus, dessen Länge der Länge einer langen Hose entspricht – Laufen Sie bis zur Ecke, machen Sie 15 Liegestütze, laufen Sie die Hälfte der Diagonale – bewegen Sie sich 5 m auf Händen und Füßen fort – laufen Sie bis zur Ecke – springen Sie 13 m auf einem Bein – machen Sie 20 Kniebeugen – sprinten Sie 13 m – wiederholen Sie die Übung, wenn noch Zeit übrig ist.</i> d. Ruhen Sie sich 1 Minute lang aus. e. Wiederholen Sie die Schritte c) und d) 4 Mal. f. Cool-down (3).	<i>gehen Sie runter, sprinten Sie 4 x 10 m usw.</i> d. Ruhen Sie sich 2 Minuten lang aus. e. Wiederholen Sie die Schritte c) und d) 5 Mal. f. Beenden Sie die Einheit mit: <i>3x [so vielen Liegestützen wie möglich und anschließend mit so vielen Sit-ups wie möglich – 1 Minute ausruhen]</i> g. Cool-down (3).
---	---

Woche 8

Training 1	Training 2 - Zwischen Training 1 und Training 2 mindestens 2 Tage liegen lassen
a. Etwa 5 Minuten lang aufwärmen. b. Grenzen Sie einen für die Öffentlichkeit zugänglichen Bereich von 20 m x 13 m ab (siehe JobPol/Funktionsparcours). c. . Tun Sie Folgendes 3 Minuten lang, beginnend an einer kurzen Seite (13 m): <i>Sprint über 13 m – 20 Kniebeugen – Sprint über 20 m – 10 Sprünge mit vollständiger Streckung – Laufen Sie diagonal und führen Sie auf halber Strecke einen Sprung aus, dessen Länge der Länge einer langen Hose entspricht – Laufen Sie bis zur Ecke, machen Sie 15 Liegestütze, laufen Sie die Hälfte der Diagonale – bewegen Sie sich 5 m auf Händen und Füßen</i>	a. Etwa 5 Minuten lang aufwärmen. b. Suchen Sie sich eine Strecke von 400 m. c. Laufen Sie 4 x [400 m in erschöpfendem Tempo, dann 200 m sehr langsam - 2 Minuten Pause auf der Stelle]. d. Ruhen Sie sich 5 Minuten lang aus. e. Laufen Sie 4 x [400 m in erschöpfendem Tempo, dann 200 m sehr langsam - 2 Minuten Pause auf der Stelle]. f. Cool-down (3).

<i>fort – laufen Sie bis zur Ecke – springen Sie 13 m auf einem Bein – machen Sie 20 Kniebeugen – sprinten Sie 13 m – wiederholen Sie die Übung, wenn noch Zeit übrig ist.</i> d. Ruhen Sie sich 1 Minute lang aus. e. Wiederholen Sie die Schritte c) und d) 4 Mal. f. Cool-down (3).	
--	--

(1): Suchen Sie eine Strecke von etwa 20 m (Basketballfeld, Teil eines Fußwegs, eines Parkplatzes, eines Waldwegs usw.). Der Funktionsparcours misst nur 20 m x 13 m!

(2): Ein allgemeines Aufwärmen kann aus langsamem Laufen, Laufvariationen (Traben, Seitwärtslauf usw.) und einer anschließenden kurzen Phase bestehen, in der sich Ihr Herzschlag beschleunigen sollte.

(3): Cool-down = den Körper nach einer körperlichen Belastung aktiv herunterzufahren, bis sich Puls und Atmung wieder normalisiert haben. Sie können z. B. langsam laufen, dehnen, das Training mental wiederholen usw.

VORBEREITUNG • SPORTPRÜFUNG

(4): Siehe YouTube für eine korrekte Demonstration des Laufens mit langen Schritten (5): Siehe crossfit.com/exercisedemos für eine korrekte Demonstration der Kniebeugen.

(5): Siehe crossfit.com/exercisedemos für eine korrekte Demonstration der Kniebeugen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Training und im Auswahlverfahren,

Die Betreuer der Gruppe Gewaltbewältigung und Sport - Nationale Polizeiakademie

Nationale Polizeiakademie

Avenue de la Force Aérienne, 10

1040 Etterbeek