

ISERLOHN.

wald | stadt | **wehr**

Lehrgang / Seminar	Auswahlverfahren Brandmeisteranwärter*innen
Ausbildungseinheit	Sportlicher & Praktischer Auswahltest
Stand / Ausgabe	05/2026
Literaturhinweis	

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

ISERLOHN. wald stadt wehr	Sportlicher & Praktischer Auswahltest	Feuerwehrschiele
		Stand: 05.2026

Sportlicher Auswahltest

Einleitung

Mit diesem Handout zum sportlichen und praktischen Auswahltest möchten wir allen Bewerbern die Möglichkeit geben, sich adäquat auf die physische Eignungsfeststellung der Berufsfeuerwehr Iserlohn vorzubereiten.

Im weiteren Verlauf finden Sie die verschiedenen Übungen und Anforderungen des sportlichen Tests. Bereiten Sie sich gesundheitlich und körperlich auf eine gute Grundfitness vor und üben Sie die einzelnen Testteile, damit Sie Bewegungsablauf und Tempo einschätzen können. Vor allem die fehlerfreie technische Ausführung der Übungen stellt zur Erreichung der zeitlichen Vorgaben eine übergeordnete Rolle dar und sollte in Ihrer Vorbereitung berücksichtigt werden.

Zum Bestehen des Auswahltests muss eine Punktzahl von 20 Punkten erreicht werden. Wird eine Disziplin nicht bestanden, kann diese lediglich durch Bonuspunkte aus 4 anderen Übungen ausgeglichen werden. Bonuspunkte können mit überdurchschnittlichen Leistungen verdient werden. Kann ein Teilnehmer (TN) in 2 Disziplinen die Anforderungen nicht erfüllen oder nicht ausreichend Bonuspunkte sammeln, gilt der gesamte sportliche Auswahltest als nicht bestanden.

Bei einigen Übungen werden 2 Versuche gewährt.

Bei den Übungen in der Sporthalle kann vor Ort entschieden werden, ob der zweite Versuch einer Übung sofort oder erst nach Beendigung des gesamten Übungszirkels erfolgen soll. Das Verfahren bleibt dann jedoch für den restlichen Ablauf gleich.

Die Übungen werden nacheinander am gleichen Tag an den verschiedenen Örtlichkeiten und Stationen durchgeführt.

Die durchgeführte Reihenfolge der Übungen kann von diesem Handout abweichen.

Die Deutsche Sporthochschule Köln war maßgeblich an der Entwicklung der körperlichen Eignungsfeststellung beteiligt, weitere Details finden Sie auch im Internet unter dem Suchbegriff „physische Eignungsfeststellung für die Berufsfeuerwehren in Deutschland“.

Bei weiteren Fragen können Sie sich darüber hinaus auch gerne an die Feuerwehrschiele der Berufsfeuerwehr Iserlohn unter der Telefonnummer

02371 / 8066 wenden.

ISERLOHN. wald stadt wehr	Sportlicher & Praktischer Auswahltest	Feuerwehrschiule
		Stand: 05.2026

- **Laufen – 3000 Meter Lauf**

- Beschreibung:
Es muss eine Strecke von 3000 Metern gelaufen werden. Die Übung findet auf dem Sportplatz statt, somit ergeben sich insgesamt 7 ½ Runden à 400 Meter
- Anforderung:
Maximale Zeit für die Gesamtstrecke: 15 Minuten
Versuche: 1



(Beispielfoto, Quelle: Google.de)

ISERLOHN. wald stadt wehr	Sportlicher & Praktischer Auswahltest	Feuerwehrschiule
		Stand: 05.2026

- **Schwimmen – 200 Meter Streckenschwimmen**

- Beschreibung:
Es muss eine Strecke von 200 Metern geschwommen werden. Der Startsprung erfolgt als Kopfsprung vom Startblock. Der Schwimmstil ist frei wählbar und kann auch während der Übung gewechselt werden. Die Übung findet im Freibad statt, somit ergeben sich 8 Bahnen à 25 Meter oder 4 Bahnen à 50 Meter.
- Anforderung:
Maximale Zeit für die Gesamtstrecke: 6 Minuten
Es werden keinerlei Hilfsmittel zugelassen
Versuche: 1
- Fehler:
Ein Festhalten/ Ausruhen am Beckenrand während der Übung führt zum Abbruch



(Beispielfoto, Quelle: Google.de)

ISERLOHN. wald stadt wehr	Sportlicher & Praktischer Auswahltest	Feuerwehrschnule
		Stand: 05.2026

- **Streckentauchen**

- Beschreibung:
Es muss eine Bahn von 15 Metern getaucht werden. Das Untertauchen und Abstoßen vom Beckenrand erfolgt aus dem Becken heraus. Der Körper befindet sich auf der gesamten Strecke komplett unter Wasser.
- Anforderung:
Mindeststrecke: 15 Meter
Geschwindigkeit und Zeit werden nicht berücksichtigt
Es werden keinerlei Hilfsmittel zugelassen
- Versuche: 2 (Pause mind. 1 Minute)
- Fehler:
Vorzeitiges Auftauchen bzw. Körper befindet sich nicht komplett unter Wasser

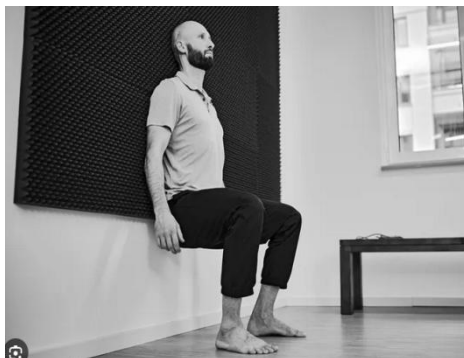


(Beispielfoto, Quelle: Google.de)

ISERLOHN. wald stadt wehr	Sportlicher & Praktischer Auswahltest	Feuerwehrschiele
		Stand: 05.2026

- **Sitzhocke**

- Beschreibung:
Der Teilnehmer (TN) steht mit dem Rücken zur Wand und setzt sich dann frei schwebend mit dem Rücken gegen die Wand. Dabei ist konstant ein 90 Grad Winkel in den Knien und in der Hüfte einzuhalten. Die Knie und Füße stehen hüftbreit auseinander, die Arme hängen während der gesamten Übung seitlich locker am Oberkörper herunter.
- Anforderung:
Minimale Zeit: 90 Sekunden
- Versuche: 2
- Fehler:
Das Abstützen mit den Armen sowie ein falscher Knie- bzw. Hüftwinkel führen zu Ermahnungen. Nach 2 Mahnungen wird die Übung abgebrochen



(Beispielfoto, Quelle: Google.de)

ISERLOHN. wald stadt wehr	Sportlicher & Praktischer Auswahltest	Feuerwehrschiele
		Stand: 05.2026

- **Liegestütz**

- Beschreibung:
Es müssen sauber ausgeführte, direkt hintereinander folgende Liegestütze mit gerader Körperhaltung in schulterbreiter Ausführung durchgeführt werden. Die Dauer des vollständigen Absenkens und Aufrichtens soll jeweils ca. 2 Sekunden betragen. Es darf eine Liegestütze zur Probe durchgeführt werden.
- Anforderung:
Minimale Anzahl: 12 Liegestütz
- Versuche: 2 (Pause mind. 1 Minute)
- Fehler:
Eine fehlende Körperstreckung, eine unvollständige Armstreckung bzw.-beugung sowie zu lange Pausen zwischen den Wiederholungen führen zu Ermahnungen. Nach 3 Mahnungen wird die Übung abgebrochen. Werden die Knie abgesetzt oder der Oberkörper abgelegt, wird die Übung ebenfalls abgebrochen.



(Beispielfoto, Quelle: Google.de)

ISERLOHN. wald stadt wehr	Sportlicher & Praktischer Auswahltest	Feuerwehrschnule
		Stand: 05.2026

- **Wechselsprünge**

- Beschreibung:
Der TN steht seitlich zur Stange und überspringt diese jeweils beidbeinig. Die Stange liegt in einer Höhe von ca. 33 Zentimetern locker auf und sollte möglichst nicht berührt werden. Gezählt wird jeder einzelne Wechselsprung, es darf ein Probesprung durchgeführt werden.
- Anforderung:
Minimale Anzahl: 42 Sprünge in einer Zeit von 30 Sekunden
- Versuche: 2 (Pause mind. 1 Minute)
- Fehler:
Einbeiniges oder frontales Abspringen führen zu Ermahnungen. Nach 2 Mahnungen wird die Übung abgebrochen. Das Herabfallen der Stange oder das Umstoßen der Auflagen führt ebenfalls zum Abbruch der Übung.



(Beispielfoto, Quelle: Google.de)

ISERLOHN. wald stadt wehr	Sportlicher & Praktischer Auswahltest	Feuerwehrschiele
		Stand: 05.2026

- **Beugehang**

- Beschreibung:
Der TN hängt frei an einer Reckstange, das Kinn muss oberhalb der Stange gehalten werden. Das Hängen an der Stange erfolgt im schulterbreiten Kammgriff – die Handflächen zeigen zum Körper während die Daumen nach Außen gerichtet sind. Der Kammgriff muss während der gesamten Übung beibehalten werden.
- Anforderung:
Minimale Zeit: 45 Sekunden
- Versuche: 2 (Pause mind. 1 Minute)
- Fehler:
Eine unruhige Körperhaltung oder das Ablegen des Kinns auf der Stange führen zu Ermahnungen. Wird der schulterbreite Griff nicht beibehalten wird ebenfalls ermahnt, nach 2 Mahnungen wird die Übung abgebrochen. Außerdem führen das Herunterfallen, das Absinken des Kinns unterhalb der Stange sowie das Umgreifen in den Ristgriff zum Abbruch der Übung.



(Beispielfoto, Quelle: Google.de)

ISERLOHN. wald stadt wehr	Sportlicher & Praktischer Auswahltest	Feuerwehrschiele
		Stand: 05.2026

- **CKCU – Test**

- Beschreibung:
Der TN begibt sich in Liegestütz- Position auf den Boden, die Hände werden zwischen zwei 90 cm auseinanderliegenden, seitlichen Markierungen aufgesetzt, die Füße bleiben während der Übung geschlossen. Dann erfolgt ein schnellstmögliches, wechselseitiges Übergreifen der Hände und ein Berühren des Bodens mit den Fingerspitzen hinter der seitlichen Markierung. Jedes korrekt durchgeführte Übergreifen wird gezählt. Es darf ein Probeversuch durchgeführt werden.
- Anforderung:
Minimale Anzahl: 23-maliges Übergreifen in einer Zeit von 15 Sekunden
- Versuche: 2 (Pause mind. 1 Minute)
- Fehler:
Eine fehlende Körperstreckung, das Aufsetzen der Fingerspitzen innerhalb der Markierungen, das mittige Platzieren der Stützhand sowie das Auseinanderbringen der Füße führt zu Ermahnungen. Nach 4 Mahnungen wird die Übung abgebrochen. Außerdem führt das Abstützen der Knie oder das Ablegen des Oberkörpers zum Abbruch.



(Beispielfoto, Quelle: Google.de)

ISERLOHN. wald stadt wehr	Sportlicher & Praktischer Auswahltest	Feuerwehrschnule
		Stand: 05.2026

- **Kasten-Bumerang-Test**

- Beschreibung:
Der TN startet den Durchlauf mit einer Rolle vorwärts über eine Turnmatte. Ein in der Mitte liegender Medizinball wird anschließend im rechten Winkel nach links zum dort aufgestellten Kastenteil umlaufen. Danach wird das Kastenteil übersprungen und in Richtung Medizinball durchkrochen. Das Umlaufen des Medizinballs sowie das Über- und Durchqueren eines Kastenteils wird noch 2 Mal wiederholt. Die Person hat darauf zu achten, dass der Medizinball stets im rechten Winkel nach links umlaufen wird.
Nach dem dritten Kastenteil wird die Übung durch ein weiteres Umlaufen des Medizinballs und Erreichen des Startpunktes hinter der Turnmatte beendet.
- Anforderung: 1-maliges Durchlaufen über festgelegten Laufweg innerhalb von 19 Sekunden
- Versuche: 2 (Pause mind. 1 Minute)
- Fehler:
Eine Abweichung des festgelegten Laufweges sowie ein Umkippen eines Kastenteils führen zum Abbruch. Die Überschreitung von 19 Sekunden führen zum Nichtbestehen des Durchgangs.



(Beispielfoto, Quelle: Google.de)

ISERLOHN. wald stadt wehr	Sportlicher & Praktischer Auswahltest	Feuerwehrschiele
		Stand: 05.2026

- **Personenrettung – Dummy ziehen**

- Beschreibung:
Der TN nimmt den ca. 70 kg schweren Dummy am Startpunkt mit beiden Händen auf, der Oberkörper des Dummys ist vom Boden abgehoben, die Beine liegen mindestens teilweise auf dem Boden auf. Der Dummy wird nach dem Startsignal rückwärts in Richtung Wendepunkt gezogen, welcher um 180 Grad in Richtung Startpunkt umlaufen wird. Am Startpunkt angekommen erfolgen 2 weitere der oben genannten Runden. Es darf ein Probehalten bzw. Anheben des Dummys mit kurzem Ziehen erfolgen.
- Anforderung: 3 Runden (ca. 66m)
Maximale Zeit: 60 Sekunden
- Versuche: 2 (Pause mind. 3 Minuten)
- Fehler:
Ein zu niedriges Anheben des Dummys (Rücken schleift über den Boden), sowie ein einhändiges Ziehen oder ein Ziehen in seitlicher Laufrichtung führen zu einer Ermahnung. Erfolgen 2 Ermahnungen in einem Durchgang wird dieser abgebrochen. Außerdem führen die Berührung der Pylonen, das Hinfallen der Testperson sowie das Ablegen des Dummys zum Abbruch des Durchgangs.



(Beispielfoto, Quelle: Google.de)

ISERLOHN. wald stadt wehr	Sportlicher & Praktischer Auswahltest	Feuerweherschule
		Stand: 05.2026

Praktischer Auswahltest

Wurden der schriftliche sowie der sportliche Test erfolgreich absolviert, erhalten die Teilnehmer eine Einladung zum praktischen Auswahltest.

Da die TN im Hinblick auf die Ausbildung sowie auf den zukünftigen Beruf auf zahlreiche handwerkliche Fähigkeiten zurückgreifen müssen, findet auch dieser Part im zweiten Teil des Auswahlverfahrens seine Berücksichtigung. Ebenso kommt es auf eine gute Stressresistenz, Konzentration und Auffassungsgabe an.

Zunächst findet das Drehleitersteigen statt. Hierbei kommt es auf ein sicheres, zügiges Besteigen an, die TN werden vor allem in Bezug auf die Höhentauglichkeit und die Stressresistenz auf die Probe gestellt.

ISERLOHN. wald stadt wehr	Sportlicher & Praktischer Auswahltest	Feuerwehrschnule
		Stand: 05.2026

- **Drehleitersteigen**

- Beschreibung:
Der TN besteigt eine Drehleiter (DLAK 23/12) im Freistand. Die DLAK soll einen Neigungswinkel von 60- 75 Grad haben und wird voll ausgefahren. Die Testperson wird während der Durchführung gesichert und soll die DLAK zügig und sicher bis zum Korb besteigen. Anschließend steigt die Person wieder ab, ein Übersteigen in den Korb ist nicht notwendig.
- Anforderung: zügiges und sicheres Besteigen der DLAK ohne Zeitvorgabe
- Versuche: 1
- Fehler:
Wird bei der Testperson eine große Unsicherheit beim Besteigen erkannt oder die Person gerät in Panik oder in eine Blockade wird die Übung abgebrochen und gilt als nicht bestanden.



(Beispielfoto, Quelle: Google.de)

Nach erfolgreicher Durchführung des Drehleitersteigens folgen diverse praktische Übungen, u.a. eine Erste-Hilfe-Simulation, mit Bezug auf die zukünftigen Tätigkeitsfelder der Brandmeisteranwärter sowie im späteren Beruf. Sämtliche Übungen sind ohne feuerwehrtechnische Vorkenntnisse durchführbar. Es wird erwartet, dass die TN sich im Vorfeld über die Tätigkeitsfelder der Feuerwehr informieren.