

Sport im Studium bei der Hamburger Polizei

Wir unterrichten im Studium die 5 grundmotorischen Fähigkeiten im Sport:

- Ausdauer
- Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination
- Schnelligkeit

1. Semester

- 3000 m Abnahme
- Intermittent Recovery Test Level Nr. 1 (Yoyo-Test)
- Schwimmanbahn

2. Semester

- allgemeiner Sport in den 5 grundmotorischen Fähigkeiten
- Vorbereitung OG und Vertiefung der Ausdauerfähigkeit
- Schwimmanbahn

3. Semester

- Sport an den Praktikumsdienststellen

4. Semester

- 3000 m Abnahme
- OG Abnahme (Umsetzen, Repetition Maximum Methode nach Beachle)

5. Semester

- allgemeiner Sport in den 5 grundmotorischen Fähigkeiten
- Vertiefung der bisher erlernten Techniken des olympischen Gewichthebens
- Sport mit Analogie zur Berufspraxis

Abnahmen im Schwimmen und Retten:

- **3 Sprünge** (Kopf-, Paket- und Schrittsprung)
- **15 m Streckentauchen**
- **100 m Kleiderschwimmen** (4 min mit anschließender Entkleidung im Wasser)
- **25 m Kombinationsübung im Trainingsanzug** (Startsprung, Anschwimmen, 5kg Tauchring hochholen, Anschwimmen fortsetzen, Gesprächsaufbau mit dem Ertrinkenden, Transportieren Schulterzugtechnik, bei Ohnmacht des Ertrinkenden in den Fesselschleppgriff nach Flaig gehen, Person ca. 20 m schleppen, an Land bringen und kontrolliert ablegen)