

SPORTLICHE ANFORDERUNGEN

der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg

Du hast den Auswahltest und die Auswahluntersuchung erfolgreich gemeistert und willst Dich auf Deine Ausbildung bzw. Dein Studium bei der Polizei vorbereiten?

Hier erfährst Du, was Dich sportlich in der Ausbildung bzw. im Studium bei der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg erwartet...

Warum muss ich sportlich fit sein?

Uns ist die Erlangung und der Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit, insbesondere im Hinblick auf die besonderen physischen und psychischen Belastungen des Polizeivollzugsdienstes, sehr wichtig. Zudem stellt der Sport einen Ausgleich zu den Unterrichtseinheiten dar und stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

Welche Anforderungen werden in der Ausbildung bzw. während des Studiums gestellt?

In der Ausbildung bzw. im Studium werden vier Sportdisziplinen abgeprüft, in welchen Du bestimmte Mindestanforderungen erfüllen musst. Es handelt sich dabei um die folgenden Disziplinen samt Mindestanforderungen:

⚙️ **5000-Meter-Lauf [min:sec]** 🕒

Frauen: max. 29:15

Männer: max. 24:30

⚙️ **Bankdrücken (Video)**

Frauen: 50% des Körpergewichts – mind. 13 Wiederholungen

Männer: 70% des Körpergewichts – mind. 13 Wiederholungen

⚙️ **Rudern (60 Sekunden) (Video)**

Frauen: mind. 10 Wiederholungen

Männer: mind. 15 Wiederholungen

⚙️ **Wall Balls (120 Sekunden) (Video)**

Frauen: 3 kg Ball – mind. 50 Wiederholungen

Männer: 5 kg Ball – mind. 50 Wiederholungen



Zudem musst Du während des Schwimmens im Sportunterricht die praktischen Fähigkeiten des Rettungsschwimmbzeichens in Bronze erbringen.



Was, wenn ich die Anforderungen nicht erfüllen kann?

Falls Deine Leistungen noch nicht den o.g. Anforderungen entsprechen, erhältst Du frühzeitig Hilfestellung durch Deine zuständige Lehrkraft. Hier wird Dir ein Trainingsplan mit Trainingsanleitungen zur Verfügung gestellt. Zudem hilft ein Trainingstagebuch, in dem Du Deine Fortschritte dokumentierst. Auch außerdienstliche Trainingsgemeinschaften können gebildet werden, sodass Ihr gemeinsam Euer Ziel erreicht. Schlussendlich kommt es aber auf Dich an!

Was kann ich jetzt schon tun, um mich vorzubereiten?

Arbeite an Deiner Grundlagenausdauer und Deiner Muskelkraft. Hierbei gibt es verschiedenste Möglichkeiten. Inspiration dazu findest Du unter anderem im Internet, bei Vereinen oder Sportkursen.