

Das Deutsche Sportabzeichen - Allgemeine Informationen

Das **Deutsche Sportabzeichen** ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten

Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und **Koordination**.

Aus jeder dieser Disziplingruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden (Leistungsstufe Bronze). Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Das **Deutsche Sportabzeichen** kann von Männern und Frauen sowohl in der Bundesrepublik Deutschland als auch im Ausland (siehe unten) erworben werden. Voraussetzung ist das erfolgreiche Absolvieren der geforderten Leistungen.

Das **Deutsche Sportabzeichen** wird verliehen

- als **Deutsches Sportabzeichen** für Kinder und Jugendliche an Jungen und Mädchen, ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr erreicht wird
- als **Deutsches Sportabzeichen** an Erwachsene, ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr erreicht wird.

Das **Deutsche Sportabzeichen** ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und wird an Männer und Frauen verliehen, die in einem Kalenderjahr (01.01.-31.12.) die Leistungsanforderungen erfüllt haben. Pro Kalenderjahr kann es einmal erworben und beurkundet werden.

Die zur Auswahl stehenden Disziplinen und die nach Alter und Geschlecht differenzierten Leistungsanforderungen für das **Deutsche Sportabzeichen** für Kinder und Jugendliche und das **Deutsche Sportabzeichen** sind in den jeweiligen Leistungskatalogen geregelt.

Das **Deutsche Sportabzeichen** ist ein Leistungsabzeichen und kann auf den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold erworben werden. Für den Erwerb empfiehlt sich eine gezielte körperliche Vorbereitung mit qualifiziertem Training, wie es vor allem von Sportvereinen, aber auch von Sportabzeichen-Treffs angeboten wird. Am Training und den Prüfungen darf nur teilnehmen, wer gesund ist.

Ausdauer

Ausdauer ist die Fähigkeit, lange einer Belastung zu widerstehen, die letztendlich zu einer unüberwindbaren Ermüdung führt, und trotz Ermüdung die Belastung fortzusetzen.

In dieser Disziplingruppe wird die allgemeine dynamische aerobe Grundlagenausdauer abgeprüft. Dabei handelt es sich um eine zyklische Bewegung, die überwiegend im Rahmen der aeroben Energiebereitstellung erfolgt und einen Großteil der gesamten Skelettmuskulatur beansprucht.

Das fordert einiges an Durchhaltevermögen, denn Ihre persönliche Ausdauer wird getestet. Wenn Sie nicht schon regelmäßig laufen oder walken, sollten Sie für diese Gruppe viel Vorbereitungszeit investieren. Denn: Ausdauer hat aus sportmedizinischer Sicht einen äußerst positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit, da das Herz-Kreislauf-System gestärkt wird.

Im Angebot beim TuS:

- 3.000 m Lauf
- 7,5 km Walking

Mit uns zum
Sportabzeichen



Kraft

Beim **Deutschen Sportabzeichen** wird in dieser Disziplingruppe besonders die Schnellkraft geprüft. Die Definition besagt, dass die Schnellkraft die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems ist, den Körper, Teile des Körpers oder Gegenstände mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen (1). Im Gegensatz zur Gruppe "Schnelligkeit" steht hierbei die Überwindung des Widerstandes im Vordergrund und nicht die Bewegungsgeschwindigkeit.

Im Angebot beim TuS:

- Medizinball
- Kugelstoßen
- Standweitsprung
- Gerätturnen

Schnelligkeit

Schnelligkeit im Sport ist die Fähigkeit, aufgrund kognitiver Prozesse maximaler Willenskraft und der Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen.

In dieser Disziplingruppe wird die Frequenzschnelligkeit bei zyklischen Bewegungen abgeprüft. Dabei handelt es sich um wiederholende, gleiche Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände bei kurzen Belastungszeiten.

Im Angebot beim TuS:

- 30 m, 50 m und 100 m Lauf
- 25 m Schwimmen
- Gerätturnen

Koordination

Die koordinativen Fähigkeiten sind Fähigkeiten, die primär koordinativ, d.h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt werden. Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen.

Im Vordergrund stehen also primär die Bewegungstechnik und die Qualität der Bewegungskonzeption, während die energetischen Prozesse der Muskelbewegung eine sekundäre Rolle spielen.

Im Angebot beim TuS:

- Weitsprung
- Zonenweitsprung
- Schleuderball
- Seilspringen
- Gerätturnen

Nachweis der Schwimmfertigkeit

Zielsetzung ist es, die allgemeine Schwimmfertigkeit zu überprüfen. Neben der Leichtathletik und Gerätturnen gehört das Schwimmen zu den Klassikern des Sportabzeichens. Die Gültigkeit des Nachweises der Schwimmfertigkeit für das **Deutsche Sportabzeichen** ist begrenzt auf fünf Jahre und bezieht sich auf das Ausstellungsjahr.

Kommen Sie einfach mal zu unseren Übungsstunden und schauen Sie sich an, ob es Ihnen gefällt und Sie Lust bekommen mitzumachen. Eine Teilnahme an unseren Übungsstunden wäre toll, neue Sportler sind bei uns immer herzlich willkommen!