

SERIE  
**Sportabzeichen**

HEFT 9/2015:  
**Seilspringen**

HEFT 10/2015:  
**Serie:** Fit und  
sicher ans Ziel  
kommen



Autor **Dr. Meinolf Behrens** mb@diabetes-minden.de

Der Diabetologe  
und Sportmediziner  
**Dr. Meinolf Behrens**  
(Minden) liebt es,  
Menschen mit Dia-  
betes in Bewegung  
zu bringen.



Ab dem  
**6.**  
Lebensjahr  
dabei sein

# Seilspringen zählt auch ...

Seilspringen auf Schulhöfen, Spielplätzen und Straßen – wer erinnert sich nicht an das beliebte Kinderspiel von früher? Auch wenn seilspringende Kinder im Zeitalter der Bildschirmmedien leider immer mehr aus dem Alltagsbild verschwinden: Seilspringen ist an anderen Plätzen weiter sehr beliebt.

Sportvereine und Fitnessstudios bieten Seilspringen als Freizeit- oder sogar Wettkampfsport an. Nach 100 Jahren Sportabzeichen hat auch **das neue Sportabzeichen das Seilspringen entdeckt**. Und nicht nur das Seilspringen ist beim Sportabzeichen hinzugekommen: Weitere Disziplinen wie Zonenweitsprung, Gerättturnen oder der Medizinballwurf bieten beim Sammeln der Punkte für das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold ganz neue Chancen, die eigene Fitness nachzuweisen.

Die vier motorischen Grundfähigkeiten **Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit** und **Koordination** gilt es, erfolgreich zu trainieren. Über mögliche Disziplinen aus den Bereichen Ausdauer und Kraft haben wir in der August-Ausgabe berichtet – bleiben noch die Koordination und die Schnelligkeit.

Speziell beim Seilspringen dreht sich alles um die Koordination. Der erste Blick in den Prüfungswegweiser mag zunächst irritieren: Be-

griffe wie Grundsprung vor- und rückwärts, Galopp- oder Laufschrift, Kreuz- oder Doppeldurchschlag zeigen aber nur, dass das Seilspringen auch im Wettkampfsport angekommen ist. Beim zweiten Blick wird schnell klar: Beschrieben werden letztlich genau die Varianten des Seilspringens, die wir von den Schulhöfen und Spielplätzen vergangener Zeiten kennen. Also – warum nicht einfach mal wieder probieren?

Wem das Seilspringen nicht liegt, der darf **seine Koordination** auch weiter in den klassischen Sportarten wie Hoch- oder Weitsprung nachweisen. Weitere Alternativen sind der Schleuderballwurf und unterschiedliche Übungen beim Gerättturnen. **Die Schnelligkeit** gilt es, im Sprint, im 25-m-Schwimmen, 200-m-Radfahren oder auch im Gerättturnen zu bestätigen. Angesichts der Vielfalt an Disziplinen dürfte jeder Sportabzeichen-Interessierte nach seinen Neigungen und gesundheitlichen Voraussetzungen die für ihn richtigen Disziplinen in den unterschiedlichen Bereichen problemlos finden. Es versteht sich natürlich von selbst, dass **Gesundheitscheck**, qualifizierte Betreuung und auch Training Voraussetzung sind, um die Herausforderung **Deutsches Sportabzeichen** auch erfolgreich und unbeschwert genießen zu können.

Nicht nur die Vielfalt bei den Disziplinen





## Das Deutsche Sportabzeichen – **Vielfalt** bei den Disziplinen

### Disziplingruppe **Kraft**

- Schlagball/Wurfball
- Medizinball
- Kugelstoßen
- Steinstoßen
- Standweitsprung
- Gerätturnen

### Disziplingruppe **Ausdauer**

- 800-m-/3 000-m-Lauf
- Dauer-/Geländelauf
- 10-km-Lauf
- 7,5 km Walking/Nordic Walking
- 200 m/400 m/800 m schwimmen
- 5 km/10 km/20 km Rad fahren

### Disziplingruppe **Schnelligkeit**

- 30-m-/50-m-/100-m-Lauf
- 25 m schwimmen
- 200 m Rad fahren
- Gerätturnen

### Disziplingruppe **Koordination**

- Hochsprung
- Weitsprung
- Zonenweitsprung
- Zonenweitwurf
- Schleuderball
- Seilspringen (Rope Skipping)
- Gerätturnen

zeichnet das Sportabzeichen aus: Schneller sein als der Papa beim Laufen, Oma kann tatsächlich noch Seilspringen – und die Mama zeigt, dass sie den Handstand noch nicht verlernt hat. Das Familiensportabzeichen ist eine vorzügliche Gelegenheit, Bewegung und Sport gemeinsam in unterschiedlichen Generationen zu erleben. Und es wirkt ansteckend: Wenn alle dabei sind, bleibt dem Opa auch nichts anderes übrig, als die Sportschuhe noch einmal zu schnüren. Immer mehr Urlaubsorte bieten das Sportabzeichen an. So ist das Sportabzeichen am Nordseestrand von Lan-

geog ein ganz besonderes Erlebnis: Sprint auf der Sandbank, Weitsprung ganz einfach in den Strandsand und Schlagballwerfen mit ganz viel Rückenwind. Der nächste Urlaub kommt bestimmt.

Ob Seilspringen oder die klassischen Disziplinen – die Herausforderung Sportabzeichen sollte man sich nicht entgehen lassen. ❖

**Kontakt:** Dr. Meinolf Behrens // Diabeteszentrum Minden // Bismarckstraße 43 // 32427 Minden // Tel. 05 71/84 09 99 // E-Mail: mb@diabetes-minden.de // Internet: www.diabetes-minden.de

## Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit **Behinderungen**

Auch Menschen mit Behinderungen haben die Möglichkeit, das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben. Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen ist analog dem Deutschen Sportabzeichen aufgebaut. Die Zuständigkeit für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen liegt beim Deutschen Behindertensportverband (DBS).

Weitere Informationen: [www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html](http://www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html)

### Folgende Behinderungsklassen gibt es:

- Allgemeine Behinderung
- Ein- oder doppelseitige Beinbehinderung und Endo-Prothesen
- Ein- oder doppelseitige Armbehinderung und Endo-Prothesen
- Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen und Sehschädigungen
- Querschnittlähmung
- Cerebralparese
- Lernbehinderung
- Geistige Behinderung
- Kleinwuchs