



Das Deutsche Sportabzeichen

– ein wenig Nostalgie und ganz viel Neues

Sprint, Weitsprung und Langstreckenlauf haben bei mir immer gut geklappt. Im Schwimmen sind die Anforderungen zum Glück nie besonders hoch gewesen. Knapp war es immer beim Schlagballwurf und später beim Kugelstoßen – am Ende hat es dann auch in den von mir so ungeliebten Disziplinen noch gerade gereicht...

Solche oder ähnliche Erinnerungen verbinden sicherlich viele von Ihnen mit ihren Sportabzeichenprüfungen im Schulunterricht oder im Sportverein. 2013 ist das **Deutsche Sportabzeichen 100 Jahre** alt geworden – an Attraktivität hat der *Fittestest für jedermann* nie verloren.

Zum 100. Geburtstag hat der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) den Leistungskatalog des Fitnessordens grundlegend überarbeitet und modernisiert. Neue Disziplinen, neue Alters- und Leistungsstufen sind dazugekommen – es hat sich ganz viel getan.

Was hat sich geändert? Und warum kann das „neue“ Sportabzeichen gerade auch für Menschen mit Diabetes eine spannende Erfahrung sein? Die Antworten erfahren Sie in unserem aktuellen Themenschwerpunkt: **Das Deutsche Sportabzeichen – ein wenig Nostalgie und ganz viel Neues.**

SERIE
Sportabzeichen
HEFT 8/2015:
Standweitsprung
HEFT 9/2015:
Seilspringen



Der Diabetologe und Sportmediziner **Dr. Meino Behrens** (Minden) liebt es, Menschen mit Diabetes in Bewegung zu bringen.

Er selbst ist regelmäßig beim Sportabzeichen dabei.

Standweitsprung statt Kugelstoßen?!

Die Disziplinen des reformierten Deutschen Sportabzeichens orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination – Freude und Begeisterung an Bewegung klingen irgendwie anders. Ein genauere Blick hinter die theoretische sportwissenschaftliche Fassade lohnt sich aber garantiert.

Mehr als
3 000
Sportabzeichen-
Treffs
gibt es
bundesweit.

Das Deutsche Sportabzeichen geht neue Wege: Neben der klaren Orientierung der Disziplinen an den motorischen Grundfähigkeiten hat der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) 2013 zudem noch drei

Leistungsstufen (Bronze, Silber und Gold) eingeführt, die den Anreiz setzen, eigene Leistungsgrenzen selbst zu erfahren. Des Weiteren sind **neue Altersklassen** geschaffen worden: Das Deutsche Sportabzeichen kann jetzt ab dem **6. Lebensjahr** erworben werden, und selbst für **über 90-jährige Sportler** gibt es eine eigene Altersklasse.

Unterschiedliche Disziplinen aus den
B e r e i c h e n
Leichtathletik, Gerä-

teturnen, Schwimmen und Radfahren stehen zur Auswahl, um den Leistungsnachweis in den motorischen Grundfähigkeiten zu erbringen. Die Leistungsanforderungen unterscheiden sich nach Alter und Geschlecht. Ein bis drei Punkte kann man pro Disziplin erreichen. Je nach erbrachter Leistung bekommt man das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold verliehen.

Als **Fitnessstest für jedermann** wird das Deutsche Sportabzeichen gern bezeichnet. Ohne Vorbereitung und Training sollte man sich aber erst gar nicht dem Fitnessstest stellen. Sportvereine und Sportabzeichentreffs bieten regelmäßige Trainingseinheiten an. Die Mitgliedschaft in einem Sportverein ist nicht zwingend erforderlich.

Gesundheitsorientierte Bewegung bedeutet das Training von Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. **Spaß** in der Trainingsgruppe und auch **ein wenig Ehrgeiz** beim Sammeln der Punkte sorgen für die richtige Motivation. Genau darum profitieren gerade Menschen mit Diabetes vom vielseitigen Training für das Deutsche Sportabzeichen.

Bei der Auswahl seiner Disziplinen gilt es natürlich, neben persönlichen Stärken eventuell vorliegende diabetesbedingte Begleiterkrankungen zu berücksichtigen. Ein ärztlicher Sporttauglichkeitsnachweis wird zudem benötigt, das ist sehr vernünftig.

In der **Disziplingruppe Ausdauer** sollte jeder fündig werden: Laufen, alternativ Walking/ Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren.

Schwieriger gestaltet sich die Auswahl in der **Disziplingruppe Kraft**. Schlag- oder

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



Das Deutsche Sportabzeichen **im Steckbrief**

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports.

Erworben werden kann das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr erreicht wird. Und das Deutsche Sportabzeichen für Erwachsene ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr erreicht wird.

Folgende **Disziplingruppen** gibt es:

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Koordination

Das Deutsche Sportabzeichen kann in drei **Leistungsstufen** erworben werden:



Bronze

Silber

Gold

Wurfballwerfen, Kugel- oder Steinstoßen und Medizinballwerfen stehen bei den Wurf- und Stoßdisziplinen zur Auswahl. Wenn die Schnellkraft mehr in den Beinen als in den Armen sitzt, dann empfiehlt sich alternativ der Standweitsprung.

Die Turner kommen auch zu ihrem Recht: Je nach Altersklasse werden unterschiedliche turnerische Leistungen in der Disziplingruppe Kraft anerkannt, so zum Beispiel Schulter- und Handstand oder Klimmzüge.

Ohne Schwimmfertigkeit kann man das Sportabzeichen übrigens **nicht erwerben**. Entscheidet man sich im Rahmen der unterschiedlichen Disziplingruppen für keine Schwimmdisziplin, so gilt es, zusätzlich noch den Nachweis der Schwimmfertigkeit zu erbringen.

Die Auswahl ist groß. Spaß, und Freude beim Sportabzeichen sind sicherlich garantiert. Wagen Sie doch einfach mal das Abenteuer Sportabzeichen – ganz wie früher.

In unserer September-Ausgabe stellen wir Ihnen die Disziplingruppen Schnelligkeit und Koordination näher vor.

Die individuell erbrachten Leistungen in den einzelnen Disziplinen werden auf Grundlage des Leistungskatalogs den drei Leistungsstufen zugeordnet. Je nach Zuordnung zu einer der drei Leistungsstufen ergibt sich je Leistung und Disziplingruppe ein Punktwert:

- Bronze: 1 Punkt
- Silber: 2 Punkte
- Gold: 3 Punkte

Um das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben, müssen vier Leistungen (eine Disziplin pro Disziplingruppe) mindestens in Bronze (je 1 Punkt = 4 Punkte) erbracht werden. Die erreichten Punkte werden addiert, und aus dem Gesamtpunktwert ergibt sich die Verleihung in Bronze, Silber oder Gold:

- Bronze: 4 – 7 Punkte
- Silber: 8 – 10 Punkte
- Gold: 11 – 12 Punkte

In allen Belangen rund um das Deutsche Sportabzeichen ist der jeweils zuständige Landessportbund der richtige Ansprechpartner.

Mehr zum Sportabzeichen:

www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/