

#####

„Mit Sport aktiv und gesund bleiben“



Unter diesem Motto stellen wir Euch das Deutsche Sportabzeichen vor:

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.

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.

Auch Menschen mit Behinderung können das Deutsche Sportabzeichen erwerben.

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten **Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination**.

Aus jeder der vier Gruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Aus jeder Gruppe muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden (Leistungsstufe Bronze).

Schwimmen muss man (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Quelle: <https://deutsches-sportabzeichen.de/>

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 Gruppe 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.

Möglich sind hier z.B.: 3.000 m Lauf / 10 km Lauf / 7,5 km Walking / 20 km Radfahren sowie einige Verbandsabzeichen 2023, die diesen Bereich abdecken.

Quelle: <https://deutsches-sportabzeichen.de/service/sportabzeichen-erwerben/disziplingruppen>

Kraft

Beim Deutschen Sportabzeichen wird in dieser Gruppe 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.

Im Gegensatz zur Gruppe "Schnelligkeit" steht hierbei die Überwindung des Widerstandes im Vordergrund und nicht die Bewegungsgeschwindigkeit.

Möglich sind hier z.B.: Medizinball / Kugelstoßen / Standweitsprung sowie ein Verbandsabzeichen 2024, das diesen Bereich abdeckt.

Quelle: <https://deutsches-sportabzeichen.de/service/sportabzeichen-erwerben/disziplingruppen>

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

Möglich sind hier z.B.: 30 m / 50 m / 100 m Lauf / 25 m Schwimmen / 200 m Radfahren

Quelle: <https://deutsches-sportabzeichen.de/service/sportabzeichen-erwerben/disziplingruppen>

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 Bewegungsausführung, während die energetischen Prozesse der Muskelbewegung eine sekundäre Rolle spielen.

Möglich sind hier z.B.: Weitsprung / Schleuderball / Seilspringen sowie einige Verbandsabzeichen 2024, die diesen Bereich abdecken.

Quelle: <https://deutsches-sportabzeichen.de/service/sportabzeichen-erwerben/disziplingruppen>

Schwimmfertigkeit

Zielsetzung ist es, die allgemeine Schwimmfertigkeit zu überprüfen. Neben der Leichtathletik und Gerätturnen gehört das Schwimmen zu den Klassikern des Sportabzeichens seit der Einführung des Breitensport-Ordens 1913.

Um die Schwimmfertigkeit nachzuweisen, gibt es u.a. folgende Möglichkeit:

Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Gruppen Ausdauer oder Schnelligkeit im Zuge der Sportabzeichen-Prüfung.

Verbandsabzeichen

Die Anerkennung der sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) einiger Verbände für das Deutsche Sportabzeichen erfolgt grundsätzlich auf der Leistungsebene Gold und ausschließlich für das Kalenderjahr, in dem das Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) erworben wurde. Der Nachweis erfolgt durch die Vorlage einer Urkunde für das Leistungsabzeichen. Diese enthält einen entsprechenden Vermerk zur Anerkennung der beurkundeten Leistung beim Deutschen Sportabzeichen und den Hinweis auf die zu ersetzende Gruppe.

Die Liste der beim Deutschen Sportabzeichen anerkannten Leistungsabzeichen sind auf der Homepage des Deutschen Sportabzeichens nachzulesen.

Quelle: <https://deutsches-sportabzeichen.de/service/sportabzeichen-erwerben/>

Auch „**Menschen mit Behinderung**“ können seit 1952 das Deutsche Sportabzeichen erwerben.

Es soll diesen Menschen durch Sport eine vielseitige Leistungsfähigkeit ermöglichen. Sport kann vor weiteren Erkrankungen oder Verschlechterung der Behinderung schützen. Das Selbstvertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit wird gefördert. Eine regelmäßige Teilnahme an einer Sportaktivität, in welcher Menschen mit und ohne Behinderung zusammen sind, bedeutet Inklusion. Und Inklusion ist, wenn alle mitmachen dürfen.

Das „Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ ist analog dem allgemeinen Deutschen Sportabzeichen aufgebaut. Die Bedingungen sind im Handbuch "Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung" beschrieben. Dieser „Leistungskatalog“ macht es möglich, dass jeder Mensch nach seinen individuellen Voraussetzungen gleichberechtigt das Deutsche Sportabzeichen erwerben kann.

Der Weg zum Sportabzeichen für „Menschen mit Behinderung“ in unserer Abteilung:

- Das „Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ bietet die Möglichkeit unter Berücksichtigung der Behinderung, Sport zu treiben.
- Die Behinderungskategorie wird durch ärztliche Bescheinigung oder durch unseren speziell ausgebildeten Prüfer festgelegt.

- Die Schwimmfertigkeit muss nachgewiesen werden.
- Die geforderten sportlichen Leistungen müssen innerhalb eines Jahres abgelegt werden.
- Die Ergebnisse werden in eine Prüfkarte eingetragen.
- Sportabzeichen-Prüfungen können nur von speziell ausgebildeten Prüfer*innen abgenommen werden.
- Die Urkunde wird von uns beim regional zuständigen Verband angefordert.
- Auch für „Menschen mit Behinderung“ ist zur Erlangung des Deutschen Sportabzeichens eine Mitgliedschaft in einem Verein keine Voraussetzung.
- Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf, um Abnahmebedingungen und Zeitpunkt der Abnahmen zu erfahren (siehe unten).

Quelle: <https://www.dbs-npc.de/deutsches-sportabzeichen.html>

#####