

# Sportabzeichen

## **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.

Auch Menschen mit Behinderungen können das Deutsche Sportabzeichen erwerben. Die Bedingungen für Menschen mit Behinderungen wurden vom Deutschen Behindertensportverband (DBS) im Einvernehmen mit dem DOSB festgelegt und sind im Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen

mit Behinderungen“ beschrieben.

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.

Einige Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) können als Ersatz für die Disziplingruppe Ausdauer, Kraft oder Koordination anerkannt werden. Nähere Einzelheiten dazu finden Sie hier >>>

Die Mitgliedschaft in einem Sportverein ist keine notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

### **Die Idee: Der Weg ist das Ziel**

Bis heute bleibt der Grundgedanke des Sportabzeichens erhalten: Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorische Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Sportabzeichens.

Die Palette der Sportarten, in denen die Prüfungen abgelegt werden können, umfasst Leichtathletik, Schwimmen, Gerätturnen und Radfahren. In der Gruppe Kraft und Ausdauer können Verbandsabzeichen anerkannt werden, wenn Sie im gleichen Jahr wie das Sportabzeichen abgelegt werden.

Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

Koordination

Allgemeine Schwimmfertigkeit

Anerkennung Verbandsabzeichen

### **Ausdauer**

Ausdauer ist die Fähigkeit, lange einer Belastung zu widerstehen, die letztendlich zu einer unüberwindbaren Ermüdung führt, und trotz Ermüdung die Belastung fortzusetzen (1).

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 z.B.:

3.000 m Lauf

10 km Lauf

7,5 km Walking

20 km Radfahren

sowie einige Verbandsabzeichen 2017, die diesen Bereich abdecken .

### **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 z.B.:

Medizinball

Kugelstoßen

Steinstoßen

Standweitsprung

Gerätturnen

sowie ein Verbandsabzeichen 2017, das diesen Bereich abdeckt.

### ***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 (1).

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 z.B.:

30 m, 50 m und 100 m Lauf

25 m Schwimmen

200 m Radfahren

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 (1).

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

Im Angebot z.B.:

Hochsprung

Weitsprung

Zonenweitsprung (nur Altersklasse 6-9 Jahre)

Schleuderball

Seilspringen

Gerätturnen

sowie einige Verbandsabzeichen 2017, die diesen Bereich abdecken.

### ***Nachweis der 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, haben Sie folgende Möglichkeiten:

Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer oder Schnelligkeit im Zuge der Sportabzeichen-Prüfung. Ausnahmeregelung für die Disziplingruppe Ausdauer: Als Nachweis der Schwimmfertigkeit gilt auch, wenn eine Strecke aus der Disziplingruppe Ausdauer vollständig durchschwommen wird, die erreichte Zeit aber nicht der Mindestanforderung für die Leistungsstufe Bronze entspricht

Die Gültigkeit des Nachweises der Schwimmfertigkeit für das Deutsche Sportabzeichen ist begrenzt auf fünf Jahre und bezieht sich auf das Ausstellungsjahr.

Das Jahr des letzten Schwimmnachweises ist auf der Prüfkarte vermerkt.

Der Nachweis kann rückwirkend (vom laufenden Jahr) fünf Jahre anerkannt werden, wenn eine entsprechende Bescheinigung (DSA-Urkunde oder Prüfkarte) vorgelegt wird.

Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche genügt ein einmaliger Nachweis. Auch dieser Nachweis kann rückwirkend vorgelegt werden.

100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Min. mit anschließendem Entkleiden im Wasser gemäß Ausführungsbestimmungen der DLRG bzw. Wasserwacht im DRK für diese Übung 15 Min. Dauerschwimmen (im offenen Gewässer möglich), wobei eine offensichtliche Fortbewegung im Wasser ersichtlich sein muss  
≥12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung) oder Vorlage des „Deutschen Jugendschwimmabzeichens“ in Gold, des „Deutschen Schwimmabzeichens“ bzw. des „Deutschen Rettungsschwimmabzeichens“ bei Abnahme durch DLRG, DSV, Wasserwacht, DRK, ASB sowie des „Deutschen Triathlon-Abzeichens“, des „Deutschen Fünfkampfabzeichens“ und des „Leistungsabzeichens Flossenschwimmen“

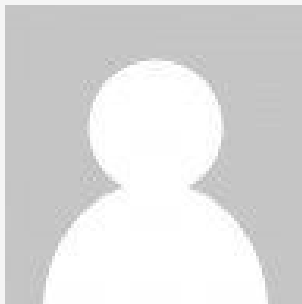
Und wer es genau wissen will:

[DSA\\_Poster\\_Leistungskatalog\\_2017\\_A3\\_Erwachsene](#)

[DSA\\_Poster\\_Leistungskatalog\\_2017\\_A3\\_KiJu](#)



**Regine Kraus**  
**Übungsleiterin Sportabzeichen**  
Meymacstraße 5c  
68623 Lampertheim  
Tel. 0 62 41 / 8 37 41  
[regina.kraus@tv1896hofheim.de](mailto:regina.kraus@tv1896hofheim.de)



**Manfred Schober**  
**Übungsleiter Sportabzeichen**  
Hohe Warth 5  
68623 Lampertheim  
Tel. 0 62 41 / 8 01 79  
[manfred.schober@tv1896hofheim.de](mailto:manfred.schober@tv1896hofheim.de)



**Michael Schnell**  
**Übungsleiter Sportabzeichen**

0 62 41 / 8 39 19