

# Sportabzeichen



## Der Weg ist das Ziel

Wichtiger als die Prüfungen ist die Vorbereitung auf das Sportabzeichen, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken sollte. Zwei- bis dreimal pro Woche ist besser als ein noch so ausgiebiger Sport am Wochenende oder gar nur im Urlaub.

Natürlich kann man sich auch ganz alleine vorbereiten. Effektiver, schöner und spannender ist jedoch das Training unter professioneller Anleitung gemeinsam mit Gleichgesinnten.

### **Trifft sich gut: Die Sportabzeichen-Treffs**

3.000 Sportabzeichen-Treffs in Deutschland bieten Anfängern und Fortgeschrittenen, Jungen und Junggebliebenen die Möglichkeit, sich regelmäßig - zu festen, günstigen Zeiten - optimal vorzubereiten:

- altersgerechte Übungen
- geeignete Übungsanlagen
- alle erforderlichen Einrichtungen und Geräte
- fachliche Anleitung durch speziell ausgebildete, erfahrene und freundliche Betreuerinnen und Betreuer

Auch im KSB Salzgitter bieten zahlreiche Sportvereine innerhalb ihrer Sportabzeichen-Treffs gute Trainings- und Abnahmezeiten. Diese sind über das ganze Jahr verstreut. Auch in den Ferien finden diese Trainings- und Abnahmetage statt. Zusätzlich hierzu werden mehrfach im Jahr sogenannte Sportabzeigentage durch die Vereine angeboten, wobei jede/r Sportabzeichenkandidat/in sich seine Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen abnehmen lassen kann. Einige Vereine bieten darüber hinaus auch Abnahmen für das Radfahren, das Schwimmen und die nicht so zahlreich angenommenen Abnahmemöglichkeiten wie Kegeln, Bankdrücken, etc. an.

### **Alles, was Sie über das Sportabzeichen wissen sollten**

Das Sportabzeichen ist die offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness.

Jeder kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wenn er nicht Mitglied eines Turn- und Sportvereins ist. Landessportbünde, Sportvereine, Sportämter und Prüfer geben Auskünfte über Abnahmezeiten und -orte, Vorbereitungskurse, Sportabzeichen-Treffs und sonstige Fragen der Verleihung. Die sportlichen Bedingungen sind in fünf Gruppen aufgeteilt. Aus jeder Gruppe muss eine Bedingung erfüllt werden.

Prüfungszeitraum ist das **Kalenderjahr**, in dem das angegebene Alter erreicht wird.

Die vollständig ausgefüllte und bestätigte Prüfkarte ist beim Kreissportbund Salzgitter ein zu reichen. Es sei denn, der zuständige Landessportbund hat eine andere Regelung vorgesehen. Weitere Anfragen, Ersatzbestellungen für verlorene Urkunden und Abzeichen sowie zusätzliche Bestellungen sind an den Kreissportbund Salzgitter zu richten.

### **Weitere Angebote**

Zusätzlich zu den in den Tabellen ausgedruckten Sportarten und Übungen gibt es für einzelne Altersklassen in verschiedenen Gruppen weitere Übungen, die ausgewählt und erfüllt werden können. Die [Zusatzangebote](#) sind in der Hauptsache für Spezialisten und trainierte Athleten der betreffenden Sportart gedacht.

### **Das Sportabzeichen für Erwachsene**

Männer und Frauen ab dem 18. Lebensjahr können das "Deutsche Sportabzeichen" erwerben. Bei der ersten Verleihung wird immer das Sportabzeichen in Bronze verliehen. Silber gibt es nach der dritten erfolgreichen Prüfung, und das Goldene Sportabzeichen erhält, wer fünf erfolgreiche Prüfungen nachweisen kann. Wiederholer werden bei Erwerb

oder Besitz des Goldenen Sportabzeichens mit Zahl besonders ausgezeichnet.

### **Das Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche**

Die früheren Schüler- und Jugendabzeichen sind zum Sportabzeichen „Jugend“ zusammengefasst worden. Das Abzeichen gibt es in Bronze nach der ersten, in Silber nach der zweiten und in Gold nach der dritten erfolgreichen Prüfung. Ab der vierten erfolgreichen Prüfung gibt es das Sportabzeichen in Gold mit der Zahl 4-12. Auszeichnungen des Schüler- und Jugendsportabzeichens werden dabei angerechnet.

### **Sportmedizinische Empfehlungen**

Bitte lassen Sie sich sportärztlich untersuchen,

- wenn bei der Vorbereitung auf das Sportabzeichen Beschwerden auftreten,
- wenn Sie nach der letzten Prüfung krank werden,
- wenn Sie über 40 sind und sich zum ersten Mal auf das Sportabzeichen vorbereiten

Empfohlene Untersuchungsintervalle, wenn Sie das Sportabzeichen jährlich wiederholen:

- Unter 40 Jahren: alle fünf Jahre.
- Über 40 Jahren: alle drei Jahre.

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

Bis heute blieb der Grundgedanke des Sportabzeichens erhalten: In den fünf Leistungsgruppen werden motorische Grundlagen wie Ausdauer, Schnell- und Sprungkraft sowie Schnelligkeit geprüft. Aus jeder Gruppe muss eine Übung erfolgreich absolviert werden.

Die Palette der Sportarten, in denen die Prüfungen abgelegt werden können, umfasste stets mehr als die drei Klassiker Leichtathletik, Schwimmen und Turnen. Früher waren sogar Prüfungen im Fechten, Golf, Fußball und Tennis möglich. Heute sind es dreizehn verschiedene Sportarten.