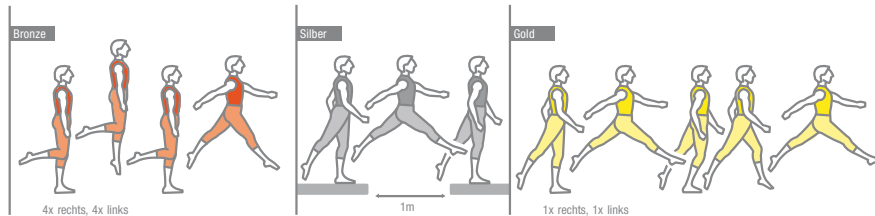


6.3.4.2 Altersgruppe: 8 – 9 und 60 – 69

Schrittsprung

Material: Turnmatten

3.4.2



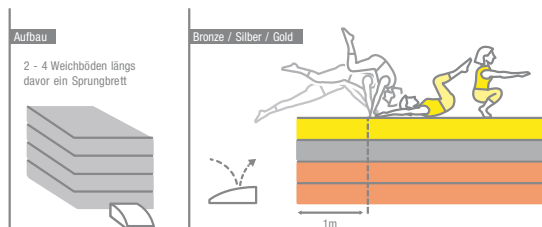
Bronze	Stepphops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts.
Silber	Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (1 m).
Gold	Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung. Wiederholen mit der anderen Seite.

6.3.4.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59

Sprungrolle

Material: 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) – alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden und 1 Sprungbrett

3.4.3



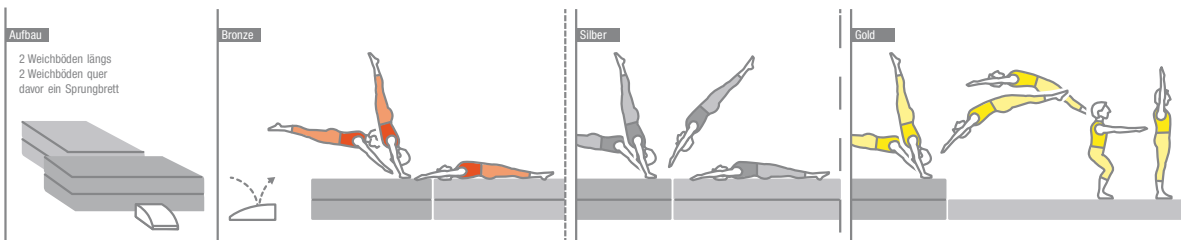
Bronze	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf zwei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
Silber	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf drei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
Gold	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf vier übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.




6.3.4.4 Altersgruppe: 12-13 und 40-49

Handstütz-Sprungüberschlag

Material: 4 Weichbodenmatten, mindestens 1 davon fest, so dass ein Einsinken der Handgelenke (Schraubstockeffekt) vermieden wird (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden - alternativ Bänke/Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett

3.4.4



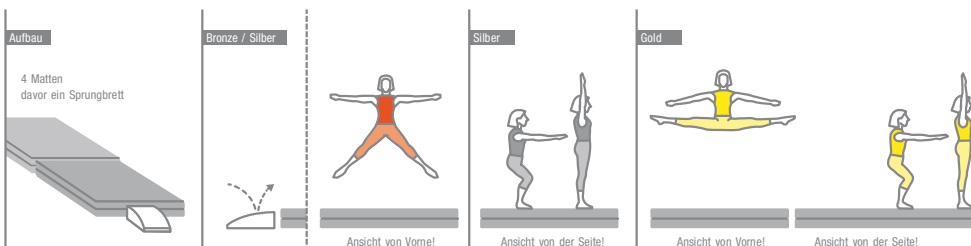
 Bronze	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
 Silber	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und abdrücken, dann umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
 Gold	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, eine weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in den Stand kommen auf der längs gelegten Weichbodenmatte.




6.3.4.5 Altersgruppe: 14-15 und 30-39

Grätsch(winkel)sprung

Material: 1 Sprungbrett, 4 Turnmatten

3.4.5

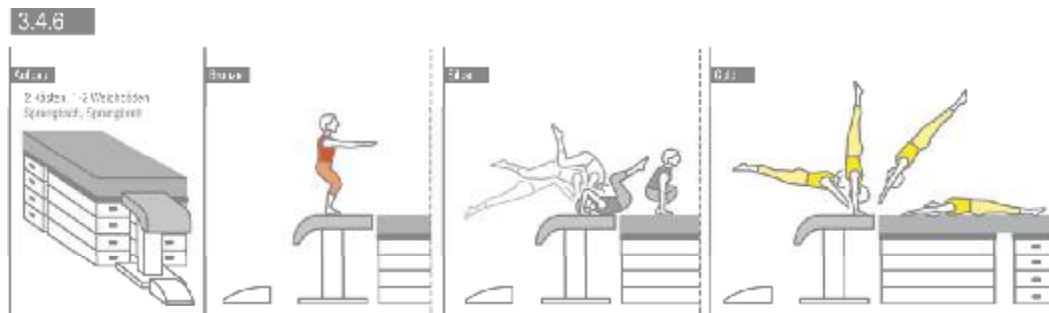


 Bronze	Aus dem Anlauf (2-3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit beliebiger Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
 Silber	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
 Gold	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschwinkelsprung (mit deutlichem Hüftwinkel, Knie zeigen nach oben) mit Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten in den ruhigen Stand.

6.3.4.6 Altersgruppe: 16 - 17 und 18 - 29

Handstütz-Sprungüberschlag

Material: 1 Sprungbrett, 1 Sprungtisch (1,25 m), 3 vierteilige Kästen, 2 Weichbodenmatten (ca. 30 cm hoch); Alternativ zum Sprungtisch: 1 fünfteiliger Kasten (quer gestellt) oder Pferd (1,20 m, quer gestellt)



!	Bronze	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 - 2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird ohne Aufsatz der Hände auf den Sprungtisch gesprungen.
!	Silber	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 - 2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird mit Stütz der Hände (leicht ausgedreht) und gestreckten Armen auf dem Sprungtisch aufgerollt (methodischer Hinweis: Als Vorbereitung für „Gold“ ist es sinnvoll, die Arme im Stütz möglichst gestreckt zu lassen und die Hände leicht auszdrehen, um das Abrollen ohne Abdruck schmerzfrei zu ermöglichen).
!	Gold	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 - 2 Weichbodenmatten auf die zwei längs parallel und den dritten dahinter quer gestellten Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung Stützaufnahme auf dem Sprungtisch, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in der Rückenlage auf dem Weichbodenmattenberg landen.

6.4 Koordination

Sportwissenschaftliche Hintergründe

„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.“⁴ Im Vordergrund stehen also primär die Bewegungstechnik und die Qualität der Bewegungsausführung, während die energetischen Prozesse der Muskelbewegung eine sekundäre Rolle spielen.

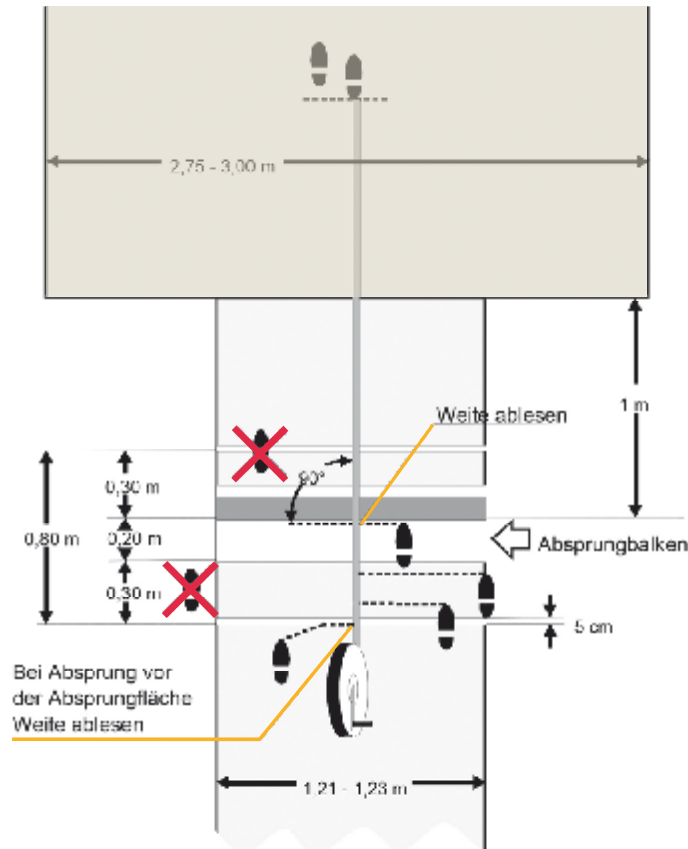
6.4.1 Hochsprung

Bestimmungen: Den Teilnehmer*innen stehen über jede Höhe drei Versuche zu. Nach drei aufeinander folgenden Fehlsprüngen, gleichgültig bei welcher Höhe, scheidet die Teilnehmer*innen aus. Der Hochsprung darf nur über eine Latte ausgeführt werden. Die Springer*innen müssen mit einem Fuß abspringen.

6.4.2 Weitsprung

Bestimmungen: Die Länge des Anlaufs ist beliebig. Der Absprung kann entweder von einem in den Boden eingelassenen Balken oder aus einer 80 cm breiten Absprungsfläche erfolgen.
Bewertung: Absprung vom Balken: Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs senkrecht zur Vorderkante des Absprungbalkens. Absprung aus Absprungsfläche: Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs senkrecht zur Höhe des vordersten Eindrucks des Absprungs.

⁴ HIRTZ, P.: Koordinative Fähigkeiten - Kennzeichnung, Altersgang und Beeinflussungsmöglichkeiten. Medizin und Sport 21 (1981), 348 - 351
 FREY, G.: Zur Terminologie und Struktur physischer Leistungsfaktoren und motorischer Fähigkeiten. Leistungssport 7 (1977), 339 - 362

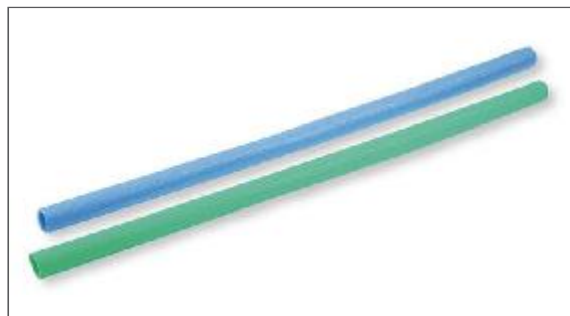


6.4.3 Zonenweitsprung

Bestimmungen: Die Teilnehmer*innen haben vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen. Die Länge des Anlaufs ist beliebig. Der Absprung erfolgt vor einer Absprunglinie. Wird diese übertreten, so ist der Sprung ungültig.

Bewertung: Die erste Zone beginnt an der Absprunglinie und reicht (inkl. Hindernis) bis in die Sprunggrube. Daran anschließend beginnt die zweite Zone. Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der sich der hinterste Eindruck des Niedersprungs befindet. Dabei werden die drei besten Sprünge entsprechend der unten stehenden Skizze gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Sprüngen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog). Die Zonen sind mit entsprechenden Markierungen (z.B. mit Klebestreifen oder Dachlatten am Rand der Grube) zu versehen.

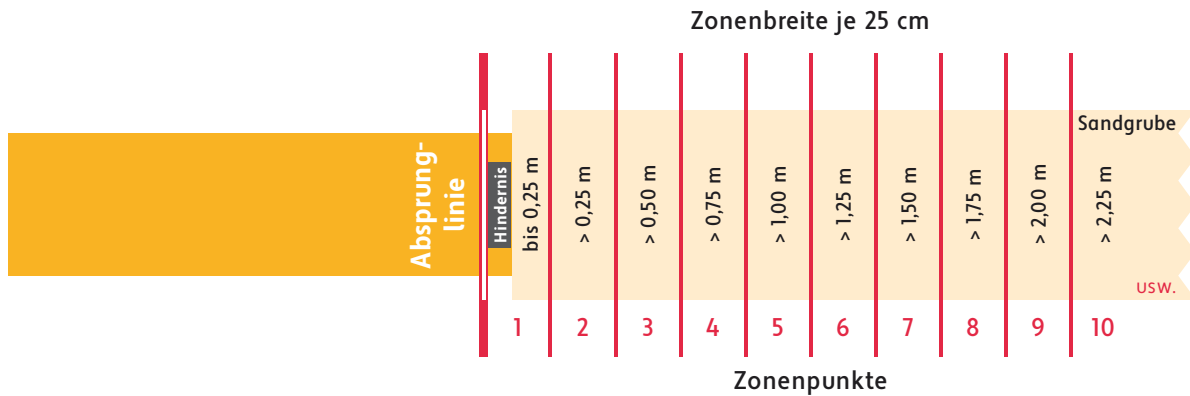
Empfehlung: Die empfohlene Anlauflänge für Kinder beträgt etwa 10 m. Ein kleines, niedriges Hindernis (max. 10 cm hoch, z.B. Schaumstoffröhren oder -streifen, siehe Bilder) unmittelbar hinter der Absprunglinie, dient den Kindern zur besseren Orientierung. Da der Aufbau der Weitsprunganlagen in den einzelnen Sportstätten variiert, ist eine genaue Festlegung der Absprunglinie schwierig vorzugeben. Die Prüfer*innen sollten (um auf jeden Fall die Landung in der Sprunggrube zu gewährleisten) Absprunglinie und Hindernis (siehe Bild) nahe dem Grubenrand positionieren.



© HUDORA GmbH



© BOSJG GmbH



Weite	bis 0,25 m	> 0,25 m	> 0,50 m	> 0,75 m	> 1,00 m	> 1,25 m	> 1,50 m	> 1,75 m
Zonenpunkte	1	2	3	4	5	6	7	8
Weite	> 2,00 m	> 2,25 m	> 2,50 m	> 2,75 m	> 3,00 m	> 3,25 m	> 3,50 m	> 3,75 m
Zonenpunkte	9	10	11	12	13	14	15	16

6.4.4 Drehwurf

Bestimmungen: Ein Tennisring soll aus der seitlichen Schrittstellung über eine Drehbewegung oder mit einer vorgeschalteten ganzen Drehung so weit wie möglich geworfen werden (siehe Skizze). Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert. Die Teilnehmer*innen haben vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen.

Material: Geworfen wird mit einem Tennisring (160 – 220 g, Außendurchmesser 15 – 18 cm). Zulässig sind Tennisringe aus Moosgummi sowie auch mit Luft gefüllte. Hierbei haben die Ringe aus Moosgummi die besseren Flugeigenschaften.

Bewertung: Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der das Wurfgerät erstmals auf dem Boden aufgekommen ist. Die Wertungsbereiche sind jeweils 1 m breit. Dabei werden die drei besten Würfe gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Wüfen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog).

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Wüfen/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

Bewegungsablauf:



Griffhaltung:



© Nicolas Fröhlich, DLV

Quelle: Lehrmaterialien des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

	Zone 1	2	3	4	5	6	7	8
Abwurfstelle	bis 1 m	bis 2 m	bis 3 m	bis 4 m	bis 5 m	bis 6 m	bis 7 m	usw.
	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte

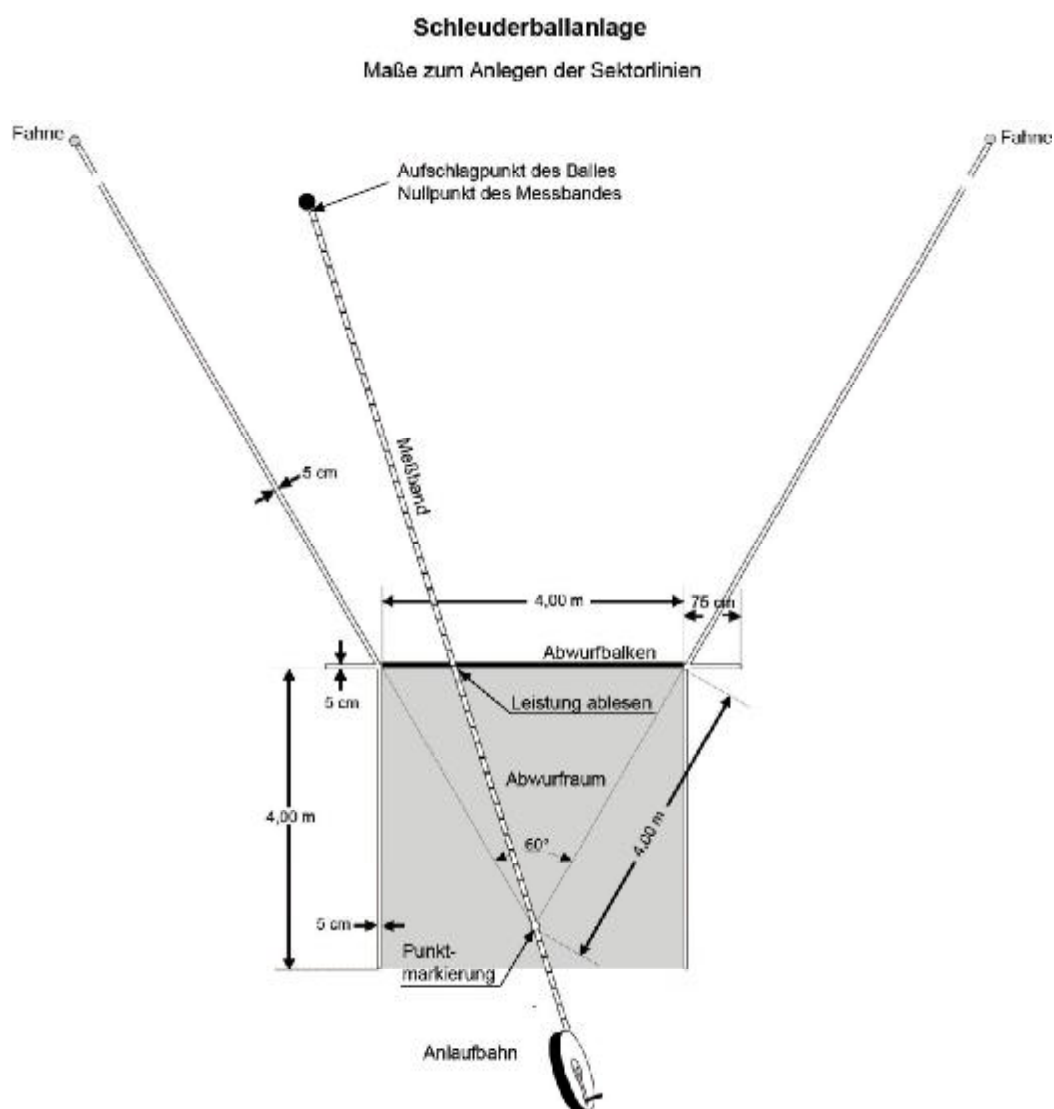
6.4.5 Schleuderball

Bestimmungen: Der Schleuderball kann aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung geworfen werden. Die Länge des Anlaufs und die Zahl der Drehungen sind nicht begrenzt. Der Abwurf erfolgt aus einem Abwurfraum in einen Wurfsektor. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden oder einen Abwurfbalken markiert. Der Versuch ist beim Auftreffen des Balls auf dem Boden beendet. Erst dann können die Wettkämpfer*innen den Anlauf-/Abwurfraum verlassen, jedoch nicht über den Balken und dessen seitliche Verlängerungslinien.

Material: Der Schleuderball besteht aus einer Leder- oder Kunststoffhülle mit einer formbeständigen Füllung. Als Handgriff dient eine Lederschleife, die 28 cm lang (+/- 1,0 cm) und 2,0 cm (+/- 0,3 cm) breit ist. Für alle Altersklassen und beide Geschlechter wird mit dem 1 kg Schleuderball geworfen.

Bewertung: Die Weitemessung erfolgt vom nächstliegenden, vorderen Rand des Auftreffpunktes des Balles bis an die Innenkante der Abwurflinie bzw. des Abwurfbalkens. Beginnend mit dem 0-Punkt des Maßbandes wird dieses im Abwurfraum dabei über den Schnittpunkt der Begrenzungslinien des Wurfsektors gespannt. Die Weite des Wurfes wird an der Innenkante der Abwurflinie (an der Seite des kleineren Winkels) abgelesen (siehe auch Messhilfe unter www.deutsches-sportabzeichen.de).

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfungen/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.



6.4.6 Seilspringen (Rope Skipping)

Prüfberechtigt sind alle Prüfer*innen des Deutschen Sportabzeichens.

Bestimmungen: Siehe Absatz 6.4.6.1 – 6.4.6.6

Material: Gesprungen wird mit einem handelsüblichen Seil ohne Motor. Bei einem Seil mit Griffen, muss sich das Seil frei drehen können, damit es sich nicht aufdreht.

Hinweise zur Durchführung: Zwischensprünge sind nur beim Grundsprung vorwärts bei Kindern (bis 9 Jahre) und bei Älteren (ab 70 Jahre) und beim Doppeldurchschlag erlaubt. Die Übungen sind mit kontinuierlichem Seildurchschlag durchzuführen.

Bewertung: Die objektive Bewertung erfolgt ausschließlich über eine vorgegebene Anzahl von Sprüngen ohne Unterbrechung.

Überblick über die Seilsprungelemente für die jeweilige Altersgruppe:

Alter		6 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 17
Element		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung
siehe Absatz		6.4.6.1 / 6.4.6.2	6.4.6.1	6.4.6.4	6.4.6.5
Anzahl der Sprünge	Bronze	10	20	10	10
	Silber	15	30	20	15
	Gold	25	40	30	20
Alter		18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59
Element		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung
siehe Absatz		6.4.6.6	6.4.6.5	6.4.6.3	6.4.6.4
Anzahl der Sprünge	Bronze	5	10	40	10
	Silber	10	15	60	20
	Gold	15	20	80	30
Alter		60 – 69	70 – 79	80 – 89	ab 90
Element		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung		
siehe Absatz		6.4.6.1	6.4.6.1 / 6.4.6.2		
Anzahl der Sprünge	Bronze	10	8	6	4
	Silber	20	14	10	6
	Gold	30	18	12	8

6.4.6.1 Grundsprung vorwärts (Easy Jump):

Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen. Gesprungen wird **ohne** Zwischensprung. Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt.

Grundsprung vorwärts (Easy Jump) mit Zwischensprung:

Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen. Dabei ist jeweils **ein** Zwischensprung erlaubt. Es wird jeder Seildurchschlag gezählt.

6.4.6.2 Galoppsprung:

Die Teilnehmer*innen müssen im Laufschritt auf der Stelle oder in der Fortbewegung jeweils bei einem Seildurchschlag mit beiden Füßen nacheinander das Seil überqueren (einbeiniger Absprung, das andere Bein wird nachgezogen). Hierbei wird gezählt wie oft der **rechte** Fuß das Seil überquert.

6.4.6.3 Laufschrift (JoggingStep):

Die Teilnehmer*innen müssen im Laufschrift auf der Stelle oder in der Fortbewegung, jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß über das Seil springen. Es wird jeweils die Fußüberquerung gezählt.

6.4.6.4 Grundsprung rückwärts (Easy Jump):

Wie 6.4.6.1, nur rückwärts geschwungen. Ohne Zwischensprung.

6.4.6.5 Kreuzdurchschlag (Criss Cross):

Die Teilnehmer*innen müssen bei jedem zweiten Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen. Hierbei wird jedes Kreuzen der Arme gezählt. Das Seil ist bei jedem Sprung (ohne Zwischensprung) unter den Füßen durchzuschlagen.

6.4.6.6 Doppeldurchschlag (Double Under):

Die Teilnehmer*innen müssen bei jedem Sprung das Seil zweimal unter den Füßen durchschlagen. Es wird jede Landung nach dem Zweifachdurchschlag gezählt. Zwischen den Doppeldurchschlägen dürfen maximal 2 Sprünge (Zwischensprünge) ohne Doppeldurchschlag erfolgen.

6.4.7 Gerättturnen

Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 6.2.6 beschrieben.

Bestimmungen: Siehe Absatz 6.4.7.1 - 6.4.7.6

Überblick der Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Gruppe Koordination:

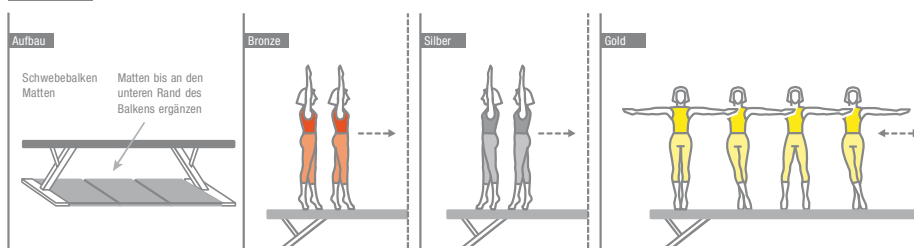
Alter	6 - 7	8 - 9	10 - 11	12 - 13	14 - 15	16 - 17
Element	Schwebebalken	Hüftumschwung	Schwingen an den Ringen	Rad	Rolle	Sprung mit Drehung
s. Absatz	6.4.7.1	6.4.7.2	6.4.7.3	6.4.7.4	6.4.7.5	6.4.7.6
Alter	18 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	ab 70
Element	Sprung mit Drehung	Rolle	Rad	Schwingen an den Ringen	Hüftumschwung	Schwebebalken
s. Absatz	6.4.7.6	6.4.7.5	6.4.7.4	6.4.7.3	6.4.7.2	6.4.7.1

6.4.7.1 Altersgruppe: 6 - 7 und 70 und älter

Gehen auf dem Schwebebalken

Material: Schwebebalken (Höhe: 1,25 m) mit Matten ggf. bis direkt unter den Schwebebalken (siehe Zeichnung) abgesichert. Die Höhe der Mattenlage ist freigestellt (Unterbau der Matten kann aus Kästen oder Turnbänken bestehen), eine Aufstiegshilfe z. B. über einen (kleinen) Kasten ist gestattet. Die Nutzung eines Übungsschwebebalken ist erlaubt, umgedrehte Bänke sind nicht zulässig.

4.7.1



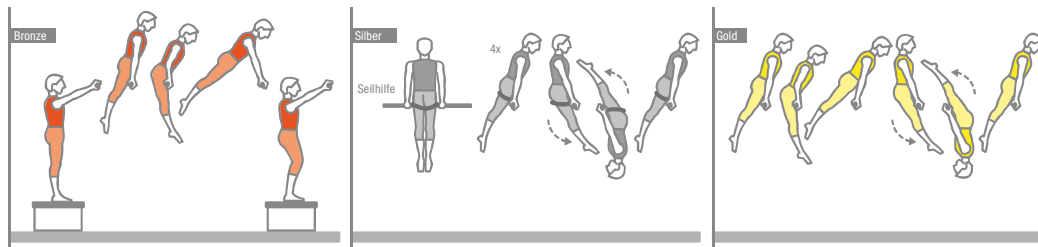
Bronze	Zügiges Gehen auf den Fußballen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken.
Silber	Rückwärts Gehen über den Schwebebalken.
Gold	Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann - ohne Änderung der Blickrichtung - mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück.

6.4.7.2 Altersgruppe: 8 – 9 und 60 – 69

Hüftumschwung

Material: Kleiner Kasten, Reck, Sprungseil, mit Matten

4.7.2



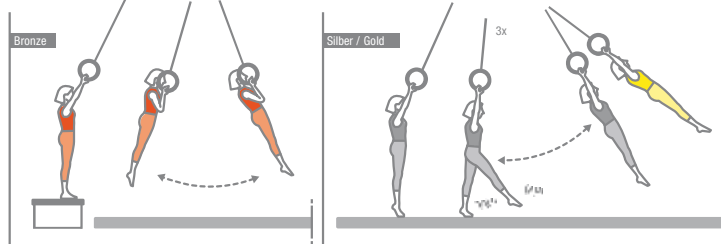
Bronze	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am schulterhohen Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
Silber	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftumschwünge mit Seilhilfe (für die Seilhilfe wird ein Sprungseil zwischen Hand und Körper über die Reckstange gehängt, beide Seilenden werden zusammen eng unterhalb des Gesäßes durchgeführt und an der anderen Seite zwischen dem Körper und der anderen Stützhand wieder befestigt).
Gold	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung (siehe 6.2.6 Sicherheitshinweis).

6.4.7.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59

Schwingen an den Ringen

Material: Kleiner Kasten, Schwingende Ringe, Matten zur Absicherung

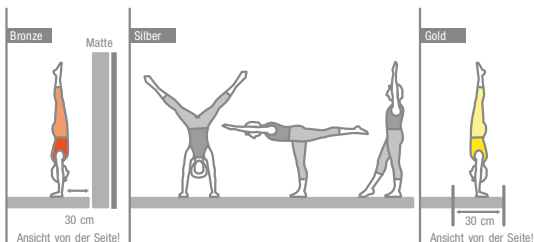
4.7.3



Bronze	Die Ringe sind reichhoch. Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Arme und Ringe bilden eine Gerade) mit gestreckten Armen abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und landen.
Silber	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung).
Gold	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung) und deutlichem Höhengewinn.

6.4.7.4 Altersgruppe: 12-13 und 40-49
Rad/Handstützüberschlag seitwärts
Material: Weichbodenmatte, Turnmatten

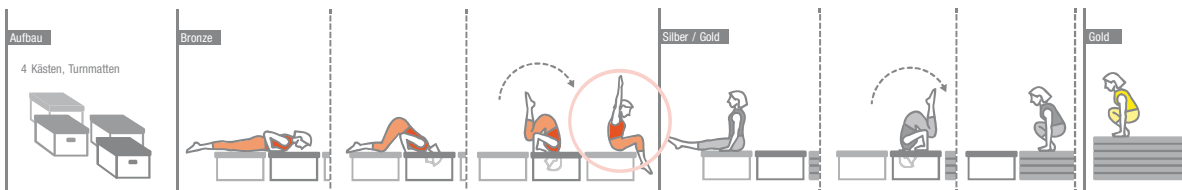
4.7.4



Bronze	Aus dem Aufschwingen Rad vorlings vor einer hochgestellten Weichbodenmatte. Abstand zur Weichbodenmatte im Handaufsatz ca. 30 cm.
Silber	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung.
Gold	Aus dem Aufschwingen Rad in einem durch Kreidestriche markierten Korridor von 30 cm Breite.

6.4.7.5 Alter 14-15 und 30-39
Rolle
Material: 4 kleine Kästen, Turnmatten

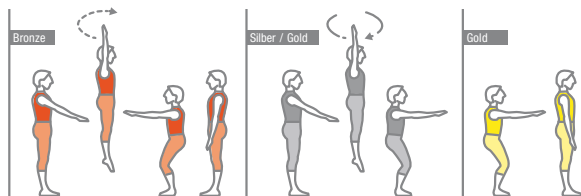
4.7.5






Bronze	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten, ohne sich mit den Hände abzustützen. Die Füße werden auf dem Boden aufgesetzt.
Silber	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem etwa gleichhohen Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.
Gold	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem bezogen auf die Kästen etwa zwanzig Zentimeter höheren Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.

6.4.7.6 Altersgruppe: 16 - 17 und 18 - 29
Sprung mit Drehung
 Material: Turnmatten

4.7.6



 Bronze	Vier Strecksprünge mit jeweils einer 1/2 Drehung in den sicheren Stand, dabei den ersten und dritten nach links, den zweiten und vierten nach rechts als Drehrichtung.
 Silber	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung.
 Gold	Einen Strecksprung mit einer 1/1 Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand.

7. Anerkennung von Leistungen aus Wettkämpfen und sportartspezifischen Leistungsabzeichen

Für das Deutsche Sportabzeichen und das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche werden grundsätzlich nur Leistungen anerkannt, die ausschließlich und unmittelbar zum Erwerb eines der beiden Abzeichen erbracht wurden. Leistungen, die im Rahmen von Wettkämpfen oder vergleichbaren Veranstaltungen erbracht wurden, werden grundsätzlich nicht anerkannt. Zulässige Ausnahmen hiervon sind:

7.1 Laufen (10 km) - Radfahren (5, 10, 20 km) - Walking/Nordic Walking (7,5 km)

Aufgrund des hohen logistischen Aufwands können für das Absolvieren des 10 km Laufs, der Radfahrstrecken und der Walking/Nordic Walking-Strecke Wettkämpfe oder vergleichbare Veranstaltungen genutzt werden. Der Nachweis muss durch eine Urkunde mit Zeitangabe oder eine online zur Verfügung gestellte Ergebnisliste vorgelegt werden (siehe auch 6.1.3, 6.1.4 und 6.1.6).

7.2 Bundesjugendspiele

Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche können Leistungen anerkannt werden, wenn diese im gleichen Kalenderjahr bei den Bundesjugendspielen erbracht wurden. Hierfür müssen die geforderten Mindestleistungen in den einzelnen Disziplinen und Altersklassen erreicht werden.

7.3 Anerkannte sportartspezifische Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen)

Die Mitgliedsorganisationen des DOSB haben die Möglichkeit, Leistungsabzeichen für das Deutsche Sportabzeichen anerkennen zu lassen. Nach Anerkennung durch den DOSB werden diese Leistungsabzeichen als Ersatz für eine der vier Gruppen gewertet. Die Anerkennung des Leistungsabzeichens erfolgt grundsätzlich auf der Leistungsstufe Gold und ausschließlich für das Kalenderjahr, in dem das Leistungsabzeichen erworben wurde. Wenn nicht anders angegeben, gilt das jeweilige Abzeichen auf allen zu erzielenden Stufen. Welche Leistungsabzeichen gewertet werden, entnehmen Sie bitte der entsprechenden Liste (siehe unten). Der Nachweis erfolgt durch die Absolvent*innen über 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 vom DOSB anerkannten sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) ist auf www.deutsches-sportabzeichen.de veröffentlicht.

Liste der anerkannten Leistungsabzeichen 2024

Gruppe Ausdauer

Bund Deutscher Radfahrer (BDR)

- Deutsches Radsportabzeichen ab Silber

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), Deutscher Schwimmverband (DSV), Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes (WW), Arbeiter Samariter Bund (ASB)

- Deutsches Schwimmabzeichen Gold (DLRG, DSV, WW und ASB)
- Deutsches Rettungsschwimmabzeichen (DLRG, DSV, WW und ASB)
- Deutscher Junior-Retter (DLRG)

Deutscher Ruderverband (DRV)

- Jugendfahrtenabzeichen
- Fahrtenabzeichen für Erwachsene

Deutsche Triathlon Union (DTU)

- Deutsches Triathlonabzeichen
- Deutsches Triathlon Jugendabzeichen

Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)

- Laufabzeichen Stufe 4 oder 5
- Marathonabzeichen
- Walking-/Nordic Walking-Abzeichen Stufe 3

Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf (DVMF)

- Deutsches Fünfkampfabzeichen

Verband Deutscher Sporttaucher (VDST)

- Leistungsabzeichen Flossenschwimmen

Deutscher Kanu-Verband (DKV)

- Wanderfahrerabzeichen

Deutscher Rollsport und Inline-Verband (DRIV)

- Skate-Abzeichen:
 - < 13 Jahre: ab Stufe 3
 - ≥ 14 Jahre: ab Stufe 5

Gruppe Kraft

Bundesverband Deutscher Gewichtheber (BVDG)

- Langhantel-Leistungsabzeichen für Erwachsene und Jugendliche

Gruppe Schnelligkeit

Für das Jahr 2024 gibt es keine anerkannten Abzeichen.

Gruppe Koordination

Deutscher Aero Club (DAeC)

- Segelflug Leistungsabzeichen ab Silber

Deutscher Badminton-Verband (DBV)

- Badminton Spielabzeichen für 6 - 17-jährige Gold
- Badminton Sportabzeichen für Erwachsene Gold

Deutscher Fußball-Bund (DFB)

- Fußball-Abzeichen ab Silber
- Schnupper-Abzeichen ab Silber
- Schulfußball-Abzeichen ab Silber
- Schulfußball-Schnupper-Abzeichen ab Silber

Deutscher Golf Verband (DGV)

- Kindergolfabzeichen

Deutscher Ju-Jitsu Verband (DJJV)

- JJ-Jugendsportabzeichen
- DJJV-Sportabzeichen

Deutscher Judo-Bund (DJB)

- Judo-Abzeichen

Deutscher Kegler- und Bowlingbund (DKB)

- Bundeskegelsportabzeichen Gold

Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)

- Kinderleichtathletik-Abzeichen Stufe II („Könner“)
- Mehrkampfabzeichen

Deutscher Minigolfsport Verband (DMV)

- Minigolfsportabzeichen Gold

Deutscher Pétanque-Verband (DPV)

- Boule-Sportabzeichen
- Pétanque Leistungsabzeichen

Deutsche Reiterliche Vereinigung (FN)

- Reitabzeichen 5 „RA 5“
- FN-Sportabzeichen Reiten

Deutscher Schützenbund (DSB)

- Kleines oder großes Leistungsabzeichen

Deutsche Taekwondo Union (DTU)

- Taekwondo Sportabzeichen ab Silber

Deutscher Tanzsportverband (DTV)

- Kindertanzabzeichen
- Deutsches Tanz-Sportabzeichen

Deutscher Tennis Bund (DTB)

- Tennis-Sportabzeichen

Deutscher Tischtennis-Bund (DTTB)

- Tischtennis Sportabzeichen ab „gut“ (2 Sterne)

Deutscher Turner-Bund (DTB)

- Kinderturn-Abzeichen Gold
- Deutsches Gymnastikabzeichen
- Gerätturnabzeichen
- Deutsches Aerobic-Abzeichen
- Deutsches Rope Skipping-Abzeichen für 6 - 9-jährige
- Deutsches Rope Skipping-Abzeichen für ab 10-jährige und Erwachsene ab Silber

8. Verleihungsverfahren

8.1 Allgemeine Bestimmungen

! Die Verleihung des Sportabzeichens erfolgt durch den zuständigen LSB oder die von ihm beauftragte Stelle (z. B. Kreis- oder Stadtsportbünde). Grundlage dafür ist das Vorliegen der vollständig ausgefüllten Prüfkarte und die darin nachgewiesenen erfolgreichen Prüfungen in den vier Gruppen (inkl. dem Nachweis der Schwimmfertigkeit – siehe hierzu Kapitel 3.2) oder die digitale Erfassung der Prüfungsleistungen via Sportabzeichen-Digital.

! Auch weitere Varianten der elektronischen Datenübermittlung sind möglich. Auskünfte hierzu erteilt der Landessportbund oder seine Untergliederungen.

! Bei Wiederholungsprüfungen ist stets die Kopie der letzten Urkunde oder die mit einem Bearbeitungsvermerk versehene Prüfkarte mit einzureichen insofern (noch) nicht mit der neuen Plattform Sportabzeichen Digital gearbeitet wurde.

Nachträgliche Verleihungen bzw. Bestätigungen sind bis zum Ablauf von drei Kalenderjahren nach dem Jahr der Prüfung möglich.

8.1.1 Gebühren

Die Verleihung und/oder Bestätigung für das Deutsche Sportabzeichen bzw. das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche ist, soweit der zuständige LSB keine andere Regelung getroffen hat, gebührenpflichtig. Die Gebühren sind bundeseinheitlich und werden vom DOSB festgelegt. Kosten für weitere Abzeichen und den Versand werden zusätzlich erhoben.

Die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens im Ausland ist in Kapitel 5 geregelt.

8.1.2 Datenschutz

Damit die Informationspflichten erfüllt und die Rechte der Betroffenen (Prüflinge) von allen Verantwortlichen gewährleistet werden, haben Prüfer*innen darauf zu achten, dass alle Freitextfelder auf der Prüfkarte ausgefüllt sind.

Außerdem befindet sich auf der Rückseite der Prüfkarte folgender Hinweis:

„Die auf der Prüfkarte erfassten personenbezogenen Daten werden für Durchführung und Verleihung des Deutschen Sportabzeichens verarbeitet. Verantwortlicher ist der jeweilige Veranstalter des Deutschen Sportabzeichens (z. B. DOSB, LSB, Kreis-/Stadtsporthund oder Verein). Weitere Informationen erhalten Sie von Ihrem Landessportbund oder vom DOSB. Die Hinweise zum Datenschutz können Sie jederzeit im Internet unter <https://deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien#akkordeon-15332> abrufen. Gerne stellen Ihnen die Verantwortlichen diese auch auf Anfrage in Textform (z. B. als E-Mail, Ausdruck) zur Verfügung.“

Für Menschen mit Behinderung gelten andere Datenschutzbestimmungen (siehe Kapitel 4.3).

8.2 Die Abzeichen im Überblick



Das Deutsche Sportabzeichen



mit Zahl (bicolor)



Das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche



Bandschnalle



Bandschnalle



Bandschnalle



Bandschnalle mit Zahl (bicolor)

Hinweis: Bandschnallen dürfen nur an Uniformen getragen werden!

8.3 Das Deutsche Sportabzeichen mit Zahl (kumulativer Aspekt)

Bei wiederholtem Erwerb des Deutschen Sportabzeichens wird, unabhängig von der erreichten Stufe (Bronze, Silber, Gold), auf Anfrage das Deutsche Sportabzeichen mit Zahl (Bicolor-Abzeichen) vergeben. Die Vergabe erfolgt, beginnend mit der Zahl 5, in Fünfer-Schritten (5, 10, 15, ...). Alle bisher erworbenen Deutschen Sportabzeichen (nach Vollendung des 18. Lebensjahres) werden auf das Abzeichen mit Zahl angerechnet. Dieses Abzeichen würdigt die langjährige und meist kontinuierliche Wiederholung des Deutschen Sportabzeichens in besonderer Weise.

Ebenfalls zur Anrechnung kommen die bis zum Jahr 2012 abgelegten Abzeichen des Bayerischen Sport-Leistungs-Abzeichens (SLA). Für ein Kalenderjahr kann aber jeweils nur das DSA oder das SLA angerechnet werden.

DDR-Sportabzeichen auf den Stufen Silber und Gold werden ebenfalls beim DSA angerechnet. Für ein Kalenderjahr kann aber jeweils nur das DSA oder das DDR-Sportabzeichen angerechnet werden.

Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche wird kein Abzeichen mit Zahl verliehen.

9. Übersicht zu Änderungen in den Leistungskatalogen 2024

Weibliche Jugend	Männliche Jugend	Frauen	Männer
Ausdauer			
		Walking AK 18-24 und 30-49	
Kraft			
Medizinball (1 kg) AK 6-11	Medizinball (1 kg) AK 6-11	Medizinball AK 18-ab 90 Erweiterter LK AK 18-ab 90	Medizinball AK 18-ab 90 Steinstoßen* AK 60-ab 90 Erweiterter LK AK 18-ab 90

*Änderung der Stein-Gewichte

Bei einigen Turnübungen im Bereich Kraft, Schnelligkeit und Koordination wurden textliche Anpassungen vorgenommen.

Der Deutsche Olympische Sportbund dankt den Expert*innen, die an diesem Prüfungswegweiser mitgewirkt haben, insbesondere

- der Technischen Universität München (Fakultät für Gesundheitswissenschaft),
- der Führungs-Akademie des DOSB,
- dem Deutschen Schwimm-Verband,
- dem Bund Deutscher Radfahrer,
- dem Deutschen Leichtathletik-Verband,
- dem Deutschen Turner-Bund mit Frau Prof. Dr. Swantje Scharenberg und Axel Fries,
- dem Deutschen Behindertensportverband,
- den 16 Landessportbünden.

DANKE!

Impressum

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e. V. · Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main
T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906 · deutsches-sportabzeichen@dosb.de · www.deutsches-sportabzeichen.de

Redaktion: Deutscher Olympischer Sportbund

Grafik: INKA Medialine GmbH · Frankfurt am Main · www.inka-medialine.com

Produktion: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH · Mörfelden-Walldorf · www.wvd-online.de

ISBN 3-89152-010-7

Frankfurt am Main 2024



Ernsting's family

Von fröhlichen Familien empfohlen.



ATMUNGSAKTIV

HOHER TRAGEKOMFORT

SCHNELLTROCKNEND

CLEVERE FUNKTIONEN

Atmungsaktiv und schnelltrocknend bei hohem Tragekomfort:
Entdeckt preiswerte Sportmode für Groß und Klein online auf
[ernstings-family.com](https://www.ernstings-family.com) oder in unseren rund 1.915 Filialen.



**QUALITÄT,
DIE GLÜCKLICH
MACHT.**



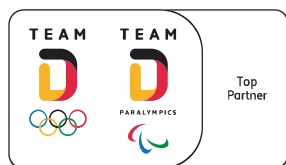
**DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN**



Es geht um große Ziele.

**Und darum, dass sich jemand
gesellschaftlich engagiert.**

Als größte nichtstaatliche Sportförderin
in Deutschland unterstützen wir große und
kleine Projekte. Wir übernehmen damit
Verantwortung und schaffen nachhaltige
Werte vor Ort. **#GroßeMomenteParis24**



Weil's um mehr als Geld geht.





Es geht um Millisekunden.

Und um jemanden, der vollen Einsatz fördert.

Auch 2024 sind wir wieder beim Deutschen Sportabzeichen dabei. Wir zeichnen herausragendes Engagement und sportliche Leistungen aus, für Menschen mit und ohne Behinderung. Bei der jährlichen Sportabzeichen-Tour sind die lokalen Sparkassen mit Begeisterung dabei und spornen die Teilnehmenden zu Höchstleistungen an.



DEUTSCHES
SPORTABZEICHEN

Nationaler Förderer



Weil's um mehr als Geld geht.