



Bronze, Silber, Gold – Ehrenzeichen für Freizeitsportler

Trainieren für das Deutsche Sportabzeichen

Was kann dazu motivieren, wieder mehr Sport zu treiben? Am besten, man sucht sich Gleichgesinnte, denn in der Gruppe macht Sport einfach mehr Spaß und hat gleichzeitig etwas Geselliges. Auch eine Portion sportlicher Ehrgeiz ist ein guter Antrieb für regelmäßiges Training. Ein Trainingsziel wäre z. B. der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens, einer Auszeichnung für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit.

Wer läuft schneller, wer wirft weiter, wer springt höher und wer hat die meiste Kraft? Selbst wer kein Bewegungsmuffel ist, stellt sich irgendwann diesem spielerischen sportlichen Wettkampf nicht mehr. Dabei wäre es doch mal interessant zu wissen, wie fit man eigentlich in verschiedenen Sportdisziplinen ist. Reicht es für ein bronzenes, silbernes oder gar goldenes Abzeichen? Die Rede ist vom Deutschen Sportabzeichen, das viele

wahrscheinlich noch aus dem Sportunterricht in der Schule kennen. Dabei geht es nicht darum, sich mit anderen zu messen, es ist vielmehr ein ganz persönlicher Leistungs-Check. In den Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination müssen bestimmte Zeiten, Weiten und Punkte erreicht werden, wobei man innerhalb jeder Kategorie die Möglichkeit hat, zwischen 4 bis 5 Übungen auszuwählen.

Beispielsweise Ausdauer: Haben Sie eine Idee, in welcher Zeit Sie 3 000 Meter laufen können? Ein 60-jähriger Mann, der das in einer Zeit unter 24 Minuten und 30 Sekunden schafft, erreicht damit auf jeden Fall den Bronzestatus. Wer 3 Minuten schneller unterwegs ist, hat bereits Silber, eine Zeit unter 18 Minuten und 30 Sekunden bedeutet sogar Gold. Wer lieber schwimmt als läuft, lässt beim Schwimmen seine Zeit über 400 Meter stoppen. 18 Minuten und 10 Sekunden ist hier für einen 60-Jährigen der Richtwert für Bronze, schneller als 14 Minuten 45 Sekunden heißt Silber, wer weniger als 11 Minuten und 25 Sekunden braucht, wird mit Gold belohnt.

Das Sportabzeichen ist geschafft, wenn in jeder Kategorie bei einer Übung mindestens die Leistungsanforderungen für Bronze erfüllt werden. Wer das goldene Sportabzeichen anstrebt, braucht bei seinen Übungen mindestens dreimal Gold- und einmal Silberstatus. Da man ein ganzes Jahr Zeit hat, um die Prüfungen abzulegen, kann man gezielt darauf hintrainieren. Mit Sicherheit wird man nach und nach eine Leistungssteigerung feststellen können und gerade bei den schwächeren Disziplinen Fortschritte machen.

Sinnvoll ist es, unter fachkundiger Anleitung zu trainieren. Das gilt insbesondere für alle, die eine längere Sportpause eingelegt haben. Bundesweit gibt es mehr als 4 000 Sportabzeichen-Treffs. Hier haben Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen die Möglichkeit, sich unabhängig von einer Mitgliedschaft im Sportverein auf das Sportabzeichen vorzubereiten und die Prüfungen abzulegen. Da Sport und Training in der Gruppe noch mehr Spaß macht und stärker motiviert, lohnt es sich vielleicht aber doch, einem Verein beizutreten. Ein kleiner Anreiz dafür sind die Sportvereinsschecks (s. Kasten S. 20).

Informationen zum Deutschen Sportabzeichen



Informationen zum Deutschen Sportabzeichen inklusive einer Tabelle mit den Leistungsanforderungen für verschiedene Altersgruppen, einer Suchfunktion für Sporttreffs, eines Übungsbooklets mit Übungen und Tipps u. v. m. bietet der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) im Internet unter: www.deutsches-sportabzeichen.de



Informationen zu Sportangeboten vor Ort erhalten Sie z. B. bei Ihrem Kreis- bzw. Stadt-sportbund.

Praktisch ist die Sportabzeichen-App. Sie bietet eine Übersicht über die Leistungsanforderungen und zeigt Trainingsangebote in der Nähe. Wer sich auf der Seite www.deutsches-sportabzeichen.de registriert, hat außerdem die Möglichkeit, die eigenen Leistungen zu dokumentieren.

Menschen mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung können ebenfalls das Deutsche Sportabzeichen ablegen. Die Disziplinen sind den Einschränkungen durch die jeweilige Behinderung angepasst. Informationen hierzu erteilt der Deutsche Behindertensportverband: www.dbs-npc.de/deutsches-sportabzeichen.html

Und noch ein Hinweis: Zu keinem Zeitpunkt des Trainings darf man ein gesundheitliches Risiko eingehen. Wer es mit dem Training übertreibt, riskiert Verletzungen oder Überlastungsschäden an Muskeln und Gelenken. Zudem haben viele ältere Menschen ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sind durch Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems wie z. B. Arthrose

vorbelastet. Daher sollte man, insbesondere wenn man länger keinen Sport getrieben hat, eine Zeit lang krank war oder altersbedingte Beschwerden hat, vor dem ersten Training zum Gesundheits-Check beim Arzt. Treten während des Trainings Schmerzen z. B. im Brustbereich auf, ist das ein ernstzunehmender Hinweis, dass etwas nicht stimmt. Das sollte auf jeden Fall medizinisch abgeklärt werden. Bei den allermeisten wird der Arzt grünes Licht für das Sportabzeichentraining geben. Denn grundsätzlich zahlt sich sportliche Aktivität für die Gesundheit und Fitness

aus. Das wissen übrigens auch viele Krankenkassen zu würdigen. Sie berücksichtigen das Sportabzeichen in ihrem Bonusprogramm und belohnen Versicherte, die Bronze, Silber oder Gold geschafft haben.

Ganz Eifrige bleiben dann dabei und stellen sich jedes Jahr erneut der Herausforderung. Und auch das wird honoriert: Nach jeder fünften erfolgreichen Prüfung wird das Abzeichen Bicolor mit Zahl (5, 10, 15, 20 usw.) vergeben. Dabei müssen die Prüfungsjahre nicht ununterbrochen aufeinanderfolgen.

Sport ist im Verein am schönsten – mit dem Sportvereinscheck durchstarten



Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und das Bundesministerium des Innern und für Heimat (BMI) haben im Januar 2023 die gemeinsame Kampagne „Dein Verein: Sport, nur besser.“ gestartet. Die Kampagne ist Teil des Programms „ReStart – Sport bewegt Deutschland“, das mit 25 Millionen Euro vom Bundesministerium des Innern und für Heimat bis Ende 2023 gefördert wird. Ziel des Programms ist es u. a., nach der Corona-Pandemie wieder mehr Menschen in Deutschland in Bewegung zu bringen und für den Vereinssport zu begeistern.



Als Anreiz dafür, Sport im Verein auszuprobieren, können Menschen, die noch nicht Mitglied in einem Sportverein sind, einen Zuschuss für den Vereinsbeitrag erhalten. Diese Sportvereinschecks haben einen Wert von 40 Euro und können auf der Kampagnenseite www.sportnurbesser.de ausgefüllt und heruntergeladen werden. Insgesamt stehen 150.000 Sportvereinschecks bis zum 31. August 2023 zur Verfügung.



„Die Pandemie hat den Bewegungsmangel in Deutschland noch einmal verschärft und die Sportvereine vor große Herausforderungen gestellt. Umso wichtiger ist es, dass wir die Menschen motivieren, mehr Sport zu treiben. Das soll die Kampagne leisten und dabei zeigen, dass Sport im Verein am schönsten ist. Hier geht es auch um Gemeinschaft, Miteinander und Solidarität. Im Sportverein werden Werte gelebt, Menschen integriert und Engagement wird großgeschrieben“, sagt DOSB-Präsident Thomas Weikert. Bundesinnenministerin und Sportministerin Nancy Faeser erklärt: „Wir wollen dafür sorgen, dass die Menschen nach den harten Jahren der Pandemie wieder mehr Lust auf Bewegung bekommen. Die Sportvereine haben in dieser Zeit sehr gelitten und Mitglieder verloren. Jetzt spüren wir: Der Sport kommt wieder zurück. Mit unserem ReStart-Programm unterstützen wir den Sport bei diesem Neustart. Wir wollen, dass die Vereine wieder neue Mitglieder gewinnen. Mit den Sportvereinschecks senken wir die Hürde für Menschen, die neu in Sportvereine eintreten wollen. In Zeiten der Krise, die viele Menschen hart trifft, ist der Sportvereinscheck eine wertvolle Unterstützung.“



Weitere Informationen zum Förderprogramm „ReStart – Sport bewegt Deutschland“ unter: www.dosb.de/sportentwicklung/restart