

SPORT MIT SPASS

kinder Joy of Moving begeistert Kinder für Bewegung und das schon seit über 17 Jahren. Denn wir sind überzeugt: Wer als Kind regelmäßig Sport treibt, tut das auch als Erwachsener. Mit dieser Idee hat sich kinder Joy of Moving zu einem Erfolgsprojekt entwickelt: Wir bewegen jährlich mehr als 2,6 Millionen Kinder in 33 Ländern.

Mehr Informationen auf www.kinderjoyofmoving.de





So einfach geht's:

- → REGISTRIEREN
- → VEREIN ANLEGEN
- → ANGEBOTE PLATZIEREN





DAS DEUTSCHE **SPORTABZEICHEN**

eistuna macht Spaß. Besonders dann, wenn Du mit Deinen Fähiakeiten etwas erreichen kannst. unabhängig von Deinem Alter. Geschlecht oder einer mög-



lichen Behinderung. Das Deutsche Sportabzeichen blickt auf eine über 100-jährige Geschichte zurück und ist dabei doch ständig in Bewegung.

Dein persönlicher Leistungs-Check

Ein ganzes Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) hast Du Zeit, um vier Übungen erfolgreich zu absolvieren und zusätzlich zu zeigen, dass Du schwimmen kannst. Innerhalb der vier Gruppen (Ausdauer, Kraft, Schnelliakeit. Koordination) kannst Du dabei selber wählen. welcher Übung Du Dich in der Prüfung stellen willst. Eine Übersicht über die Anforderungen findest Du auf der Rückseite dieser Broschüre, weitere Informationen aibt's hier: www.deutsches-sportabzeichen.de

Nimm Deine Herausforderung an!

Teile Deinen Erfolg: #Sportabzeichen

Bronze - Silber - Gold

Mehr als 40 Millionen Abzeichen

Ausaezeichnet

Seit 1958 hat das Deutsche Sportabzeichen den Status Ehrenzeichen der Bundesrepu blik Deutschland mit Ordens

Vielfältige Herausfordungen Probier die neuen Fitness Seilspringen, Radfahren, Disziplinen aus Kugelstoßen, Schwimmen,

Arzt*Ärztin. was Du Dir zutrauen kannst.

Geräteturnen, ... - da ist für

jeden etwas dabei.

NIMM DIE HERAUS-

Die Auszeichnung für überdurchschnittliche und viel-

seitige körperliche Leistungsfähigkeit. Anders als bei

anhand der vier motorischen Grundfähigkeiten über-

prüft und ist damit so vielseitig wie kein anderes

Ausdauer - Kraft - Schnelligkeit - Koordination

Broschüre sind entsprechend in die vier Gruppen

eingeteilt. Aus jeder Gruppe muss eine Leistung

erfolgreich (mindestens Bronze) absolviert werden.

Dies gilt auch für Menschen mit Behinderung, deren

Leistungen federführend durch den Deutschen Behin

dertensportverband (DBS) erarbeitet wurden. Das

Handbuch "Deutsches Sportabzeichen für Menschen

mit Behinderung" findest Du unter www.dbs-npc.de

Für Menschen mit und ohne Behinderung gilt: Nach

längerer Sportpause oder überstandener Krankheit

(z.B. am Herzen oder auch bei chronischen, schubweise

auftretenden Krankheiten) weiß der*die behandelnde

in der Rubrik Sportentwicklung/Breitensport.

Erst medizinischen Rat einholen!

Die Prüfungsanforderungen auf der Rückseite dieser

vielen anderen Prüfungen wird die individuelle Fitness

FORDERUNG AN!

Das Deutsche Sportabzeichen

Sportabzeichen.

Ab 2024 werden vier neue Übungen für die Gruppe Kraft angeboten. Weitere Infos unter www.deutsches-sportabzeichen.de





Wenn Du in den Gruppen Schnel ligkeit und/oder Ausdauer nicht das Schwimmen wählst, musst Du einen Nachweis Deiner

Schwimmen ist wichtig

am meisten Spaß – aber auch Nichtmitglieder können die Prüfungen ablegen. In vielen Schwimmfertigkeit extra erbrin-Städten und Gemeinden gibt es Sportabzeichen-Treffs. gen. Wie das geht, steht unter www.deutsches-sportabzeichen.d

FUSSBALL GEHT. ABER AUCH...

kannt werden, wie lange sie Gültigkeit für das Deutsche

Sportabzeichen haben und welche Gruppe Du damit

ersetzen kannst, erfährst Du im Prüfungswegweiser

mit und zeig allen, was Du drauf

unter www.deutsches-sportabzeichen.de.

... Tischtennis und Radfahren

Auf dem Weg zum Erfolg

Die Leistungsanforderungen für das Deutsche Sport-Du hast ein Laufabzeichen des DLV oder das Gerätturnabzeichen des DTB? Dein Fußballverein bietet abzeichen sind mit ein wenig Training für alle zu die Prüfung für verschiedene Fußballabzeichen an schaffen. Eine gezielte Vorbereitung, am besten mit oder Du hast das Tischtennisabzeichen? Prima. Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung, ist sinnvoll und macht Spaß. Eine Mitaliedschaft in Pro Kalenderiahr kannst Du eine Prüfuna in einer der vier motorischen Grundfähigkeiten durch ein einem Verein ist dafür nicht erforderlich. Vereine bieten allerdings neben der fachlichen Kompetenz die erfor-Verbandsabzeichen ersetzen. derlichen Geräte und Sportanlagen. Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen können Dich optimal für das Welche sportartspezifischen Verbandsabzeichen aner-

Wann und Wo?

Deutsche Sportabzeichen an den Start bringen.

DIE VEREINE -

DEINE PARTNER

Informationen zu den bundesweit mehr als 2.000 Angeboten (Sportabzeichen-Treffs) für das Training und die Prüfungsabnahme bieten die zuständigen Landes- bzw. Kreis- und Stadtsportbünde oder www.deutsches-sportabzeichen.de.

Sportabzeichen Diaital

Aktiv beim Sport, interaktiv im Web: Sportabzeichen Digital bietet via PC, Tablet und Smartphone folgende Funktionen:

- Deine persönliche Herausforderung
- Leistungen erfassen und für die Beurkundung einreichen
- Sportabzeichen-Treffs in Deiner Nähe

Gemeinsam zum Erfola Kombingtion von Abzeicher Sportabzeichen macht im Verein

Wer sagt eigentlich, dass

Fußballer*innen nicht turnen und Radfahrer*innen nicht laufen können?

nächstes Jahr Gold? Als Inhaber*in des Deutschen

Das Deutsche Sportabzeichen ein wichtiger Beitrag zur Inklusion Zusammen Sport treiben und sich

fung stellen: Das Deutsche Sportabzeichen lässt Menschen mit und ohne Behinderung vereint aktiv werden! Kennt Ihr das Buddy-

UND WEN FORDERST DU HERAUS?

Alle gemeinsam

Das Besondere am Deutschen Sportabzeichen ist. dass sich iede*r mit iedem*r messen kann. Verschiedene Generationen einer Familie. Arbeitskollea*innen. Freundeskreise etc.: Durch die Einteilung der Leistungsanforderungen nach Altersklassen und Geschlecht für Menschen mit und ohne Behinderung können alle gemeinsam teilnehmen bzw. auch miteinander

Beste Voraussetzungen also, auch die Nachbarn, die Mitarbeiter*innen der Buchhaltung oder die Kollea*innen aus dem Vertrieb herauszufordern. Oder eine Einrichtung für Menschen mit Behinderung fordert den Sportverein in der Nähe heraus. Oder die Kinder der Klasse 4b die Männer und Frauen der Freiwilligen Feuerwehr. Oder welche Idee hast Du?

So macht Leistung Spaß

Natürlich kann sich jede*r auch nur für sich selber der Herausforderung stellen. Die Anforderungen sind so ausgelegt, dass sie eine überdurchschnittliche Fitness dokumentieren. Durch die verschiedenen Disziplinen sind Abwechslung und die Beanspruchung verschiedenster sportmotorischer Fähigkeiten garantiert.

Dieses Jahr Bronze.

Sportabzeichens kannst Du richtia stolz auf Dich sein - und es nächstes Jahr gleich wieder versuchen! Vielleicht gelingt Dir sogar eine Verbesserung? In jedem Fall werden "Wiederholungstäter*innen" Sportabzeichen? https://deutsches-



Hol Dir Dein Shirt...

.. und vieles mehr!





Individuelles Polo-Shirt

S M L XL XXL 3XL 4XL XS S M L XL XXL 90 104 116 128 140 152

www.deutsches-sportabzeichen.de



Sportstunden leicht gemacht mit neuen Lehrmaterialien zum Deutschen Sportabzeichen

Das Kompetenznetzwerk Sportunterricht macht es möglich

Du möchtest wissen wie das geht?

Dann empfehlen wir Dir das Kompetenznetzwerk Sportunterricht (KNSU). Auf der digitalen Plattform der Universität Koblenz findest Du video- und fotogestützte Lernstufenpläne zu vielen Sportarten und jetzt auch zum Deutschen Sportabzeichen, die direkt im Verein oder in der Schule umgesetzt werden können.

Das vielseitige Angebot des Deutschen Sportabzeichens eignet sich hervorragend, um Kindern in einer Sportstunde Spaß an unterschiedlichen Bewegungsformen zu vermitteln. Die Beiträge in den Sportarten Leichtathletik. Gerätturnen und Schwimmen sind für Kinder im Grundschulalter konzipiert, können jedoch für jedes Alter eingesetzt werden, da die Technik der Einzeldisziplinen altersunabhängig ist. Weitere Beiträge zum Deutschen Sportabzeichen sind geplant.

Neugierig geworden?

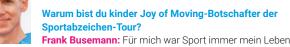
Dann schaut unter www.knsu.de vorbei und starte mit deiner Sportgruppe und dem Deutschen Sportabzeichen 2024 durch!











Kinder nicht mehr ausreichend, deshalb möchte ich ihnen bei der Sportabzeichen-Tour den Spaß an der Bewegung vermitteln. Und das kommt gut an: Die Kids sind immer sehr motiviert und machen toll mit!

Das hat schon als kleines Kind angefangen. Heute bewegen sich viele

Nas lernen die Kinder bei der Sportabzeichen-Tour?

Sie lernen, sich neuen Aufgaben zu stellen und mit Erfolg und Niederlagen umzugehen. Auch wenn man nicht in allen Disziplinen der Beste sein kann fühlt sich jedes Kind bei der Sportabzeichen-Tour angenommen, denn im Mittelpunkt steht das Gemeinschaftserlebnis und der Stolz auf die eigene

Welche ist deine Lieblingsdisziplin

Der 50-Meter-Lauf gemeinsam mit den Kindern ist mein Highlight. Häufig sind die Kinder vor dem Lauf aufgeregt und ich sage ihnen dann: "Es ist ganz normal aufgeregt zu sein, das gehört dazu. Wenn man aufgeregt ist, kann man sogar noch schneller laufen."

Mehr Informationen auf www.kinderiovofme



















DIE GLÜCKLICH



Jetzt neu: Das aktive Brettspiel mit vielen Aktivitäten für den sportlichen Kindergeburtstag – für 2 bis 16 Spieler*innen im Alter von 5 bis 8 Jahren.

Im Mittelpunkt der Spiele stehen die motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und **Koordination** – analog zu den vier Gruppen beim Deutschen Sportabzeichen.

Die Kinder tauchen dazu in spannende Welten von Prinz*essinnen, Ritter*innen oder Superheld*innen ein und lösen als Team abwechslungsreiche Bewe-



Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des DOSB

(Deutscher Olympischer Sportbund).

Alle Informationen unter: www.kindergeburtstagsbox.de



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.



Weil's um mehr als Geld geht.



ÄNN



Zwischensprung

Alle Anforderungen auch auf www.deutsches-sportabzeichen.de

Zwischensprung ODER Galoppsprung

7		ALTER		18-19	20	-24		25-	- 29		30-34		3!	5-39		40-	44		45-49		5	0-54		55-	59		60-64		65-	69		70-74		;	75-79		8	30-84		8	85-89		ab	90
ÜI	oung		Bronze	Silber Gold	Bronze S	lber (iold Bro	nze Sill	oer Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze S	ilber C	old Bro	ze Silbe	r Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold Br	onze Silb	er Gold	Bronze	Silber	Gold B	ronze Sil	er Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold B	ronze Sil	oer Gold
_	000 m Lauf	(in Min.)	17:50	15:50 13:50	17:20 1	5:20 1	3:20 17:	40 15:	40 13:40	18:30	16:30	14:30	19:50 1	7:20 15	:00 21:0	0 18:3	0 15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20 2	:50 20:	50 17:50	24:30	21:30	8:30 2	5:00 22	00 19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30 2	9:50 26	
_	km Lauf	(in Min.)	63:20	57:20 51:20	62:30 5	6:30 5	0:00 66	:00 59:	20 52:00	69:40	61:10	54:50	74:10 6	55:30 56	5:50 78:	69:3	0 60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30 9	:30 79:4	40 67:40	94:40	82:40	0:40 9	8:00 86	00 74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10 1		:40 103:40
	km Walking/NordicWalk	3 '	58:30	54:30 50:30	57:00 5	3:00 4	9:00 58	:30 54:	30 50:30	62:30	57:00	51:00	65:00 5	8:30 5	30 66:	00 60:3	0 54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	54:00	57:30 7	:00 65:0	00 59:00		07.50	50:30	8:10 69	30 62:00	81:30	72:00	65:00	86:10	75:45	67:30	91:30	79:45		96:00	84:15	75:30 10)2:45 89	20 80:00
Sc	hwimmen	(in Min.)									800 m										400 m										200 m													
			22:35	19:50 17:00	22:10 1	9:30 1	5:25 23	:10 20:	00 17:00	25:45	21:30	18:00	28:50 2	4:00 1	9:15 32:	25 26:2	5 20:25	34:30	27:50	20:40	17.23	14:20	10:45 1	:50 14:3	35 11:20	18:10	14:45	11:25 1	8:25 15:	05 11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00		9:45 8:	
_	km Radfahren	(in Min.)		42:30 38:30	46:30 4			:00 44	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00 5	0:00 4	:30 63:		0 43:30		55:00		68:30			:30 58:		71.50		8:00 7	2:30 60					74:30		_	76:00		53:00	77:30		55:30 7		:00 58:00
_	edizinball	(2 kg, in m)	11,00	13,00 14,00	11,00 1	3,50 1	4,50 10	50 13,	00 14,50	10,00	13,00	14,00	9,50 1	2,50 14	,00 9,0	0 12,0	0 13,50	8,00	11,50	13,50	7,50	11,00	,	00 10,5	0 12,50	6,50	10,00	-,	· ·	50 11,50	6,00	9,00		6,00	8,50	10,00	5,50	8,00	9,50	5,00	1,50	9,00	4,50 6,	50 8,00
Kugelstoßen Steinstoßen	igelstoßen	(in m)		6 kg	-							7,26						_		_			6 kg			<u> </u>		5 kg			├		41	_					_		3 kg			
			7,75	8,25 8,75	7,75 8	5,50	,00 7,	50 8,	25 8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25 8	,00 6,2	5 7,0	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	.,	.00 6,7	5 7,50	6,00	7,00	-,	, , ,	75 7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	,	.,	6,75	4,50 5,	25 6,25
	einstoßen	(in m)		10 kg								15 (cg							_			10 kg			_		7,5 k			₩		5 k								3 kg			
			9,30	10,10 10,95	1,1.2		,,	45 8,	,	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75 8	,80 6,1	, .	-,	5,50	7,05	8,60	-	-	10,55 7	,75 9,0	_	.,	- /	10,25	, ,	55 9,85	-,	10,70	-	-,	10,50	,	-,	10,30	11,60		10,10	, .	,,	70 11,00
_	andweitsprung	(in m)	2,10	2,30 2,50	2,10	,	2,50 2,	05 2,	25 2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95 2	,25 1,5	5 1,8!		1,45	1,75	2,05	1,40	1,70	-,	35 1,6	5 1,95	1,30	1,60	.,,,,		0 1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60),90 1,	20 1,50
_	rätturnen				Reck Boden								Reck						Barren					Boden 50 m					Boden															
La	ufen	(in Sek.)	14.0	1/ / 12.0	150			100	-	1,,,		33.4	17.4					100		7.0	10.0					1,0,0	0.7					10.7		10.0		10.1	12.0	10.0	10.0			10.0		E 12.4
_			16,0	14,6 13,2	15,8	_	3,0 16			16,8	15,1	13,6	17,6	15,9 1	4,2 9,	_	7,7	10,0	8,9	7,9	10,3	9,1	8,2 1	0,5 9,4	4 8,5	10,8	9,7	8,8	11,2 10		11,7	10,7	9,6	12,2	11,2	10,1	13,0	12,0	10,9	14,1	13,1	_		,5 13,4
_	m Schwimmen	(in Sek.)	28,0	23,0 17,5	27,0		2,2	9,0 23	,,-	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	8,5 38	5 29,	, ,,,,	42,0	32,5	20,5	,-	35,0	23,0 4	9,0 37,	0 25,0	51,0	39,0	27,0	52,5 40	,5 20,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	.,.		,0 40,0 5 27.0
20	0 m Radfahren (fl. S	Start, in Sek.)	20,5	18,0 15,5	20,0	. ,-	5,0 2	,0 18	,0 15,0	22,5	18,5	15,0		20,0 1	5,5 26	5 21,		28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	-7-	2,0 25,	0 18,5	33,5	26,0	,-	,	,0 19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5 35	5,5 27,0
_								Sprung 1.35 1.45 1.55 1.30 1.40 1.51					Sprung				Sprung					Sprung 1.05 1.15 1.25 1.00 1.10 1.20					0.95 1.05 1.15 0.85 1.00 1.10					0.00 0.00 0.00 0.00 0.00					Sprung 0,75 0,85 0,95 0,70 0,80 0,90 0,65 0,75 0,							
_	erätturnen	<i>(</i> ;)	120	1/0 150	, , ,		FF 1	00 17	0 150	120	1/0	150	1.25	1 25 1	/ - 1 2 2					1.35	1,05	1,15	1,25 1	UU .	0 1.20	0,95	1,05											0.05	0.05	0.70	0.00	000 1		
Н	ochsprung	(in m)	1,30	1,40 1,50	1,35	,45 1	,,-	.,	,	1,30	1,40	1,50	-,	1,35 1	45 1,2	- /	1,11	1,15	1,25	1,50	-	-	,,,,,,	(0 20	0 (20	2.20		1,15	.,. ,	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	-	-	_		_
H	ochsprung eitsprung	(in m)	4,50	4,80 5,10	1,35	,45 1 ,70 5	,00 4,	30 4,6	60 4,90	1,30 4,20	1,40 4,50	4,80	4,10	4,40 4	,70 3,9	0 4,3	4,60	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40 3	40 3,8	0 4,20	3,20	3,60	4,00	2,90 3,	3,70	2,70	3,10	3,50	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60 2,	10 2,60
He W	ochsprung eitsprung hleuderball	, ,	4,50	4,80 5,10 36,00 40,50	1,35 4,40 4 33,00 3	,45 1 ,70 5 3,00 4	,00 4, 2,00 32	30 4,6 ,50 37,	,	1,30 4,20 30,00	4,50 35,00	4,80 40,00	4,10 4 28,50 3	4,40 4 3,50 38	<u> </u>	0 4,3	4,60 0 38,00	3,70 27,00	4,10 32,00	4,50 37,50	3,60 25,50	4,00 31,00	4,40 3 36,50 2	40 3,8	0 4,20	3,20 22,50	3,60 28,00	4,00 2 34,00 2	2,90 3, 0,00 25	30 3,70 50 30,50	2,70 18,50	3,10	3,50		2,90 21,00	3,30 26,00	2,10 14,00	0,85 2,60 19,00	3,10 24,00	1,90 12,00	2,40 16,50	_	1,60 2,	_
Ho W	ochsprung eitsprung	(in m)	4,50	4,80 5,10 36,00 40,50 Dop	1,35	,45 1 ,70 5 3,00 4	i,00 4, 2,00 32	30 4,6 ,50 37,	60 4,90	1,30 4,20 30,00	4,50 35,00 Kreuz	4,80 40,00 durchs	4,10	4,40 4 3,50 38	,70 3,9	0 4,3 00 33,0 Lauf	4,60	3,70 27,00 Joggir	4,10 32,00 ng-Step	4,50 37,50	3,60 25,50	4,00 31,00 Grund	4,40 3 36,50 2 sprung i Zwische		0 4,20 00 35,00	3,20 22,50	3,60 28,00	4,00 2 sprung	2,90 3,	30 3,70 50 30,50	2,70 18,50	3,10	3,50	2,40	2,90 21,00 Gr	3,30 26,00 undsp	2,10 14,00	rwärts	3,10 24,00 s mit o	1,90	2,40 16,50	2,90	1,60 2,	10 2,60

Front Silber Gold Bront Silber

Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung

3 kg 2 kg 3 kg 5 kg 6,50 kg 6,

ohne Zwischensprung

Boden Boden Boden Ringe Reck

Boden Boden Ringe Reck

ALTER 6-7 8-9 10-11 12-13 14-15 16-17 (in Min.) 5:40 5:00 4:15 5:35 4:50 4:10 5:20 4:40 4:00 5:10 4:25 3:45 5:00 4:20 3:35 4:50 4:05 Schwimmen 6,00 9,00 12,00 9,00 15, Medizinball (1 kg) (in m) 1,05 1,25 1,40 1,15 1,30 1,50 1,30 1,45 1,65 1,40 1,60 1,80 1,55 1,70 1,90 1,65 1,80 2 (in Sek) 30 m 50 m 100 m Sprung Boden Sprung Sprung Sprung Sprung (in m) 0,80 0,90 1,00 0,90 1,00 0,95 1,05 1,15 1,05 1,15 (in Punkten) 18 21 24 24 27 30 2,50 2,50 2,50 2,50 3,00 3,40 3,20 3,50 3,80 3,40 3,70 (I kg, in m) 12 15 21 18 21 27 27 30 36 17,00 19,50 22,00 19,50 22,50 25,50 22,00 25,00 Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppsprung Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung ohne Zwischensprung ohne Zwischensprung

Schwebebalken Reck Ringe Boden Boden Boden Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifi-Johr. Auch ohne Mitglied in einem sportverein zu seit. Nos jeder der vier Gruppen kann men ein Bisziplin frei wöhlen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Editstungsbezeichen (Vereinen und die Sportbinder mit ihren Vereinen und d

chwimmen musst Du (können). Der Nachweis kann auf gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind. nterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du

ALTER 6-7 8-9 10-11 12-13 14-15 16-17

(in m) 1,15 1,35 1,50 1,30 1,50 1,65 1,50 1,70 1,85 1,70 1,90 2,05 1,90 2,05 2,25 .

200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.) – 38,0 33,0 28,0 35,0 30,5 26,0 29,5 26,0 22,5 24,0 21,5 19,0 22,0 19,5

09.00 07.20 06:10 08:00 06:45 05:40 07:00 06:20 05:10 13:30 11:30 09:45 12:00 10:15 08:50 11:00 09:40 1

ntnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen findest Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen findest

Du auf der Internetseite www.deutsches-sportabzeichen.de. fertigkeit.

maliaer erfolareicher Prüfuna (oder einem Vielfachen von 5) wird das Abzeichen Bicolor mit Zahl (5, 10, 15, 20 usw.) vergeben. Das Abzeichen mit Zahl wird unabhängig von der jeweils pro Jahr erreichten Leistungsstufe (Bronze, Silber oder Gold) erworben. Dabei müssen die Prüfungsjahre nicht

ABZEICHEN

Das Deutsche Sportabzeichen für die

Altersstufen ab 18 Jahren ist ein Ehren-

zeichen der Bundesrepublik Deutsch-

land mit Ordenscharakter. Es wird auf

Diese Abzeichen werden für Uniform-

Wiederholung wird beim

W Deutschen Sportabzeichen

besonders ausgezeichnet: Nach fünf-

träger auch als Bandschnalle vergeben.

den Leistungsstufen Bronze, Silber und

Für Erwachsene

Gold vergeben.

Wiederholung

Für Kinder und Jugendliche

ununterbrochen aufeinander folgen.

Das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche (Altersstufen 6 bis 17 Jahre) wird auf den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold vergeben.



Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e.V. Otto-Fleck-Schneise 12 60528 Frankfurt am Main

T+49 69 6700-0 · F+49 69 674906 www.deutsches-sportabzeichen.de deutsches-sportabzeichen@dosb.de Redaktion: Deutscher Olympischer Sportbund Grafik: INKA Medialine · Frankfurt am Main Druck: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH Mörfelden-Walldorf

Nationale Förderer









DEUTSCHES **SPORTABZEICHEN** Informationen

Gültig ab 2024



