

## **Runter vom Sofa, rein in die Startblöcke...**

50 Sportabzeichen sind doch wohl noch zu steigern...

Auf der Jahreshauptversammlung und dem Jugendmeeting durfte ich insgesamt 50 Sportlerinnen und Sportler das dt. Sportabzeichen 2006 überreichen und auch in diesem Jahr hast du wieder die Chance das Sportabzeichen zu erwerben. Um auch dich vielleicht mal vom Sofa locken zu können, gibt es hier ein paar Informationen zum Sportabzeichen.

### **Wer?**

Jeder kann mitmachen und es wird unterteilt in 2 Altersblöcke:

- Sportabzeichen für Schüler- und Jugendliche (8-17 Jahre)
- Sportabzeichen für Erwachsene (18 – ???)

In diesen Altersblöcken gibt es dann weitere Unterteilungen in Altersklassen, die sich bei den Erwachsenen auf 5 bzw. 10 Jahresabstände und bei den Schülern und Jugendlichen auf 2 Jahre erstrecken.

### **Wie?**

- Du kannst das ganze Jahr über fleißig trainieren und dich dann bei Nina Stahl melden und dir die geforderten Leistungen abnehmen lassen.
- Du kannst aber auch, und das macht wesentlich mehr Spaß, mit deiner Abteilung oder Freunden gemeinsam trainieren und wir nehmen die Leistungen gemeinsam ab.
- Du trainierst unter Anleitung bei uns und wir nehmen dann die geforderten Leistungen ab.
- Oder aber du möchtest dich mit deinen Leistungen sogar mit anderen messen und nimmst an einem Wettkampf teil und bekommst die dort erbrachten Leistungen angerechnet.

### **Was?**

In den Altersklassen sind Leistungsanforderungen vorgegeben, die zum Erwerb des Sportabzeichen erreicht werden müssen. Insgesamt müssen 5 Disziplinen aus den Bereichen

- Schwimmen
- Sprung (Hochsprung, Weitsprung oder Hoche bzw. Grätsche im Gerätturnen)
- Schnelligkeit (50, 75 bzw. 100-m-Sprint, 300 bzw. 500 m Inline-Skating)
- Kraft / Wurf (Kugelstoßen, Ballwurf, Boden- bzw. Reichturnen)
- Ausdauer (2000 bzw. 3000-m-Lauf, Wandern, Nordic-Walking, Radfahren)

absolviert werden. Und das Beste ist – Ihr habt ein ganzes Jahr Zeit zum üben.

### **Wieso, weshalb, warum?**

Wenn du alle Voraussetzungen erfüllt hast, gibt es dann auch für dich bei der nächsten Jahreshauptversammlung das Sportabzeichen in Bronze, Silber und natürlich Gold – je nachdem wie oft du das Abzeichen schon bekommen hast. Du machst das ganze natürlich nicht umsonst. Mit dem dt. Sportabzeichen

- bleibst du fit und gesund,
- du bekommst eine Urkunde und eine Anstecknadel,
- die Krankenkassen honorieren deine Leistungen im Rahmen Ihrer Bonusprogramme. (Nähere Informationen zu den Bonusprogrammen fragt bitte bei euren Krankenkassen)

- wenn mindestens 3 Familienmitglieder, darunter 1 Erwachsener das Sportabzeichen schaffen, gibt es das Familiensportabzeichen mit einer 10 Euro Sammelmünze dazu.

**Wer nicht fragt, bleibt dumm!**

Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.sportabzeichen.de](http://www.sportabzeichen.de) sowie bei Nina Stahl.