

Die Anforderungen

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für überdurchschnittliche und vielseitige sportliche Leistungsfähigkeit. Deine Sportlichkeit wird anhand der vier motorischen Grundfertigkeiten überprüft:

Ausdauer – Kraft – Schnelligkeit - Koordination

Aus jeder Gruppe musst du eine Leistung erbringen. Dabei gibt es mehr als das traditionelle Laufen – Springen – Werfen der Leichtathletik. Du kannst aus einem Angebot wählen: z.B. Radfahren – Medizinballwurf – Sprint - Seilspringen.

Die Mindestleistung in jeder gewählten Disziplin reicht für das Abzeichen Bronze, eine Steigerung sind Silber und Gold.

Die Höhe der Leistungsanforderungen richtet sich nach Altersgruppen und der Unterscheidung weiblich/männlich. Einzelheiten dazu findest du in der Übersicht des dosb.

Link: www.deutsches-sportabzeichen.de Untermenü: Sportabzeichen-erwerben

Als 5. Bedingung ist ein Nachweis der Schwimmfertigkeit verpflichtend für alle bei der ersten Sportabzeichenbewerbung.

Bei Kindern und Jugendlichen gilt der einmalige Nachweis, Erwachsene müssen alle 5 Jahre ihre Schwimmfertigkeit nachweisen.

Die Einzelprüfungen müssen innerhalb eines Kalenderjahres abgelegt werden.

Neu seit 2024:

Alle Bewerberinnen und Bewerber müssen beim Deutschen Olympischen Sportbund (dosb) registriert sein. Am besten macht das jeder selbst unter diesem Link:

www.sportabzeichen-digital.de

Die Registrierung kann auch von Prüfern übernommen werden.

Erleben, was in dir steckt!

Tipps für den Erfolg

Gezielte Vorbereitung

Die Leistungsanforderungen sind mit Training, am besten mit Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung, zu schaffen. Die Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht

Voraussetzung. In den Abteilungen der TSG Westerstede können fachkundige Übungsleiter Anleitung zur richtigen Vorbereitung geben.

Beim Prüfungstermin stehen die erforderlichen Geräte und die Sportanlagen zum Üben zur Verfügung. Die Prüfer geben dazu Tipps.

Schwerpunkt beim Prüfungstermin ist jedoch die Abnahme der vorher trainierten Disziplinen.

Beginne mit Aufgaben, die dir am besten gelingen. Zu häufige Wiederholungen am selben Prüfungstag führen selten zu Verbesserungen. Probiere Alternativen aus, wenn ein Erfolg ausbleibt. Ein sportartspezifisches Leistungsabzeichen kann unter Umständen angerechnet werden: z.B. Kinderturnabzeichen oder Deutsches Schwimmbzeichen Gold.

Während der ganzen Saison können Prüfungsleistungen verbessert werden.

Alle gemeinsam

Wenn du dir mit anderen zusammen das Abzeichen zum Ziel setzt, fällt es leichter durchzuhalten. Motiviere die Familie, Freunde und Nachbarn, Kollegen und Sportkameraden dazu, die Herausforderung anzunehmen.

Erst medizinischen Rat einholen!

Für Menschen mit und ohne Behinderungen gilt: Nach längerer Sportpause oder überstandener Krankheit weiß die behandelnde Ärztin/ der behandelnde Arzt, was du dir zutrauen kannst. Hüte dich vor falschem Ehrgeiz. Nimm vor allem nach längerer Pause nicht deine früheren Bestleistungen zum Maßstab.

Alle Sportabzeichenprüfungen und das Training zur Vorbereitung finden grundsätzlich auf eigene Gefahr statt.

Kosten

Die Prüfungstermine sind ein kostenloses Angebot der ehrenamtlichen Prüfer.

Für Kinder und Jugendliche übernimmt der Kreissportbund die Gebühren.

Für Erwachsene:

Bearbeitungsgebühr und eine Urkunde	3,50 €
mit einem Abzeichen	5,00 €
Abzeichen mit Zahl 5, 10,	3,50 €

Sportabzeichen-Tradition in Westerstede

Seit 1913 kann das Deutsche Sportabzeichen erworben werden. Es wurde zunächst in Sportvereinen verbreitet und zunehmend in den dreißiger Jahren von Erwachsenen erworben.

Seit den 1950er Jahren gibt es die Prüfungstermine auf der Hössensportanlage. Aktive Sportler aus Westerstede, wie „Charly“ Hamjediers und nach ihm Rolf Griepenkerl haben im Ort und ammerlandweit jahrzehntelang die Verbreitung des Abzeichens gefördert. 2024 hat Wilfried Laichter nach über zwanzig Jahren die Leitung des Stützpunktes abgegeben. In dieser Zeit brachte 2013 die Reform des Sportabzeichens einige Neuerungen mit sich.

Seit dem Jahr 2000 sind die Zahlen durch die Teilnahme der Schulen rasant gestiegen: 2015 wurden in Westerstede von Schülern/Schülerinnen und Jugendlichen 888 Abzeichen erworben, und von 93 Erwachsenen wurden erfolgreiche Prüfungen abgelegt. Im Ammerland wurde 2015 eine neue Höchstzahl von insgesamt 4008 Abzeichen erzielt, das entspricht über 3 % der Bevölkerung. Der Bundesdurchschnitt lag damals bei 1 %.

Im Jahr des Stadtjubiläums 2023 erzielte das Gymnasium Westerstede mit unserer Unterstützung weit über 900 Abzeichen und erzielte damit bundesweit den ersten Platz im Vergleich der Schulen. Nahziel im Stützpunkt Westerstede ist es, die 100er Grenze mit Erwachsenen zu übertreffen.

Die für alle Sportler offenen Anlagen des Hössensportzentrums bieten ausgezeichnete Möglichkeiten zum Training und für die Prüfungen zum Sportabzeichen. Im Freibad/Hallenbad können die Schwimmleistungen von den Schwimmmeistern geprüft werden. Zum ehrenamtlichen Prüferteam gehören Sportler aus verschiedenen Sportvereinen.

(In der alten Webseite waren Zeit und Ort für die Sportangebote nach demselben Schema angegeben. Eine Einbindung in ein Kalenderprogramm ist nach meiner Einschätzung nicht notwendig, weil unsere Saison im Mai beginnt und September endet. Da eventuell Teilnehmer Termine in ihren Kalender überspielen wollen, könnte das auch für das Sportabzeichen vorgesehen werden.

Unverzichtbar ist aber meiner Ansicht nach eine Übersicht in alter Art wie z.B. für die Kursangebote zur Fitness, die ich leider nicht mehr als Vorlage habe)

DSA-Stützpunkt TSG Westerstede

Mittwoch

18.00 Uhr, vorheriges Aufwärmen wird empfohlen

bis ca. 19.30 Uhr

07. Mai 2025

im September

(freie Tage) bei ungeeignetem Wetter

ca. 18

Hössensportanlage, beim Kampfrichterturm

Prüfungen für das DSA – Tipps für das Training

Hartmut Kröncke

04488 4292

hartmut.kroencke@ewetel.net

(Nichtmitglieder) ja

(Anmeldung) nein

H.K. April 2025

Ablauf der Prüfungen

Von Mai bis September treffen wir uns mittwochs ab 18.00 Uhr beim Kampfrichterturm des Hössen-Sportzentrums, wenn das Wetter geeignet ist.

Ein selbständiges Aufwärmen ist ab 17.45 Uhr möglich, ein gemeinsames Aufwärmen wird nicht angeboten.

Ab 18.00 Uhr Organisation und Tagesplanung

Prüfungsablauf nach Bedarf wird angeboten

zu Beginn Sprint
 30 - 50 – 100 m

danach parallel

Sprünge
Weit, Standweit, Zone

Ausdauerlauf
800 – 3000 m

Werfen
80 – 200 g
Schleuderball

Hochsprung

Seilspringen

Kugelstoß

Diese speziellen Disziplinen werden nach Absprache angeboten, dazu bitte anmelden:

Radfahren 200 m und 5 – 10 – 20 km, Walking, Geräteturnen

Schwimmen als Nachweis der Schwimmfertigkeit und als Disziplin für Ausdauer und/oder Schnelligkeit im Freibad in Zusammenarbeit mit den Schwimmmeistern.

Eine längerfristige Vorbereitung ist Voraussetzung für den Erfolg.

Beachte

Die Prüfungstermine sind ein kostenloses Angebot der ehrenamtlichen Prüfer.
Hilfe von Teilnehmern bei der Organisation und Leistungsfeststellung ist willkommen.

Für Urkunde und Abzeichen entstehen Kosten von 3,50 bzw. 5 €.
Für Kinder und Jugendliche übernimmt der Kreissportbund diese Gebühren.

Weitere Informationen in den Informationsblättern, bei den Prüfern und

im Internet: www.deutsches-sportabzeichen.de

Alle Sportabzeichenprüfungen und das Training zur Vorbereitung finden grundsätzlich auf
eigene Gefahr statt.

Es wird empfohlen, sich sportärztlich untersuchen zu lassen.

Eine Registrierung unter www.sportabzeichen-digital.de ist notwendig.

Mai 2025