

Wann und wo lege ich welche Disziplin ab?

Mittwochs

Sportplatz an der Goethe-
straße (ehemalige EHR)
Start: 18.30 Uhr

Sprint

Schlagball / Wurfball

Kugelstoßen

Standweitsprung

Weitsprung /

Zonenweitsprung

Schleuderball

Medizinballwurf

Seilspringen

→ 27.7., 3.8., 10.8.,
17.8., 24.8., 31.8., 7.9.

Freitags

an der neuen Hebsacker
Brücke an der Rems
Start: 19.00 Uhr

Langstreckenläufe

Radfahren Langstrecke

Radfahren 200 m Sprint

Walking

→ 29.7., 5.8., 12.8., 2.9.
(weitere n. Absprache)

Schwimmen können wir dieses Jahr durch den Personalmangel
im Freibad bzw. Schließzeiten des Freibades noch nicht
festlegen, auch hier machen wir Termine nach Absprache.

Bei Regen findet keine Abnahme statt.

Muss ich mich vorher anmelden?

Eine Anmeldung vorab ist nicht notwendig. Bitte beachtet jedoch
die dann geltenden Hygienebestimmungen und Abstandsregeln.

Wir freuen uns auf Euch!



**Mach mit beim
Sportabzeichen 2022!**

Mittwochs 18.30 Uhr
Sportplatz Goethestraße (ehemalige EHR)

bzw.

Freitags 19.00 Uhr
Neue Hebsacker Brücke an der Rems



Siegerehrung:
Freitag, 28. Oktober, 17 Uhr
Bürgerpark

Welche Disziplinen gibt's beim Deutschen Sportabzeichen?

Das Deutsche Sportabzeichen basiert auf einem sportwissenschaftlich abgesicherten Leistungskatalog in den Sportarten **Turnen, Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren**. Es bündelt das sportliche Anforderungsprofil in vier Disziplinengruppen „Kraft“, „Schnelligkeit“, „Ausdauer“ und „Koordination“.

Was kann ich erreichen?

In den einzelnen Disziplinen wird durch die **Stufen Bronze, Silber und Gold** eine Anpassung der Leistungsunterschiede vorgenommen, sodass mit Training eine Steigerung erreicht werden kann.

Was genau muss ich machen?

Nebenstehend ist für Kinder/Jugendliche und für Erwachsene aufgelistet, welche Disziplinen abgelegt werden können. Dazu muss **aus jeder Disziplinengruppe mindestens eine Sportart** absolviert werden.

Also z. B. für Ausdauer kann bei den Kindern/Jugendlichen entweder 800 m oder Dauer-/Geländelauf oder Schwimmen oder Radfahren abgelegt werden (oder natürlich mehrere, wobei die beste Leistung zählt).

Die **Anforderungen unterscheiden sich** je nach Alter und Geschlecht. Gerne können diese bei uns erfragt oder unter www.deutsches-sportabzeichen.de abgerufen werden. E-Mail: kontakt@sv-remshalden.de oder Tel.: 07151 79097

Kinder/ Jugendliche	
Übung	
Ausdauer	800 m Lauf (in Min.)
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)
	Schwimmen (in Min.)
	Radfahren (in Min.)
Kraft	Schlagball (80 g) (in m)
	Wurfball (200 g) (in m)
	Kugelstoßen (3 kg, in m)
	Standweitsprung (in m)
	Gerätturnen
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)
	25 m Schwimmen (in Sek.)
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)
	Gerätturnen
Koordination	Hochsprung (in m)
	Weitsprung (in m)
	Zonenweitsprung (in Punkten)
	Zonenweitwurf (in Punkten)
	Schleuderball (1 kg, in m)
	Seilspringen
Gerätturnen	

Erwachsene	
Übung	
Ausdauer	3.000 m Lauf (in Min.)
	10 km Lauf (in Min.)
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)
	Schwimmen (in Min.)
Kraft	20 km Radfahren (in Min.)
	Medizinball (2 kg, in m)
	Kugelstoßen (in m)
	Steinstoßen (5kg, in m)
	Standweitsprung (in m)
Gerätturnen	
Schnelligkeit	Laufen (in Sek.)
	25 m Schwimmen (in Sek.)
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)
	Gerätturnen
Koordination	Hochsprung (in m)
	Weitsprung (in m)
	Schleuderball (1 kg, in m)
	Seilspringen
	Gerätturnen