

## 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**

→ 26.7., 2.8., 9.8.,  
16.8., 23.8., 30.8.

### Freitags

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

### **Langstreckenläufe**

**Radfahren Langstrecke**  
**Radfahren 200 m Sprint**  
**Walking**

→ 28.7., 4.8., 11.8., 18.8.  
(weitere n. Absprache)

Schwimmen bieten wir dieses Jahr an am Di, 8.8. um 18.30 Uhr  
im Freibad Geradstetten.

Bei Regen findet keine Abnahme statt.

## **Muss ich mich vorher anmelden?**

Eine Anmeldung vorab ist nicht notwendig.

**Wir freuen uns auf Euch!**



*Mach mit beim  
Sportabzeichen 2023!*

**Mittwochs 18.30 Uhr**  
**Sportplatz Goethestraße (ehemalige EHR)**

bzw.

**Freitags 19.00 Uhr**  
**Neue Hebsacker Brücke an der Rems**



**Siegerehrung:**  
**Freitag, 27. Oktober, 18 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 Disziplingruppen „Kraft“, „Schnelligkeit“, „Ausdauer“ und „Koordination“.

### Was kann ich erreichen?

In den einzelnen Disziplinen gibt es **Bronze, Silber und Gold** zu gewinnen. Mit Training könnt ihr eure Leistung steigern, die beste Leistung bei der Abnahme der Disziplinen zählt!

### Was genau muss ich machen?

Nebstehend ist für Kinder/Jugendliche und für Erwachsene aufgelistet, welche Disziplinen abgelegt werden können. Dazu muss **aus jeder Disziplingruppe 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](http://www.deutsches-sportabzeichen.de) abgerufen werden. E-Mail: [kontakt@sv-remshalden.de](mailto: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.)
	20 km Radfahren (in Min.)
Kraft	Medizinball (2 kg, in m)
	Kugelstoßen (in m)
	Steinstoßen (5 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)
	Schleuderball (1 kg, in m)
	Seilspringen
	Gerätturnen