



SPORT MIT SPASS

kinder Joy of Moving begeistert Kinder für Bewegung – und das schon seit über 16 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 28 Ländern.

Mehr Informationen auf www.kinderjoyofmoving.de



Ernsting's family
Von fröhlichen Familien empfohlen.



DAS FAMILIEN-SPORTABZEICHEN
ZAHLT SICH AUS.

FAMILIEN AUFGEPASST!

Legt mit mindestens **zwei Familienmitgliedern** aus zwei Generationen das Deutsche Sportabzeichen ab. Registriert Euch anschließend online auf unserer Aktionsseite und freut Euch über einen Einkaufsgutschein von Ernsting's family im Wert von **5,- Euro pro teilnehmendem Familienmitglied** (solange der Vorrat reicht). Weitere Informationen auf familiensportabzeichen.ernstings-family.de



JETZT
GUTSCHEIN
SICHERN!



Bronze – Silber – Gold
Mehr als 34 Millionen Abzeichen in über 100 Jahren

Ausgezeichnet
Seit 1958 hat das Deutsche Sportabzeichen den Status „Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter“.

Vielfältige Herausforderungen
Wer sagt eigentlich, dass Fußballer*innen nicht turnen und Radfahrer*innen nicht laufen können?

Schwimmen ist wichtig
Wenn Du in den Gruppen Schnelligkeit und/oder Ausdauer nicht das Schwimmen wählst, musst Du einen Nachweis Deiner Schwimmfertigkeit extra erbringen. Wie das geht, steht unter www.deutsches-sportabzeichen.de.



Ausdauer

Kraft

Schnelligkeit

Koordination

DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN

DEINE Herausforderung

Leistung macht Spaß. Besonders dann, wenn Du mit Deinen Fähigkeiten etwas erreichen kannst, unabhängig von Deinem Alter, Geschlecht oder einer möglichen 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, Schnelligkeit, 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 gibt's hier: www.deutsches-sportabzeichen.de

Nimm Deine Herausforderung an!
Teile Deinen Erfolg: #Sportabzeichen

NIMM DIE HERAUS- FORDERUNG AN!

Das Deutsche Sportabzeichen

Die Auszeichnung für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Anders als bei vielen anderen Prüfungen wird die individuelle Fitness anhand der vier motorischen Grundfähigkeiten überprüft und ist damit so vielseitig wie kein anderes Sportabzeichen.

Ausdauer – Kraft – Schnelligkeit – Koordination

Die Prüfungsanforderungen auf der Rückseite dieser 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 Behindertensportverband (DBS) erarbeitet wurden. Das Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ findest Du unter www.dbs-npc.de in der Rubrik Sportentwicklung/Breitensport.

Erst medizinischen Rat einholen!

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 Arzt*Ärztin, was Du Dir zutrauen kannst.

DIE VEREINE – DEINE PARTNER

Auf dem Weg zum Erfolg

Die Leistungsanforderungen für das Deutsche Sportabzeichen sind mit ein wenig Training für alle zu schaffen. Eine gezielte Vorbereitung, am besten mit Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung, ist sinnvoll und macht Spaß. Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist dafür nicht erforderlich. Vereine bieten allerdings neben der fachlichen Kompetenz die erforderlichen Geräte und Sportanlagen. Die Trainer*innen und Übungsleiter*innen können Dich optimal für das Deutsche Sportabzeichen an den Start bringen.

Wann und Wo?

Informationen zu den bundesweit mehr als 3.600 Angeboten (Sportabzeichen-Treffs) für das Training und die Prüfungsabnahme bieten die zuständigen Landes- bzw. Kreis- und Stadtverbände oder www.deutsches-sportabzeichen.de.

Die Web-App Deutsches Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen gibt es auch als WebApp für PC, Tablet und Smartphone mit folgenden Funktionen:

- Deine persönliche Herausforderung
- Leistungen erfassen und auswerten
- Leistungen teilen und vergleichen
- Trainingsangebote in Deiner Nähe

FUSSBALL GEHT. ABER AUCH...

... Tischtennis und Radfahren

Du hast ein Laufabzeichen des DLV oder das Geräteturnabzeichen des DTB? Dein Fußballverein bietet die Prüfung für verschiedene Fußballabzeichen an oder Du hast das Tischtennisabzeichen? Prima. Pro Kalenderjahr kannst Du eine Prüfung in einer der vier motorischen Grundfähigkeiten durch ein Leistungsabzeichen ersetzen.

Welche sportartspezifischen Leistungsabzeichen anerkannt werden, wie lange sie Gültigkeit für das Deutsche Sportabzeichen haben und welche Gruppe Du damit ersetzen kannst, erfährst Du im Internet unter www.deutsches-sportabzeichen.de.



UND WEN FORDERST DU HERAUS?

Alle gemeinsam

Das Besondere am Deutschen Sportabzeichen ist, dass sich jede*r mit jedem*r messen kann. Verschiedene Generationen einer Familie, Arbeitskolleg*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 trainieren.

Beste Voraussetzungen also, auch die Nachbarn, die Mitarbeiter*innen der Buchhaltung oder die Kolleg*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, nächstes Jahr Gold?

Als Inhaber*in des Deutschen Sportabzeichens kannst Du richtig stolz auf Dich sein – und es nächstes Jahr gleich wieder versuchen! Vielleicht gelingt Dir sogar eine Verbesserung? In jedem Fall werden „Wiederholungstäter*innen“ besonders geehrt.

Das Deutsche Sportabzeichen – ein wichtiger Beitrag zur Inklusion

Zusammen Sport treiben und sich gemeinsam einer Leistungsprüfung stellen: Das Deutsche Sportabzeichen lässt Menschen mit und ohne Behinderung vereint aktiv werden!



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Hol Dir Dein Shirt...

... und vieles mehr!



T-Shirt

UNISEX						
S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL
DAMEN – TAILLIERTER SCHNITT						
34-36	38-40	42-44	46-48			
KINDER						
116	128	140	152	164		



Individuelles Polo-Shirt

UNISEX						
S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL
DAMEN – TAILLIERTER SCHNITT						
XS	S	M	L	XL	XXL	
KINDER						
90	104	116	128	140	152	

www.deutsches-sportabzeichen.de



TOP-LEISTUNGEN

Wo die gesetzlichen Leistungen aufhören, geht die BKK24 mit über 90 Extras für sportlich Aktive weiter!

BONUSPROGRAMM

■ Sie können jedes Jahr 160 Euro kassieren.

PRÄVENTIONSKURSE

■ Wir übernehmen bis zu 250 Euro.

SPORTMEDIZINISCHE UNTERSUCHUNG

■ Wir übernehmen bis zu 120 Euro.

PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

■ Wir übernehmen bis zu 90 Euro.



**DIE KRANKENKASSE
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

www.bkk24.de/extras



Interview mit kinder Joy of Moving-Botschafter

Frank Busemann



Warum bist du kinder Joy of Moving-Botschafter der Sportabzeichen-Tour?

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

Was 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 Leistung.

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.kinderjoyofmoving.de



