



Qualifizierung im Sport

## Deutsches Sportabzeichen

# Individuelles Training für das Deutsche Sportabzeichen

VIBSS-Infopapier (Stand Januar 2024)



# Impressum

## Qualifizierung im Sport

VIBSS  
VEREINS- INFORMATIONEN- BERATUNGS- UND SCHULUNGS-SYSTEM

VIBSS-ServiceCenter  
Tel. 0203 7381-777  
E-Mail Vibss@lsb.nrw

VIBSS-Online  
[www.vibss.de](http://www.vibss.de)

Weitere Informationen unter:  
[www.qualifizierung-im-sport.de](http://www.qualifizierung-im-sport.de)

### Herausgeber:

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.  
Friedrich-Alfred-Allee 25  
47055 Duisburg

### Inhalt

Anne-Juliane Krüger  
Alber Popova

### Stand:

Januar 2024

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.  
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	4
1. Aufwärmen und Dehnen.....	5
1.1 Aufwärmen.....	5
1.2 Dehnen/Mobilisieren .....	6
2. Training der verschiedenen Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens .....	7
2.1 AUSDAUER.....	7
2.1.1 Allgemeines.....	7
2.1.2 Disziplinen .....	8
2.2 KRAFT .....	11
2.2.1 Allgemeines.....	11
2.2.2 Aufwärmen .....	11
2.2.3 Trainingsformen .....	11
2.2.4 Disziplinen .....	12
2.3 SCHNELLIGKEIT.....	14
2.3.1 Allgemeines.....	14
2.3.2 Disziplinen .....	14
2.4 KOORDINATION .....	16
2.4.1 Allgemeines.....	16
2.4.2 Disziplinen .....	16
Quellenverzeichnis .....	19

## Einleitung

In Sportabzeichengruppen kommt die Vielfalt aller Altersgruppen zusammen – von Kindern ab 6 Jahren bis hin zu Erwachsenen jeden Alters. Im Idealfall erleben Eltern oder Großeltern gemeinsam mit ihren Kindern oder Enkelkindern im Verein Sport und schaffen so wunderbare gemeinsame Erlebnisse.

In einer Sportabzeichengruppe können sich alle unter fachkundiger Anleitung auf das Deutsche Sportabzeichen vorbereiten. Neben einem gemeinsamen Aufwärmprogramm, Spielen für die ganze Familie und funktioneller Gymnastik geht es darum, sich auf die verschiedenen Disziplinen des Sportabzeichens vorzubereiten.

Fall Du keine Lust oder Zeit hast in einer Gruppe gemeinsam mit anderen zu trainieren oder falls es in Deiner Gegend keine Gruppe gibt, die sich auf das Sportabzeichen vorbereitet, kannst Du Dich natürlich auch individuell vorbereiten und trainieren.

Als Unterstützung dazu dient dieses Manual.

# 1. Aufwärmen und Dehnen

Jede intensive sportliche Betätigung startet idealerweise mit einem Aufwärmprogramm. Das Aufwärmen unterstützt den Körper, sich auf die kommende Belastung vorzubereiten und hilft Verletzungen vorzubeugen.

Man unterscheidet zwischen einem allgemeinen und spezifischen Aufwärmen. Das allgemeine Aufwärmen dient der Vorbereitung des Körpers auf die kommende Belastung und kann bei jeder Trainingseinheit gleich sein. Das spezifische Aufwärmen, ist angepasst an die Disziplinen, die danach trainiert werden und richtet sich im Speziellen an die Muskelgruppen und Körperpartien, die besonders beansprucht werden.

Zum Aufwärmen gehören Übungen zum Anregen des Kreislaufs (einfache bis moderate Ausdauerbelastung) und Dehnungsübungen.

## 1.1 Aufwärmen

Die vorgestellten Übungen können sowohl gemischt als auch einzeln für etwa 10 bis 15 Minuten durchgeführt werden.

Sie dienen dazu, das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen und den Puls zu erhöhen, damit der Körper gut durchblutet wird und für die bevorstehende Belastung gewappnet ist. Starte darum eher langsam und gib kein Vollgas! Nach dem Aufwärmen muss genug Kraft fürs Üben übrig sein!

Alle hier vorgestellten Übungen beanspruchen sehr viele Muskeln des Körpers gleichzeitig und bringen damit das Herz-Kreislauf-System sehr gut in Schwung!

### Schnelles Gehen / Joggen

Ob eher das schnelle Gehen oder das (langsame) Joggen die angemessene Belastung ist, kannst Du herausfinden, indem Du testest, ob Du Dich noch unterhalten kannst. Gelingt dies, ohne Seitenstechen, ist das Tempo gut gewählt.

### Seilspringen

Springe gemütlich mit einem Zwischensprung vor jedem Durchschwingen oder im Galoppschritt. Kombiniere diese Übung am besten mit Übung 3 und/oder 4.

### Treppensteigen

Suche Dir eine etwas längere Treppe und gehe oder jogge die Treppe hoch und wieder runter. Wähle ein nicht zu schnelles Tempo, damit Du keine Fehltritte machst und die Belastung nicht zu hoch wird.

Bei dieser Übung beanspruchst Du noch mehr deine Beinmuskeln als bei den anderen Übungen. Kombiniere diese Übung am besten mit Übung 2 und/oder 4.

## Hampelmänner

Sei auch bei dieser Übung nicht zu schnell in der Durchführung, halte lieber länger durch!

Kombiniere diese Übung am besten mit Übung 2 und/oder 3.

Übung 2, 3 und 4 musst Du nicht 10 Minuten durchgängig bewältigen: Mach die Übung stattdessen 3-5 Minuten, mach dann eine kurze Pause von 30 Sekunden ohne dass Du Dich ganz erholst und springe dann wieder weiter.

Eine weitere Möglichkeit der Kombination der Übungen ist folgende:

Steige die Treppe zweimal hoch und runter - 15 sec. Pause - eine Minute Hampelmänner - 15 sec. Pause - eine Minute Seilspringen - 15 sec. Pause

Wiederhole die Übungsreihe 2 Mal.

## 1.2 Dehnen/Mobilisieren

Das Dehnen/die Mobilisierung einzelner Körperpartien dient der Vorbereitung der Muskulatur auf eventuelle ungewohnte Beanspruchungen während des Trainings. Ist der Muskel vorgedehnt, passieren deutlich weniger (am besten gar keine) Verletzungen.

Um die Beweglichkeit an sich zu steigern, eignet sich sowohl statisches als auch dynamisches Dehnen. Als Vorbereitung auf eine sportliche Tätigkeit ist das dynamische Dehnen dem statischen jedoch überlegen. Beim statischen Dehnen wird eine Position über einen Zeitraum von etwa 20-40sec. gehalten, beim dynamischen Dehnen dehnt man in einer Art Wippbewegung bzw. in einer fließenden Bewegung.

In diesem Absatz werden allgemeine Dehnübungen vorgestellt, in dem Bereich Ausdauer und Kraft gehen wir dann auf Dehnübungen ein, die auf spezifische Übungen vorbereiten.

### Schultern

Kreist die Schultern langsam erst nach vorne und dann nach hinten.

### Rücken

Legt Euch mit Blickrichtung zur Decke/zum Himmel auf den Boden. Zieht sowohl die Arme als auch die Beine an, umfasst die Beine mit den Armen und versucht euch so klein wie möglich zu kugeln. Kleine Wippbewegungen nach vorne und hinten oder rechts und links wirken unterstützend.

### Beininnenseite

Die Füße stehen sehr weit auseinander und zeigen beide nach vorne. Das Gewicht wird auf das linke Bein verlagert, jedoch nur so weit, dass das Knie nicht über die Fußspitze hinausragt. Das rechte Bein ist gestreckt. Gedehnt wird die rechte Beininnenseite. Leichte Wippbewegungen unterstützen die Dehnung.

Danach Seitenwechsel.

### **Oberschenkelvorderseite**

Stehe nur auf dem rechten Bein. Die linke Fessel wird von der linken Hand an den Po gezogen. Wichtig: Das Standbein ist minimal gebeugt, die Hüfte wird nach vorne gestreckt und das linke Knie bleibt nah am rechten Knie. Leichte Wippbewegungen unterstützen die Dehnung.

Danach Seitenwechsel.

### **Oberschenkelrückseite**

Suche Dir einen etwas erhöhten Gegenstand, z.B. eine Bank, einen Tisch, ein Geländer oder ähnliches. Lege einen Fuß so auf den Gegenstand, dass das Bein gestreckt ist. Das Standbein ist minimal gebeugt und der Fuß des Standbeines zeigt nach vorne in Richtung des anderen Fußes. Mit geradem Rücken (Unterstützen kann dabei das Falten der Hände auf dem Rücken) in Richtung Fußspitze dehnen. Leichte Wippbewegungen unterstützen die Dehnung.

Danach Seitenwechsel.

### **Wade**

Stütze Dich mit dem Oberkörper an einer Wand ab. Setze das rechte Bein etwa 2-3 Schrittlängen zurück, wobei der ganze Fuß den Boden berührt. Leichte Wippbewegungen unterstützen die Dehnung.

Danach Seitenwechsel.

## **2. Training der verschiedenen Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens**

Die Leistungen, die beim Sportabzeichen in den vier unterschiedlichen Disziplinen erbracht werden müssen, orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. In jedem dieser 4 Bereiche kann der\*die Sportler\*in aus unterschiedlichen Disziplinen diejenige wählen, die ihr\*ihm am besten liegt, die man am liebsten mag, oder die für einen bestimmten Leistungsnachweis zu erbringen ist.

In diesem Manual beschränken wir uns auf Trainingstipps für die Disziplinen, die jeder individuell trainieren kann.

### **2.1 AUSDAUER**

#### **2.1.1 Allgemeines**

Trainingsfortschritte bei Ausdauerdisziplinen erfordern auch Ausdauer im Training und können nur über ein Training über einen längeren Zeitraum erreicht werden.

Plane deswegen, wenn Du bisher noch nicht ausdauertrainiert bist, für die Zielerreichung im Bereich Ausdauer mindestens 2 Monate ein.

## **Ernährung vor Ausdauerdisziplinen**

Insbesondere bei Ausdauerdisziplinen ist es wichtig, nicht mit vollem Magen zu starten. Die letzte größere Mahlzeit vor dem Start der Aktivität sollte ca. 2h, der letzte Snack (z.B. Banane oder Müsliriegel) ca. 30 min zurückliegen. Außerdem ist ein ausreichendes Trinken wichtig, da der Körper während der Aktivität relativ viel Flüssigkeit verliert.

Bei Aktivitäten, die länger als 1 h andauern, sollte auch während der Bewegung immer wieder etwas Flüssigkeit aufgenommen werden, auch kleine Stücke an Snacks unterstützen den Körper, die Belastung aufrecht zu erhalten.

Insbesondere bei Hitze und demzufolge starkem Schwitzen ist es auch wichtig, den Körper z.B. Durch das Gießen von Wasser über den Kopf, abzukühlen und isotonische Getränke anstelle von reinem Wasser zu trinken. Vereinfacht gesagt, ist ein Getränk immer dann isotonisch, wenn es ungefähr dieselbe Konzentration gelöster Teilchen hat, wie das Blut. Solche Teilchen können zum Beispiel Zuckermoleküle, Mineralstoffe oder auch Vitamine sein. Studien haben gezeigt, dass der Körper seine Flüssigkeitsvorräte mit isotonischen oder leicht hypotonischen (etwas weniger gelöste Teilchen als im Blut) Getränken besonders rasch wieder auffüllen kann.

## **Ernährung nach Ausdauerdisziplinen**

Nach dem Sport ist es wichtig, die Energie- und Flüssigkeitsvorräte wieder aufzufüllen, um sich schnell zu erholen, auch langfristig leistungsfähig zu bleiben und möglichst gute Trainingsfortschritte zu erzielen.

## **2.1.2 Disziplinen**

Im Bereich Ausdauer kann für Kinder zwischen einem 800m Lauf, einem Dauer-/Geländelauf, 200m Schwimmen oder 5km bzw. 10km Rad fahren gewählt werden. Erwachsene können eine Disziplin aus folgenden wählen: 3000m Lauf, 10km Lauf, 7,5km Walking oder Nordic Walking, 800m, 400m oder 200m Schwimmen (je nach Altersklasse) und 20km Rad fahren.

In diesem Handbuch beschränken wir uns auf die Disziplinen, die man als noch nicht trainierte Individualsportler\*in gut üben kann, d.h. auf den 3000m Lauf, das Schwimmen und das 20km Rad fahren.

### **2.1.2.1 Laufen 3.000m, Dauer-/Geländelauf**

Wähle für Dein Training eine möglichst ebene und verkehrsfreie Rund- oder Pendelstrecke. Das Durchhaltevermögen steht im Vordergrund – die Distanz ist erst einmal nicht von Bedeutung.

Die Zeiten variieren je nachdem in welcher Altersgruppe Du bist und wie fit Du Dich fühlst. Überstürze nichts und passe die Zeiten für Dich an, so dass Du Dich beim Üben immer noch wohl fühlst! Auch in den Laufphasen sollte das Tempo nur so schnell gewählt werden, dass eine Unterhaltung noch gut möglich wäre.



Wenn Du Dich nach jeder Trainingseinheit dehnt, hilft dies, Verletzungen vorzubeugen und erhöht die Leistungsfähigkeit.

Ein Trainingsplan kann sehr motivierend sein und die Zielerreichung unterstützen. Es gibt viele unterschiedliche Trainingspläne. Wir stellen einen recht geläufigen Trainingsplan vor, der meist sehr erfolgreich ist und innerhalb von 8 Wochen dazu führt, dass ein\*e Laufanfänger\*in die 3000m erfolgreich absolvieren kann.

Beim Training wechselt sich eine Belastungs- mit einer Erholungsphase ab. Während der Belastungsphase wird gelaufen, in der Erholungsphase gegangen.

Eine möglicher Trainingsplan kann wie folgt aussehen:

### 1. und 2. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5 mal 1 min laufen und gehen im Wechsel	Pause	5 mal 1 min laufen und gehen im Wechsel	Pause	Pause	7 mal 1 min laufen und gehen im Wechsel	Pause

### 3. und 4. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5 mal 2 min laufen und 1min gehen im Wechsel	Pause	5 mal 2 min laufen und 30 sec gehen im Wechsel	Pause	Pause	7 mal 2 min laufen und 30 sec gehen im Wechsel	Pause

### 5. und 6. Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5 mal 3 min laufen und 30 sec gehen im Wechsel	Pause	5 mal 3,5 min laufen und 30 sec gehen im Wechsel	Pause	Pause	15 min laufen ohne Unterbrechung	Pause

Sind 15 min am Stück kein Problem mehr, kann mit der Steigerung des Tempos gestartet werden. Eine Möglichkeit ist es, immer wieder kleinere schnellere Stücke in die Ausdauereinheit einzubauen. Laufe z.B. bei den 15min 5x 20Meter schneller als die übrige Zeit und erhole Dich beim „normalen“ Lauftempo.

### 2.1.2.2 Schwimmen

Das Schwimmen einer längeren Distanz erfordert ein gewisses Maß an Technik und die Ausdauer, um diese Distanz schwimmen zu können. Du kannst also sowohl Deine Technik üben, als auch 3x wöchentlich die Schwimmausdauer trainieren.

Eine möglicher Trainingsplan kann wie folgt aussehen:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Intensives Training z.B. 20 min lang intensives Tempo, aber nicht Vollgas	Pause	Ausdauerndes Schwimmen - ca. 40 min lockeres Tempo	Pause	Ausdauerndes Schwimmen - ca. 30 min lockeres Tempo	800 m schwimmen so schnell es geht, aber kein Vollgas Zeit messen Ziel: Durchhalten mit Zeit im Auge	Pause

Steigere mit jeder Woche die Dauer, je nachdem wie viel Du Dir selbst zutraust und wie viel Du erreichen möchtest.

Steigere in einer zweiten Phase das Tempo, um die vorgegebene Zeit zu erreichen.

### 2.1.2.3 Radfahren 20 km

#### Allgemeine Tipps

Wähle eine möglichst ebene und verkehrsfreie Strecke. Wer die Möglichkeit hat mit einem Rennrad zu fahren, kann dies gerne nutzen. Ein E-Bike oder Pedelec ist nicht erlaubt!

Bitte trage zu Deiner eigenen Sicherheit sowohl im Training als auch beim Absolvieren des Sportabzeichens einen Helm!

Es ist von Vorteil, wenn Du die Strecke, die Du für das Sportabzeichen fährst, kennst und auch die Distanz schon vorher gefahren bist!

Auch beim Radfahren unterstützt ein Auf- und Abwärmen (z.B. in lockerem Tempo 10 – 20 min ein-/ bzw. ausfahren) die Muskulatur und beugt Verletzungen vor.

## Trainingsplan Beispiel:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Intensives Training  z.B. 45 min lang intensives Tempo, aber kein Vollgas	Pause	Spazierfahrt lang - ca. 50 min lockeres Tempo	Pause	Spazierfahrt kurz - ca. 30 min lockeres Tempo	20 km fahren so schnell es geht, aber kein Vollgas  Zeit messen  Ziel: Durchhalten mit Zeit im Auge	Pause

Steigere mit jeder Woche die Dauer, je nachdem wie viel Du Dir selbst zutraust und wie viel Du erreichen möchtest.

Steigere in einer zweiten Phase das Tempo, um die vorgegebene Zeit zu erreichen.

Die Zeiten variieren je nachdem in welcher Altersgruppe Du bist und wie fit Du Dich fühlst. Überstürze nichts und passe die Zeiten für Dich an, so dass Du Dich beim Üben immer noch wohl fühlst.

## 2.2 KRAFT

### 2.2.1 Allgemeines

Je nachdem wie trainiert Du bist und je nach Wahl der Disziplin, können Trainingsfortschritte bei Kraftdisziplinen eine längere Trainingszeit bedeuten.

Plane deswegen, wenn Du bisher noch nicht so trainiert bist, für die Zielerreichung im Bereich Kraft mindestens 1 Monat ein.

### 2.2.2 Aufwärmen

Vor Kraftdisziplinen ist ein Aufwärmen und Dehnen unbedingt zu empfehlen, einerseits um Verletzungen vorzubeugen, andererseits um die Muskulatur gut auf die Beanspruchung vorzubereiten und eine möglichst gute Leistung zu erzielen.

### 2.2.3 Trainingsformen

Egal welche Disziplin Du wählst, Du wirst gute Trainingsergebnisse erzielen, wenn Du 3 Einheiten pro Woche trainierst. Drei Einheiten sind optimal um dem Körper genug Erholungszeit zu geben. Jedes einzelne Training dauert zwischen 10 und 25 Minuten

Für das Krafttraining eignen sich unterschiedliche Trainingsformen.

- 3 Sätze: Hierbei werden immer so viele Wiederholungen gemacht, wie korrekt ausgeführt werden können. Zwischen den einzelnen Sätzen ausreichend Pause für eine fast vollständige Erholung wählen.
- 10 Sätze: Führe 10 Sätze mit etwa 20% der Wiederholungen aus, die Du maximal korrekt ausführen kannst (Bsp.: Schaffst Du maximal 30 Liegestütze, machst Du bei jedem Satz 6 Liegestütze). Wähle die Länge der Erholungsphase so lang, dass eine fast vollständige Erholung eintritt.
- Starte mit 5 oder 10 korrekt ausgeführten Übungen. Nach den 5 oder 10 Übungen folgen 10 sec Pause, danach wieder 5 oder 10 Übungen. Diese Abfolge wird so lange ausgeführt, bis die anfängliche Übungszahl nicht mehr schaffbar ist. Es wird um eine Übung reduziert (also nun 4 oder 9 Übungen), die Erholungszeit bleibt gleich. Wieder so lange weiter trainieren, bis auch diese Übungszahl nicht mehr möglich ist. Wieder um eine Übung reduzieren. Ist der Muskel nun so ermüdet, dass auch 3 oder 8 Übungen nicht mehr ausgeführt werden können, ist das Training zu Ende.
- Training mit 3 Sätzen an maximalen Wiederholungen in einer vorher definierten Zeit. Z.B. 2 min maximale Wiederholungen, 1 min Pause , 2 min max. Wiederholungen, 1 min Pause , 2 min max. Wiederholungen

## 2.2.4 Disziplinen

Lange Zeit standen bei den Kraftdisziplinen des Sportabzeichens Disziplinen mit Gerät (z.B. Kugel oder Medizinball) im Vordergrund, die man nur schwierig individuell trainieren kann. Seit 2024 gibt es neben den klassischen Kraftdisziplinen einen erweiterten Leistungskatalog mit Übungen, die individuell sehr gut trainierbar sind.

Im Bereich Kraft kann für Kinder zwischen dem Werfen, dem Medizinball oder dem Kugelstoßen, dem Standweitsprung und einer Übung aus dem Gerätturnen gewählt werden. Erwachsene können seit 2024 eine Disziplin aus Folgenden wählen: Medizinball, Kugelstoßen, Steinstoßen, Standweitsprung, Liegestützen, Bauchpresse, Beugestütz, Klimmzug oder eine Übung aus dem Gerätturnen.

In diesem Handbuch beschränken wir uns auf die Disziplinen, die man als Individualsportler\*in gut üben kann, d.h. auf Standweitsprung, Liegestützen, Bauchpresse, Beugestütz und Klimmzug.

### 2.2.4.1 Standweitsprung

Beim Standweitsprung wird mit beiden Füßen gleichzeitig vom Grubenrand oder vom Absprungbalken gesprungen. Die Fußstellung ist parallel und auf gleicher Höhe mit der Landung. Entscheidend bei der Weite ist ein schnellkräftiges Mitnehmen der Arme. Neben dem eigentlichen Training des Standweitsprungs kann auch ein Krafttraining der Beinmuskulatur sowie das Üben von Hopser- und Sprungläufen sowie Sprünge auf Distanz (hohe und weite Frösche) zu Verbesserungen führen.

#### 2.2.4.2 Liegestützen

Die korrekte Übungsausführung ist wie folgt:

Push-Ups sind Liegestützen, bei denen der gestreckte Körper aus der Bauchlage Durch gleichzeitiges Strecken der Arme angehoben wird. In Bauchlage werden die Hände etwa auf Höhe der Brust neben dem Körper abgestützt. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Die Füße werden auf die Zehenspitzen gestellt.

Durch gleichzeitiges Strecken der Arme wird der Oberkörper vom Boden abgehoben. Die Körperspannung wird dabei so gehalten, dass Beine, Oberkörper und Kopf eine Linie bilden. Durch gleichzeitiges Beugen der Arme wird der Körper wieder abgesenkt, bis die Nase den Boden fast berührt. Ein kompletter Push-Up dauert ca. zwei Sekunden, jeweils eine Sekunde pro Bewegungsrichtung.

Folgende Handstellungen sind möglich:

- Die Finger zeigen nach vorne, der Daumen nach innen.
- Bei weichem Untergrund werden die Fäuste mit den Daumen nach vorne aufgestellt.

#### 2.2.4.3 Crunches / Bauchpresse

Die korrekte Übungsausführung ist wie folgt:

Auf einer Gymnastikmatte wird – in der Nähe eines Mattenendes – eine 12 cm breite Markierung mit Krepppapier aufgeklebt. In Rückenlage werden die Knie etwa 90° angewinkelt. Die Fußsohlen stehen flach auf dem Boden. Der Abstand zwischen den Beinen ist maximal hüftbreit. Die Arme liegen getreckt neben dem Körper mit den Handflächen nach. Jetzt wird die Brust vom Boden abgehoben und in Richtung Knie bewegt. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt. Das Kinn liegt nicht auf der Brust, der Kopf nicht im Nacken. Der Kopf wird möglichst entspannt in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Die Finger wandern am Boden entlang der Markierung 12 cm nach vorn.

Danach wird zurück in die Ausgangsposition bewegt. Es darf kein Schwung geholt werden. Die Bewegung wird mit einer Frequenz von 40 BPM (Schläge pro Minute) durchgeführt, die Durch ein akustisches Signal (Metronom) vorgegeben wird. Beim ersten Signal wird die Aufwärtsbewegung ausgeführt, beim nächsten Signal die Abwärtsbewegung usw.

Der Rhythmus muss beibehalten werden. Der 12-cm-Abstand kann auch Durch ein tastbares Objekt verdeutlicht werden. Die Füße dürfen nicht vom Boden abheben und nicht festgehalten werden. Der Test endet, wenn keine saubere Bewegungsdurchführung mehr möglich ist, oder wenn 75 Wiederholungen (entspricht auf jeden Fall Gold) erreicht wurden.

#### 2.2.4.4 Trizeps Dips / Beugestütz

Die korrekte Übungsausführung ist wie folgt:

Auf der Bank oder einem Step sitzend, wird deren Rand links und rechts neben dem Gesäß mit beiden Händen gegriffen. Mit fast Durchgestreckten Armen wird das Gesäß abgehoben und vor den Rand der Bank bewegt. Die Beine sind gestreckt und die Füße mit den Fersen auf den Boden gesetzt. Der Oberkörper ist aufrecht, der Rücken gerade. Jetzt wird das

Gesäß am Rand der Bank entlang so weit abgesenkt, dass die Ellenbogen nach hinten gerichtet bis zu einem Winkel von etwa 90° gebeugt werden.

Anschließend wird der Körper wieder nach oben in die Ausgangsposition gestemmt.

#### **2.2.4.5 Pull Ups / Klimmzug**

Die korrekte Übungsausführung ist wie folgt:

Die Hände greifen ca. schulterbreit im Kammgriff an die Klimmzugstange. Die Handinnenflächen sind zum Gesicht gedreht, so dass die Daumen nach außen zeigen. Aus dem gestreckten Hang wird der Körper kontrolliert nach oben gezogen. Das Kinn muss über die Stange gebracht werden. Im Anschluss wird der Körper kontrolliert wieder nach unten gelassen.

Als Variante gilt auch die Ausführung im Ristgriff, bei dem die Handfläche nach unten, der Handrücken zum Körper oder nach oben und der Daumen in Richtung Körper bzw. nach innen zeigt. Die Brust muss beim Hochziehen die Stange berühren.

### **2.3 SCHNELLIGKEIT**

#### **2.3.1 Allgemeines**

Vor jeder Sportart bzw. Disziplin, die Schnelligkeit erfordert, ist ein ausreichendes (ca. 15-30min) Aufwärmen besonders wichtig. Sonst besteht hohe Verletzungsgefahr, vor allem für Menschen, die Schnelligkeitsdisziplinen nicht alltäglich ausführen.

#### **2.3.2 Disziplinen**

Im Bereich Schnelligkeit kann zwischen dem Laufsprint, der 25m Distanz im Schwimmen, 200m Rad fahren oder einer Disziplin aus dem Gerätturnen gewählt werden.

In diesem Handbuch beschränken wir uns auf die Disziplinen, die man als Individualsportler\*in gut üben kann, d.h. auf den Laufsprint, die 25m schwimmen und das 200m Rad fahren.

##### **2.3.2.1 Laufsprint**

##### **Spezifisches Aufwärmen vor Sprintdisziplinen - Lauf-ABC**

Übungen des Lauf ABC bereiten die Muskulatur gut auf schnellkräftige Bewegungen vor. Die Übungen werden auf einer Bahn von ca. 10m abwechselnd durchgeführt. Dabei steigern sich die Übungen in ihrer Intensität. Nach dem ersten Durchlauf des Lauf ABC kann jede Übung mit einem kleinen Steigerungslauf (ca. 5-10m) abgeschlossen werden.

- Fußgelenksarbeit: kleine Schritte, Fuß rollt von vorne nach hinten ab
- Skippings: Schnelle Schritte, die Knie erreichen noch nicht die Waagrechte

- Kniehebelauf: Knie und Oberschenkel in der Waagrechten
- Anfersen: Fersen berühren den Po
- Rückwärtslaufen
- Ausfallschritte
- Hopserlauf: So hoch springen wie möglich, Sprungbein gestreckt, Arme mit nach oben ziehen
- Seitsprünge rechts/ links
- Steigerungslauf: Tempo steigert sich mit jedem Schritt, Strecke ca 30m
- Sprint

## Dehnen

Zum Aufwärmen vor Sprintdisziplinen gehört auch das (dynamische) Dehnen. Nach dem Dehnen sollte die Muskulatur durch eine erneute Runde Lauf ABC und 2-3 Steigerungen aber erneut auf eine schnellkräftige Bewegung vorbereitet werden.

- Dehnung hintere Beinmuskulatur: Ausfallschritt - Hinteres Bein gestreckt, vorderes Bein angewinkelt, Knie ist senkrecht über der Ferse, leichtes Wippen nach vorne
- Dehnung Beininnenseiten: Linkes Bein weit gegrätscht, Gewicht liegt auf dem rechten Bein, Dehnung Beininnenseite links, leichtes Wippen - Seitenwechsel
- Dehnung Po: Im Stand Knie zur Brust ziehen, dann Fuß zum Gesäß ziehen
- Dehnung Wadenmuskulatur: Im Stand linke Ferse aufsetzen, Zehen nach oben ziehen, Oberkörper mit geradem Rücken Richtung Boden bewegen
- Dehnung Oberschenkelvorderseite: Im Stand rechtes Fußgelenk mit der rechten Hand an den Po und leicht nach oben ziehen, Knie sind parallel, das Standbein leicht gebeugt

## Wahl der richtigen Startposition

Beim Sprint kann sowohl im Tief- als auch im Hochstart gestartet werden. Allen, die nicht regelmäßig einen Tiefstart ausführen, empfehlen wir einen Hochstart, da das tiefe Starten koordinativ deutlich schwieriger ist und aufgrund dessen den Start eher verlangsamt.

### 2.3.2.2 Schwimmen 25m

Ein Aufwärmen ist vor der 25m Schwimmdisziplin unbedingt zu empfehlen. Dazu kann man sich z.B. 200m einschwimmen und dann ein paar Mal schnellere Distanzen mit einbauen.

Der Beckenstart ist im Amateurbereich dem Startsprung vom Block vorzuziehen, da er risikoarm und technisch einfacher ist.

Der Start vom Block bringt jedoch bei richtiger Ausführung Zeitgewinn, bei schlechter (z.B. tiefes Eintauchen) jedoch oft Zeitverlust.

Es ist gut, das Atmen beim Kraulen vor dem Absolvieren der Disziplin zu üben. Im Vergleich zur Ausdauer werden bei der Sprintdisziplin bei der Kraultechnik mehr Armzüge pro Atemzug gemacht.

### **2.3.2.4 200m Rad fahren mit fliegendem Start**

#### **Sicherheitsaspekte**

Es muss eine ebene und gerade Strecke gewählt werden. Im Zielbereich muss die Auslaufstrecke genügend groß sein. Starkes Bremsen sollte vermieden werden.

#### **Startposition**

Da der Start beim Rad fahren fliegend ist, ist der Abstand vom Los fahren bis zum Start der Zeitnahme entscheidend. Er sollte so gewählt (und vorher geübt) werden, dass man am Startpunkt der Zeitnahme die maximale Geschwindigkeit hat.

## **2.4 KOORDINATION**

### **2.4.1 Allgemeines**

Eine gute Koordination führt dazu, dass Bewegungen auf präzise, schnelle und effiziente Art ausgeführt werden können. Sie ermöglicht es uns also, Übungen möglichst akkurat und dadurch kraftsparend auszuführen bzw. Übungen überhaupt ausführen zu können.

Koordination ist eine Fähigkeit, die je nach Übung viel Training bedarf. Manche koordinative Herausforderungen sind je nach Alter möglicherweise nur (noch) sehr schwer erlernbar, wenn die Grundsteine nicht im Kindes-, bzw. Jugendalter gelegt wurden.

### **2.4.2 Disziplinen**

Im Bereich Koordination kann zwischen Weitsprung bzw. Zonenweitsprung für Kinder bis 9 Jahre, Hochsprung, für alle ab 10 Jahren, Schleuderball bzw. Drehwurf für Kinder bis 9 Jahre, Seilspringen und eine Übung aus dem Gerätturnen gewählt werden.

In diesem Handbuch beschränken wir uns auf die Disziplinen, die man als Individualsportler\*in gut üben kann, d.h. auf Weitsprung und Seilsprung.

#### **2.4.2.1 Weitsprung**

Da beim Weitsprung, genauso wie beim Sprint die Schnelligkeit eine große Rolle spielt, empfehlen wir unbedingt, sich ausreichend aufzuwärmen (ca. 15-30min), um Verletzungen vorzubeugen. Beispiele für mögliche Aufwärmübungen sind beim Sprint (siehe S. 11) zu finden.

#### **Der richtige Anlauf**

Der Anlauf ist für die Weite entscheidend. Je schneller man beim Absprung ist, desto besser. Der Anlauf sollte so gewählt werden, dass man am Brett die höchste Geschwindigkeit hat,



d.h. nicht zu kurz und auch nicht zu lang. Da es individuell unterschiedlich ist, wann die Höchstgeschwindigkeit erreicht ist, Beim Anlauf ist es wichtig, dass Du auf eine hohe Geschwindigkeit kommst, sollte dies einige Male ausgetestet werden.

Wichtig ist:

→Zu kurz: Du kommst nicht auf deine maximale Geschwindigkeit

→Zu lang: Du verlierst an Geschwindigkeit, da Du es bis zum Absprung nicht halten kannst.

### Absprung

Beim Absprung ist es wichtig beide Beine nach vorne mitzunehmen. Hilfreich kann es sein, die Blickrichtung etwas nach oben hinten zu setzen, um nicht zu flach abzuspringen. Gleichzeitig mit dem Beinschwung werden die Arme von hinten nach vorne oben gezogen. Dies gibt einen weiteren Impuls.

### Landung

Bei der Landung sollten die Beine möglichst parallel aufkommen und der letzte Abdruck sein, den der Körper hinterlässt. Landet man mit dem Po oder streckt die Hände nach hinten, wird diese Stelle gemessen und die Weite des Sprungs wird viel kürzer.

## 2.4.2.2 Seilspringen

Bevor Du anfängst, sollte das Seil so lang eingestellt werden, dass es zu Deiner Körpergröße passt. Stelle Dich dazu auf das Seil, wobei das Seil in der Mitte des Fußes liegt. Auf Höhe der Achselhöhle fasst Du das Seil und hast nun deine optimale Länge.

Egal, welche Art des Sprunges Du machst, achte darauf, dass die Ellenbogen nah am Körper sind, die Bewegung hauptsächlich aus Hand- und Ellenbogengelenk kommt, der Sprung eher niedrig ist und die Knie nur leicht gebeugt sind. Das Seil berührt kurz vor den Füßen leicht den Boden (hörbares Feedback für den\*die Sportler\*in!).

### Die verschiedenen Sprungarten

#### **Grundsprung vorwärts (mit oder ohne Zwischensprung)**

Mit beiden Füßen gleichzeitig vorwärts über das Seil springen. Jeder Seildurchschlag wird gezählt.

#### **Grundsprung rückwärts (mit oder ohne Zwischensprung)**

Mit beiden Füßen gleichzeitig rückwärts über das Seil springen. Jeder Seildurchschlag wird gezählt.

#### **Galoppschritt**

Galoppsprung über das Seil. Jeder Seildurchschlag wird gezählt.

**Laufschritt (Jogging Step)**

Laufschritt über das Seil, wobei erst das eine, danach das andere Bein über das Seil springt (also immer nur ein Bein). Jeder Seildurchschlag wird gezählt.

**KreuzDurchschlag**

Bei jedem zweiten Sprung werden die Arme vor dem Körper gekreuzt. Gezählt wird jeder Sprung mit gekreuzten Armen. Es wird ohne Zwischensprung gesprungen.

**Doppeldurchschlag**

Jeder Sprung, bei dem das Seil zweimal unter den Füßen durchgeschlagen wird, wird gezählt. Zwischen den Doppeldurchschlagsprüngen dürfen maximal 2 Sprünge ohne Doppeldurchschlag erfolgen. Du musst bei jedem Sprung das Seil

Hier kannst Du die verschiedenen Sprungarten anschauen:

<https://www.youtube.com/watch?v=IMpNZwPgJTM>

## Quellenverzeichnis

TSG Wilhelmsdorf (2020): Deutsches Sportabzeichen – Übungen zur eigenen Vorbereitung.  
URL: <https://tsg-wilhelmsdorf.de/2020/05/25/deutsches-sportabzeichen-uebungen-zur-eigenen-vorbereitung/>[Zugriff am: 28.11.2023].

Erweiterter Leistungskatalog Gruppe Kraft (2024):  
[DSA\\_Erweiterter\\_Leistungskatalog\\_2024\\_SCREEN.pdf \(dosb.de\)](#)