



Das „Deutsches Sportabzeichen“

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) wurde 1912 von der Hauptversammlung des Deutschen Ausschusses für Olympische Spiele geschaffen.

Das DSA ist ein Abzeichen für bestimmte sportliche Leistungen, das vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) verliehen wird. Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

Die für den Erwerb zu erbringenden Leistungen sind nach Altersstufen, Geschlecht und Leistungsklassen gestaffelt. Je nach erbrachter Leistung wird das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold verliehen.

Die Verleihung erfolgt mit der Aushändigung einer Urkunde und, wenn gewünscht, einem Abzeichen. Sofern das DSA mindestens fünfmal erworben wurde, steht die Anzahl an Wiederholungen in Fünferschritten in dem verliehenen Abzeichen.

Auch Menschen mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung können das Deutsche Sportabzeichen ablegen.

Fitnessabteilung

Die Gruppen sind dabei nach Alter und Behinderung eingeteilt. Die Disziplinen sind den Einschränkungen durch die jeweilige Behinderung angepasst.

Jungen und Mädchen zwischen 6 und 17 Jahren können das DSA für „Kinder und Jugendliche“ erwerben.

Disziplinen

Das Deutsche Sportabzeichen enthält Disziplinen aus der Leichtathletik, dem Turnen, dem Schwimmsport und dem Radfahren. Die Disziplinen sind eingeteilt in vier Gruppen, aus denen sich der Sportler je eine Disziplin aussucht, die er erfüllen muss. Hinzu kommt der Nachweis der Schwimmfähigkeit:

(Ausführliche Infos unter: www.deutsches-sportabzeichen.de)

Gruppe	Anforderung	Disziplinen
1	Ausdauer	3000 m/10 km Lauf, 7,5 km Walking/Nordic Walking, 200/400/800 m Schwimmen oder 20 km Radfahren
2	Kraft	Kugel-/Steinstoßen, Standweitsprung, Medizinball oder Gerätturnen Reck/Boden/Barren
3	Schnelligkeit	30/50/100 m Lauf, 25 m Schwimmen, 200 m Radfahren oder Gerätturnen Sprung/Boden
4	Koordination	Weitsprung, Hochsprung, Schleuderball, Seilspringen, Gerätturnen, Boden, Ringe, Reck, Schwebebalken,
+	Schwimmfähigkeit	z. B. 200 m in max. 11 Min, 15 Min. Dauerschwimmen oder 100 m Kleiderschwimmen in max. 4 Min.

Für Kinder und Jugendliche gelten ähnliche Bedingungen!

Training und Abnahme für das DSA erfolgen auf dem Sportplatz der SG-Bramsche in den Monaten Mai bis einschließlich Oktober.



Alle Termine und aktuelle Infos stehen zeitnah in der WhatsApp-Gruppe „SGB Sportabzeichen“.
Über den nebenstehenden QR-Code könnt ihr der Gruppe beitreten.
Ansprechpartner für Fragen ist die Fitnessabteilung, Klaus Borchardt, erreichbar unter Email: fitness@sg-bramsche.de.