



Qualifizierung im Sport

# Deutsches Sportabzeichen

## Kurskonzeption - Fit mit dem Deutschen Sportabzeichen

VIBSS-Infopapier (Stand Dezember 2023)



# Impressum

## Qualifizierung im Sport

VIBSS  
VEREINS- INFORMATIONS- 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:

Dezember 2023

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

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	4
Fragebogen.....	5
Kurskonzeption .....	6
Einheit I – Schwerpunkt - Kennenlernen der Gruppe - Gemeinschaftsgefühl .....	6
Einheit II – Schwerpunkt Kraft - Wurfdisziplinen.....	6
Einheit III – Schwerpunkt Schnelligkeit .....	7
Einheit IV – Schwerpunkt Koordination .....	7
Einheit V – Schwerpunkt Ausdauer.....	7
Einheit VI – Schwerpunkt Kraft – Standweitsprung .....	8
Einheit VII – Schwerpunkt Schnelligkeit .....	8
Einheit VIII – Schwerpunkt Koordination .....	8
Einheit IX – Prüfung Schnelligkeit/Koordination – 90 min.....	9
Einheit X – Prüfung Kraft/Ausdauer – 90min.....	9
Beispiele für Aufwärmspiele in (altersgemischten) Sportabzeichengruppen .....	10
Kennenlernspiele .....	10
Kennenlern-, Sortierspiele dynamisch .....	10
Kennenlern-, Sortierspiele koordinativ .....	10
Laufspiele .....	11
Zeitschätzläufe .....	11
Linienlauf.....	11
Partnerlauf/Gruppenlauf .....	11
Fangspiele .....	12
Kettenfangen.....	12
Abklatschen.....	12
Quellenverzeichnis .....	13

## 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.

Vor Beginn eines Sportabzeichenkurses kann abgefragt werden, welche Disziplinen die Teilnehmer\*innen besonders interessieren bzw. ob sie schon wissen, in welchen Disziplinen sie ihr Sportabzeichen machen möchten.

Auf Basis dieser Ergebnisse kann der Kurs individuell für die Teilnehmer\*innen geplant und vorbereitet werden.

Neben der Vorbereitung im Kurs, können die TeilnehmerInnen auch ermutigt werden zusätzlich zu Hause individuell zu trainieren. Auch hierfür gibt es ein Manual des Landessportbundes NRW. (Landessportbund NRW (2024): Deutsches Sportabzeichen: Individuelles Training für das Deutsche Sportabzeichen, VIBSS Infopapier)

# Fragebogen

Dieser Kurs bereitet euch auf das Deutsche Sportabzeichen vor. Wir werden gemeinsam die einzelnen Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens üben und hoffentlich viel Spaß zusammen haben.

Für jede motorische Grundfähigkeit kann man die Leistung in unterschiedlichen Disziplinen ablegen. Teile uns bitte mit, welche Disziplinen dich besonders interessieren und in welchen du dein Sportabzeichen ablegen möchtest.

Deine Antworten sind Grundlage für unseren Kurs und beeinflussen den Fokus und die Schwerpunkte unseres Kurses.

	Welche Disziplinen findest Du spannend / würdest Du gerne mal ausprobieren? Bitte wähle aus jeder Kategorie die Nummer 1 und 2.		In welchen Disziplinen glaubst Du, besonders gut zu sein? Bitte kreuze diese Disziplinen an.
	1	2	
<b>Ausdauer</b>			
Rad fahren			
800m bzw. 3000m laufen			
Dauer-/ Geländelauf			
<b>Kraft</b>			
Werfen (Kinder bis 17 Jahre)			
Medizinball (Erwachsene)			
Kugelstoßen (ab 12 Jahre)			
Standweitsprung			
<b>Schnelligkeit</b>			
Sprint (30/60 bzw. 100m)			
Rad fahren			
<b>Koordination</b>			
Hochsprung			
Weitsprung			
Schleuderball (ab 12 Jahre)			
Drehwurf (Kinder bis 12 Jahre)			
Seilspringen			

**Vielen Dank!**

## Kurskonzeption

für 8 Übungsstunden „Fit mit dem Sportabzeichen“ sowie anschließenden 2 Gruppenstunden á 90 min zur Abnahme der Disziplinen (nach: Sportbund Pfalz (2018): DSA-Kurskonzeption „Fit mit dem Sportabzeichen. URL: file:///R:/03%20Interne%20Projekte/Sportabzeichen/3-Weiterentwicklung/IBSS/DSA-Kurskonzeption\_Fit-mit-dem-Sportabzeichen.pdf [Zugriff am: 28.11.2023].)

### Einheit I – Schwerpunkt - Kennenlernen der Gruppe – Gemeinschaftsgefühl

Zeit	Inhalt
5´	Vorstellung Kursleitung, Vorstellung der Ziele des Trainingsprogramms, Aufbau des Kurses
10´	Vorstellung, Name und Beweggrund für Teilnahme an der Gruppe
10´	Fragebogen zu den Disziplinen, die die Teilnehmer*innen am liebsten absolvieren möchten (dient als Grundlage für die Planung der weiteren Stunden)
10´	Aufwärm- und Kennenlernspiele
5´	Input, Grundlagen des dynamischen Dehnens – Übungen
10´	Übungen zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit
10´	Cool-down (Auslaufen/Abschlussspiel & Dehnen)

### Einheit II – Schwerpunkt Kraft – Wurfdisziplinen

Zeit	Inhalt
10´	Allgemeine Erwärmung/dynamisches Dehnen
5´	Spezielle Erwärmung für Wurfdisziplinen (z.B. Armkreisen, Schultermobilisation, oberer Rücken)
25´	Techniktraining Wurf (z.B. Anlauf, Ausholbewegung, Abwurfwinkel, Wurftechnik)
5´	Kräftigung Oberkörper (z.B. Rumpfstabilität, Schultern, Rotatoren, Bizeps, Trizeps)
5´	Stabilisierungsübungen / Ganzkörperworkout mit eigenem Körpergewicht
10´	Cool-down (Auslaufen/Abschlussspiel & Dehnen)

### Einheit III – Schwerpunkt Schnelligkeit

Zeit	Inhalt
15´	Allgemeine Erwärmung/dynamisches Dehnen
5´	Spezielle Erwärmung für Schnelligkeitsdisziplinen (z.B. Lauf ABC – Kniehebelauf, Hopserlauf, Seitgalopp, Fußgelenksarbeit)
20´	Techniktraining Sprint (z.B. Startposition, Reaktion, Schrittlänge, Beschleunigung)
5´	Kräftigung Beine (z.B. Kniebeugen, Hochsprünge, Steigerungsläufe)
5´	Stabilisierungsübungen / Ganzkörperworkout mit eigenem Körpergewicht
10´	Cool-down (Auslaufen/Abschlussspiel & Dehnen)

### Einheit IV – Schwerpunkt Koordination

Zeit	Inhalt
10´	Allgemeine Erwärmung/dynamisches Dehnen
10´	Spezielle Erwärmung für Koordinationsdisziplinen (Koordinations-/Gleichgewichtsschulung)
25´	Techniktraining Koordination (z.B. Anlauf, Absprung, Sprung- & Wurftechnik, Arm-Bein-Kopplung)
5´	Kräftigung (z.B. Beine, Rumpf, Seilspringen)
5´	Stabilisierungsübungen / Ganzkörperworkout mit eigenem Körpergewicht
10´	Cool-down (Auslaufen/Abschlussspiel & Dehnen)

### Einheit V – Schwerpunkt Ausdauer

Zeit	Inhalt
10´	Allgemeine Erwärmung/dynamisches Dehnen
30´	Ausdauertraining (im Idealfall draußen im Wald oder auf einer Laufbahn)
5´	Stabilisierungsübungen / Ganzkörperworkout mit eigenem Körpergewicht
10´	Cool-down (Auslaufen/Abschlussspiel & Dehnen)

## Einheit VI – Schwerpunkt Kraft – Standweitsprung

Zeit	Inhalt
10´	Allgemeine Erwärmung/dynamisches Dehnen
10´	Spezielle Erwärmung für Standweitsprung (z.B. Ausfallschritte, Sprunglauf)
15´	Techniktraining Standweitsprung
5´	Stabilisierungsübungen / Ganzkörperworkout mit eigenem Körpergewicht
10´	Ausdauertraining
10´	Cool-down (Auslaufen/Abschlussspiel & Dehnen)

## Einheit VII – Schwerpunkt Schnelligkeit

Zeit	Inhalt
15´	Allgemeine Erwärmung/dynamisches Dehnen
10´	Spezielle Erwärmung für Schnelligkeitsdisziplinen (z.B. Lauf ABC – Kniehebelauf, Hopserlauf, Seitgalopp, Fußgelenksarbeit)
20´	Techniktraining Sprint (z.B. Steigerungsläufe, Startposition, Reaktion, Schrittlänge, Beschleunigung, Oberkörper)
5´	Stabilisierungsübungen / Ganzkörperworkout mit eigenem Körpergewicht
10´	Cool-down (Auslaufen/Abschlussspiel & Dehnen)

## Einheit VIII – Schwerpunkt Koordination

Zeit	Inhalt
10´	Allgemeine Erwärmung/dynamisches Dehnen
10´	Spezielle Erwärmung für Koordinationsdisziplinen (Koordinations-/Gleichgewichtsschulung)
25´	Techniktraining Koordination (z.B. Anlauf, Absprung, Sprung- & Wurftechnik, Arm-Bein-Kopplung)
5´	Kräftigung (z.B. Beine, Rumpf, Seilspringen)
5´	Stabilisierungsübungen / Ganzkörperworkout mit eigenem Körpergewicht
10´	Cool-down (Auslaufen/Abschlussspiel & Dehnen)

## Einheit IX – Prüfung Schnelligkeit/Koordination – 90 min

Zeit	Inhalt
15´	Allgemeine Erwärmung/dynamisches Dehnen
10´	Spezielle Erwärmung (z.B. Lauf-ABC, Steigerungsläufe)
30´	Abnahme Schnelligkeitsdisziplinen
30´	Abnahme Koordinationsdisziplinen
5´	Cool-down (Auslaufen/Abschlussspiel & Dehnen)

## Einheit X – Prüfung Kraft/Ausdauer – 90min

Zeit	Inhalt
10´	Allgemeine Erwärmung/dynamisches Dehnen
10´	Spezielle Erwärmung Kraftdisziplinen
35´	Abnahme Kraftdisziplinen
30´	Abnahme Ausdauerdisziplinen
5´	Cool-down (Auslaufen/Abschlussspiel & Dehnen)

# Beispiele für Aufwärmspiele in (altersgemischten) Sportabzeichengruppen

## Kennenlernspiele

Neben der Erwärmung steht bei den Kennenlernspielen das Kennenlernen der anderen Teilnehmer\*innen im Vordergrund.

### Kennenlern-, Sortierspiele dynamisch

Dauer	Material	Spielablauf
Ca. 10min	kein Material notwendig	Alle Teilnehmer*innen laufen frei durch die Halle. Nach einem bestimmten Signal ruft die Übungsleitung Merkmale/eine Eigenschaft/ein Hobby/... nach denen sich die Teilnehmer*innen sortieren. Beispiele hierfür sind: Was tut ihr gerne in Eurer Freizeit? / Ordnet euch in Altersgruppen von 0-10, 10-20, 20-30 ... / Wie oft habt ihr schon das Sportabzeichen gemacht? (0x/1-5x/5-10x/ noch öfter) / Welches ist eure Lieblingsdisziplin? Die Teilnehmer*innen finden sich in Gruppen zusammen, unterhalten sich und lernen sich gegenseitig besser kennen.

### Kennenlern-, Sortierspiele koordinativ

Dauer	Material	Spielablauf
5-10min	kein Material notwendig	Alle Teilnehmer*innen stehen auf einer Langbank. Die Übungsleitung nennt verschiedene Merkmale, nach denen sich die Gruppe sortiert (z.B. Alter, Anfangsbuchstabe Name, Anzahl Sportabzeichen usw.). Die Teilnehmer*innen sortieren sich auf der Langbank, ohne herunterzufallen oder den Boden zu berühren.

## Laufspiele

Bei Laufspielen steht das „reine“ Laufen oder Rennen jede\*r Teilnehmer\*in im Vordergrund. Die vorgestellten Aufwärmspiele sind ein Einlaufen mit kreativer Gestaltung bzw. mit Zusatzaufgaben, wodurch die Teilnehmer\*innen das Aufwärmen als nicht allzu langweilig aufnehmen.

## Zeitschätzläufe

Dauer	Material	Spielablauf
5-10 min	Stoppuhr	In der Vorbereitung für das Spiel wird eine Zeit festgelegt (z. B. 2:45 oder 4:10 Minuten). Diese Zeit wird den Teilnehmer*innen mitgeteilt. Nun beginnen alle locker zu laufen, und zwar so lange, bis sie denken, dass die festgelegte Zeit vorbei ist. Wenn ein*e Teilnehmer*in denkt, dass die Zeit um sei, setzt sich diese*r auf den Boden. Wer die Zeit am besten geschätzt hat, hat die Runde gewonnen und darf die nächste Zeit, nach welcher gelaufen wird, bestimmen

## Linienlauf

Dauer	Material	Spielablauf
5-10min	kein Material notwendig	Die Teilnehmer*innen dürfen nur auf den Linien des Hallenbodens laufen. Wenn Teilnehmer*innen sich entgegen kommen, müssen sie vorher ausweichen. Beim Laufen auf den Linien dürfen sich die Teilnehmer*innen nicht berühren und können ihr eigenes Tempo bestimmen. Varianten: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Wenn sich Teilnehmer*innen begegnen begrüßen sie sich mit einem Handschlag.</li><li>2. Es werden Bewegungsarten vorgegeben, beispielsweise sollen die Teilnehmer*innen rückwärts, hüpfend, ... über die Linien laufen.</li></ol>

## Partnerlauf/Gruppenlauf

Dauer	Material	Spielablauf
5-10min	kein Material notwendig	Immer zwei/drei/usw. Teilnehmer*innen bilden ein Paar und laufen hintereinander oder alle Teilnehmer*innen laufen als Gruppe in einer langen Schlange hintereinander. Immer der Kopf der Schlange macht eine Übung vor, die die darauf folgenden Teilnehmer*innen imitieren. Nachdem eine Übung vorgemacht wurde, wird die vorderste Person langsamer und lässt sich ans Ende der Schlange fallen und der „neue Kopf“ macht eine Übung vor.

## Fangspiele

Fangspiele haben gerade bei jüngeren Teilnehmer\*innen einen hohen Stellenwert. Trotzdem ist Vorsicht geboten, wenn es um sinnvolle Aufwärmeeffekte geht. Denn oft ist die Belastung für einzelne Teilnehmer\*innen bei Fangspielen viel zu hoch, während andere dagegen kaum gefordert werden. Deshalb haben wir eine bewusste Auswahl an Fangspielen getroffen, die sich für verschiedene Leistungsniveaus eignen und so ein ausgeglichenes Aufwärmen ermöglichen.

## Kettenfangen

Dauer	Material	Spielablauf
Ca. 10min	kein Material notwendig	Vor dem Spiel wird ein*e Fänger*in bestimmt. Diese*r versucht, die anderen zu fangen. Sobald eine andere Person gefangen wurde, fangen die beiden als Paar weiter, indem sie sich an der Hand nehmen. Fangen die beiden eine*n weitere*n Teilnehmer*in, wird er/sie ebenso an der Hand in die Reihe mit aufgenommen. Wenn die Fänger*innengruppen aus vier Personen bestehen, teilen sie sich in zwei Gruppen mit jeweils zwei Fänger*innen auf. Die Person, die bis zuletzt nicht gefangen wurde, ist der/die Gewinner*in des Spiels. Varianten: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Es werden am Anfang mehrere Fänger*innen bestimmt.</li><li>2. Die Fänger*innengruppe teilen sich nicht, sondern bleiben zusammen. So bildet sich eine lange Kette.</li></ol>

## Abklatschen

Dauer	Material	Spielablauf
5-10 min	kein Material notwendig	Es werden zwei Fänger*inne bestimmt. Alle anderen bewegen sich frei im Raum. Die Fänger*innen versuchen die restlichen Teilnehmer*innen zu fangen. Wenn ein*e Teilnehmer*in gefangen wurde, muss diese*r stehenbleiben und die Arme seitlich ausbreiten. Wenn eine andere Person es schafft eine Hand abzuklatschen, ist die Person wieder frei. Nach einer Weile sollten die Fänger getauscht werden, da dieses Spiel endlos lange dauern kann.

## Quellenverzeichnis

Sportbund Pfalz (2018): DSA-Kurskonzeption „Fit mit dem Sportabzeichen. URL: [file:///R:/03%20Interne%20Projekte/Sportabzeichen/3-Weiterentwicklung/VIBSS/DSA-Kurskonzeption\\_Fit-mit-dem-Sportabzeichen.pdf](file:///R:/03%20Interne%20Projekte/Sportabzeichen/3-Weiterentwicklung/VIBSS/DSA-Kurskonzeption_Fit-mit-dem-Sportabzeichen.pdf) [Zugriff am: 28.11.2023].