

## Das Deutsche Sportabzeichen



Das **Deutsche Sportabzeichen** wird vom Deutschen Sportbund als Auszeichnung für sportliche Leistungsfähigkeit und überdurchschnittliche Fitness verliehen. Es stellt eine Leistungsprüfung für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination dar. Das Deutsche Sportabzeichen ist ein staatliches Ehrenzeichen und hat Ordenscharakter, d.h., es darf nur getragen werden, wenn es ordnungsgemäß verliehen wurde.

Innerhalb eines Kalenderjahres müssen **aus 5 verschiedenen Gruppen 5 Übungen** absolviert werden. Leichtathleten könnten beispielsweise folgende Übungen trainieren und schließlich unter Aufsicht eines Sportabzeichenprüfers abnehmen lassen:

Gruppe	Übungen für Leichtathleten
1: Allgemeine Schwimmfähigkeit	200m-Schwimmen
2: Sprungkraft	Weit- oder Hochsprung
3: Schnelligkeit	100m-Sprint
4: Schnellkraft	Kugelstoß oder Schleuderball
5: Ausdauer	5.000m-Lauf
6: Zusatzangebote	Bankdrücken oder Gewichtheben

Die zu erfüllenden Bedingungen sind **altersgerecht abgestuft**.

Das Alter entscheidet darüber, **welches Sportabzeichen** verliehen wird. Das Deutsche Sportabzeichen gibt es als

- **Deutsches Schülersportabzeichen**
- **Deutsches Jugendsportabzeichen**
- **Deutsches Sportabzeichen**

in folgenden Ausführungen:

- **Bronze**
- **Bronze mit Silberrand**
- **Silber**
- **Gold**

## Wiederholungen

Nach der 5., 10., 15. und jeder weiteren 5. erfolgreichen Wiederholung kann das Deutsche Sportabzeichen in **Gold mit Zahl** erworben werden.

## Informationen

Bitte informieren Sie sich in Ihrem eigenen Verein bzw. beim nächstliegenden Sportverein über Trainings- und Abnahme-Zeiten für das Deutsche Sportabzeichen!

Ihre Ansprechpartnerin beim Deutschen Sportbund ist

Frau Alexandra Pensky  
Geschäftsbereich Breitensport  
E-Mail: [pensky@dsb.de](mailto:pensky@dsb.de)

Viele nützliche Informationen finden Sie auch auf der Sonderseite des Deutschen Sportbundes: [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

Hans-Jürgen Sura