

Die Teilnahme  
ist kostenlos!



Sportbekleidung bitte nicht vergessen!  
Das Sportabzeichen ist in den meisten Fällen Bestandteil des Bonusprogramms ihrer Krankenkasse. Sofern ein Schwimmnachweis vorhanden ist, bringen Sie diesen bitte mit.

**Datum:** 03.10.2022

**Ort:** Stadion Rußheide  
Mühlenstraße 121  
33607 Bielefeld

**Zeit:** 10.00 - 14.00 Uhr

sportbund # BI



Mitmachen  
können  
**ALLE!**

**Sportabzeichentag  
Stadion Rußheide**

**3. Oktober 2022  
10.00-14.00 Uhr**

# Das Deutsche Sportabzeichen

Das *Deutsche Sportabzeichen* gilt als das erfolgreichste und einzige Auszeichnungssystem außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die persönliche Fitness überprüft. Es ist in die vier Gruppen Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer und Kraft mit verschiedenen Leistungsanforderungen eingeteilt. In jeder Gruppe muss eine Übung mit der geforderten Bedingung erfüllt werden.

Es gibt eine große Auswahl von Sportarten, so dass sich jeder nach seinen Fähigkeiten und Fertigkeiten den Leistungsanforderungen stellen kann. Die zu erbringenden Leistungen in den einzelnen Sportarten sind nach Altersklassen und Geschlecht gestaffelt. Für Kinder und Jugendliche von 6-17 Jahren wird das *Deutsche Sportabzeichen „Jugend“* verliehen.

Das „*Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung*“ ist für Personen mit Handicap bestimmt. Die Leistungsanforderungen in den Sportarten sind der jeweiligen Art der Behinderung angepasst.

## JEDER KANN

## ES SCHAFFEN!

Der Tag ist für Menschen mit und ohne Behinderung im Alter von 6-99 Jahren gedacht.

An **unterschiedlichen Stationen** können die Disziplinen für das Sportabzeichen abgelegt werden.

Stationen unter anderem:

- 800m-Lauf
- 3000m-Lauf
- 7,5km Walking
- Schlagball / Wurfball
- Medizinball
- 30m, 50m, 100m-Sprint
- Standweitsprung
- Kugelstoßen
- Hochsprung
- Weitsprung
- Schleuderball
- Seilspringen

