



**DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2019**  
**DEINE HERAUSFORDERUNG!**  
 Du bewegst Dich gerne, hast Spaß am Sport, vor allem mit Freunden? Dann stelle Dich der Herausforderung Deutsches Sportabzeichen.  
 Was kannst Du schaffen? Bronze, Silber oder sogar Gold? Laufen, Werfen, Springen und Schwimmen: Beweise was in Dir steckt und versuch' dich am Deutschen Sportabzeichen 2019 zusammen mit über einer halben Million anderen sportbegeisterten Kindern und Jugendlichen von 6 bis 17 Jahren.  
 www.kinderplussport.de  
 www.deutsches-sportabzeichen.de



**DEUTSCHES SPORTABZEICHEN**  
 Offizieller Partner „Sport für Alle“  
 Ernsting's family  
 Von fröhlichen Familien empfohlen.  
**DAS FAMILIEN-SPORTABZEICHEN**  
 ZAHLT SICH AUS:  
**FAMILIEN AUFGEPASST!**  
**JETZT GUTSCHEIN SICHERN!**  
 Legen Sie mit mindestens zwei Familienmitgliedern aus zwei Generationen das Deutsche Sportabzeichen ab. Registrieren Sie sich anschließend online auf unserer Aktionsseite und freuen Sie sich über einen Einkaufsgutschein von Ernsting's family im Wert von 5,- Euro pro teilnehmendem Familienmitglied (solange der Vorrat reicht). Weitere Informationen auf [www.ernstingsfamily-familien-sportabzeichen.de](http://www.ernstingsfamily-familien-sportabzeichen.de)  
**DEUTSCHES SPORTABZEICHEN**



**Bronze – Silber – Gold**  
 Mehr als 34 Millionen Abzeichen in über 100 Jahren

**Ausgezeichnet**  
 Seit 1958 hat das Deutsche Sportabzeichen den Status „Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter“.

**Vielfältige Herausforderungen**  
 Seilspringen, Radfahren, Kugelstoßen, Schwimmen, Geräteturnen, ... – da ist für jeden etwas dabei.

**Schwimmen ist wichtig**  
 Wenn Du in den Gruppen Schnelligkeit und/oder Ausdauer nicht das Schwimmen wählst, musst Du einen Nachweis Deiner Schwimmfertigkeit extra erbringen. Wie das geht, steht unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).



**DAS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN**

**DEINE Herausforderung**  
 Leistung macht Spaß. Besonders dann, wenn Du mit Deinen Fähigkeiten etwas erreichen kannst, unabhängig von Deinem Alter, Geschlecht oder einer möglichen Behinderung. Das Deutsche Sportabzeichen blickt auf eine über 100-jährige Geschichte zurück und ist dabei doch ständig in Bewegung.



**Dein persönlicher Leistungs-Check**  
 Ein ganzes Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) hast Du Zeit, um vier Übungen erfolgreich zu absolvieren und zusätzlich zu zeigen, dass Du schwimmen kannst. Innerhalb der vier Gruppen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) kannst Du dabei selber wählen, welcher Übung Du Dich in der Prüfung stellen willst. Eine Übersicht über die Anforderungen findest Du auf der Rückseite dieser Broschüre, weitere Informationen gibt's hier: [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

**Nimm Deine Herausforderung an!**  
 Teile Deinen Erfolg: #Sportabzeichen

**NIMM DIE HERAUSFORDERUNG AN!**

**Das Deutsche Sportabzeichen**

Die Auszeichnung für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Anders als bei vielen anderen Prüfungen wird die individuelle Fitness anhand der vier motorischen Grundfähigkeiten überprüft und ist damit so vielseitig wie kein anderes Sportabzeichen.

**Ausdauer – Kraft – Schnelligkeit – Koordination**  
 Die Prüfungsanforderungen auf der Rückseite dieser Broschüre sind entsprechend in die vier Gruppen eingeteilt. Aus jeder Gruppe muss eine Leistung erfolgreich (mindestens Bronze) absolviert werden. Dies gilt auch für Menschen mit Behinderung, deren Leistungen federführend durch den Deutschen Behindertensportverband (DBS) erarbeitet wurden. Das Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ findest Du unter [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de) in der Rubrik Sportentwicklung/Breitensport.

**Erst medizinischen Rat einholen!**  
 Für Menschen mit und ohne Behinderung gilt: Nach längerer Sportpause oder überstandener Krankheit (z.B. am Herzen oder auch bei chronischen, schubweise auftretenden Krankheiten) weiß die behandelnde Ärztin/der behandelnde Arzt, was Du Dir zutrauen kannst.

**DIE VEREINE – DEINE PARTNER**

**Auf dem Weg zum Erfolg**

Die Leistungsanforderungen für das Deutsche Sportabzeichen sind mit ein wenig Training für alle zu schaffen. Eine gezielte Vorbereitung, am besten mit Gleichgesinnten und unter fachkundiger Anleitung, ist sinnvoll und macht Spaß. Eine Mitgliedschaft in einem Verein ist dafür nicht erforderlich. Vereine bieten allerdings neben der fachlichen Kompetenz die erforderlichen Geräte und Sportanlagen. Die Trainer/innen und Übungsleiter/innen können Dich optimal für das Deutsche Sportabzeichen an den Start bringen.

**Wann und Wo?**  
 Informationen zu den bundesweit mehr als 3.600 Angeboten (Sportabzeichen-Treffs) für das Training und die Prüfungsabnahme bieten die zuständigen Landes- bzw. Kreis- und Stadtverbände oder [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

**Die Web-App Deutsches Sportabzeichen**  
 Das Deutsche Sportabzeichen gibt es auch als WebApp für PC, Tablet und Smartphone mit folgenden Funktionen:

- Deine persönliche Herausforderung
- Leistungen erfassen und auswerten
- Leistungen teilen und vergleichen
- Trainingsangebote in Deiner Nähe

**FUSSBALL GEHT. ABER AUCH...**

**... Tischtennis und Radfahren**

Du hast ein Laufabzeichen des DLV oder das Gerätturnabzeichen des DTB? Dein Fußballverein bietet die Prüfung für verschiedene Fußballabzeichen an oder Du hast das Tischtennisabzeichen? Prima. Pro Kalenderjahr kannst Du eine Prüfung in einer der vier motorischen Grundfähigkeiten durch ein Leistungsabzeichen ersetzen.

Welche sportartspezifischen Leistungsabzeichen anerkannt werden, wie lange sie Gültigkeit für das Deutsche Sportabzeichen haben und welche Disziplingruppe Du damit ersetzen kannst, erfährst Du im Internet unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).



**UND WEN FORDERST DU HERAUS?**

**Alle gemeinsam**

Das Besondere am Deutschen Sportabzeichen ist, dass sich jede/r mit jeder/jedem messen kann. Verschiedene Generationen einer Familie, Arbeitskolleg(inn)en, Freundeskreise etc.: Durch die Einteilung der Leistungsanforderungen nach Altersklassen und Geschlecht für Menschen mit und ohne Behinderung können alle gemeinsam teilnehmen bzw. auch miteinander trainieren.

Beste Voraussetzungen also, auch die Nachbarn, die Mitarbeiter(innen) der Buchhaltung oder die Kolleginnen und Kollegen aus dem Vertrieb herauszufordern. Oder eine Einrichtung für Menschen mit Behinderung fordert den Sportverein in der Nähe heraus. Oder die Kinder der Klasse 4b die Männer und Frauen der Freiwilligen Feuerwehr. Oder welche Idee hast Du?

**So macht Leistung Spaß**  
 Natürlich kann sich jede/r auch nur für sich selber der Herausforderung stellen. Die Anforderungen sind so ausgelegt, dass sie eine überdurchschnittliche Fitness dokumentieren. Durch die verschiedenen Disziplinen sind Abwechslung und die Beanspruchung verschiedenster sportmotorischer Fähigkeiten garantiert.

**Dieses Jahr Bronze, nächstes Jahr Gold?**  
 Als Inhaber/in des Deutschen Sportabzeichens kannst Du richtig stolz auf Dich sein – und es nächstes Jahr gleich wieder versuchen! Vielleicht gelingt Dir sogar eine Verbesserung? In jedem Fall werden „Wiederholungstäter/innen“ besonders geehrt.

**Das Deutsche Sportabzeichen – ein wichtiger Beitrag zur Inklusion**  
 Zusammen Sport treiben und sich gemeinsam einer Leistungsprüfung stellen: Das Deutsche Sportabzeichen lässt Menschen mit und ohne Behinderung vereint aktiv werden!

**DEUTSCHES SPORTABZEICHEN**

**Hol Dir Dein Shirt!**

**Auch mit Vereinslogo erhältlich!**



T-Shirt						
UNISEX						
S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL
34-36	38-40	42-44	46-48			
DAMEN – TAILLIERTER SCHNITT						
XS	S	M	L	XL	XXL	
90	104	116	128	140	152	164
KINDER						
116	128	140	152	164		



**Individuelles Polo-Shirt**

UNISEX						
S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL
XS	S	M	L	XL	XXL	
90	104	116	128	140	152	
DAMEN – TAILLIERTER SCHNITT						
XS	S	M	L	XL	XXL	
90	104	116	128	140	152	
KINDER						
90	104	116	128	140	152	

[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

**DEUTSCHES SPORTABZEICHEN**



**100 EURO**  
**JETZT BONUS KASSIEREN!**

**Wir belohnen Ihr gesundheitsbewusstes Verhalten einmal im Jahr mit dem 100 Euro „Länger besser leben“-Bonus. Dazu müssen Sie nur drei Kriterien aus unserem umfangreichen Bonusprogramm erfüllen – zum Beispiel das Deutsche Sportabzeichen oder die Mitgliedschaft in einem Sportverein.**

Alles Weitere zum Bonus und zu über 80 weiteren Extraleistungen der BKK24 finden Sie auf unserer Internetseite oder unter Telefon 05724 971-0 | [info@bkk24.de](mailto:info@bkk24.de)

[www.bkk24.de/100euro](http://www.bkk24.de/100euro)

**DEUTSCHES SPORTABZEICHEN**

**MITMACHEN UND FRANK BUSEMANN TREFFEN!**  
**DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2019**

Für alle, die sich gern bewegen und noch fitter werden wollen, ist das Deutsche Sportabzeichen 2019 genau das Richtige! Bei der Sportabzeichen-Tour 2019 gibt es dafür sogar echte Profipoints von Frank Busemann, dem Olympiazweiten im Zehnkampf von Atlanta 1996 und Botschafter von kinder+Sport.

Laufen, Springen, Werfen und Schwimmen bringen beim Sportabzeichen Punkte. Aus einem ganzen Katalog von Übungen kann sich jeder genau die aussuchen, die ihm am meisten liegen. Das Ergebnis entscheidet dann darüber, ob man das Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold mit nach Hause nimmt.

Das Wichtigste beim Deutschen Sportabzeichen 2019 ist aber der Spaß, den man beim Training mit Freunden, Geschwistern oder Klassenkameraden hat – egal ob man die Prüfungen später auf Anhieb schafft oder nicht.

Frank Busemann begleitet für kinder+Sport die Sportabzeichen-Tour 2019!  
[www.kinderplussport.de](http://www.kinderplussport.de)  
[www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)



