Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Für Menschen mit und ohne Behinderung

KOMPAKT

Unterstützt durch:

DOSB | Sparkasse AKTION MENSCH

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Deutscher Behindertensportverband e.V.
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen
Telefon: 02234 - 6000 - 0
Fax: 02234 - 6000 - 150
E-Mail: info@dbs-npc.de
Internet: www.dbs-npc.de

Redaktion
Kristine Gramkow, Silke Schrieverhoff in Zusammenarbeit
mit der AG Sportabzeichen des DBS

Realisierung und Layout
TW-Medien.de

2. Auflage 2018

Danksagung
Ein herzlicher Dank geht an die Sparkassen-Finanzgruppe sowie
die Aktion Mensch, welche mit ihrer Unterstützung maßgeblich zur
Entstehung dieser Broschüre beigetragen haben.

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung **4**

2. Das Deutsche Sportabzeichen – allgemeine Informationen **5**

3. Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit und ohne Behinderung **6**

4. Praktische Umsetzung **8**
- Der gemeinsame Weg zum Deutschen Sportabzeichen **8**
- Schnelleinstieg Klassifizierung **11**
- Gemeinsamkeiten und Unterschiede **12**
- Übersicht der Sportdisziplinen **13**

5. Wie werde ich Prüfer/in? **14**

6. Materialien und Hilfen **16**
- Prüfkarten **16**
- Disziplinen der einzelnen Behinderungsklassen **17**
- Stationsaufbau ausgewählter behinderungsspezifischer Disziplinen **26**
- Materialien-Checkliste **30**

7. Gute Beispiele zum Nachmachen **31**

8. Weiterführende Links **33**

9. Ansprechpersonen **35**

10. Anhang **36**

1. Einführung

Der Sport nimmt eine wichtige gesellschaftliche Funktion ein – in der Breite wie in der Spitze. Sport hält fit und bereitet eine Menge Vergnügen. Es geht um die Förderung der Gesundheit, Stärkung des Selbstvertrauens und besonders um das gemeinschaftliche Bewegungserlebnis. Letzterer Aspekt nimmt bei der Gestaltung einer inklusiven Sportlandschaft eine besondere Rolle ein.

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) leistet einen wichtigen Beitrag dazu. Es bringt dem Einzelnen wie dem Sportverein gleichermaßen neuen Schwung und ist ein nützliches Instrument zur Mitgliedergewinnung und -bindung. Das DSA wird vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) verliehen und ist die Auszeichnung für eine vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit. Im Vordergrund stehen nicht Rekorde, sondern die persönliche Herausforderung, Spaß an und Motivation zur Bewegung möglichst vieler Menschen – egal ob jung oder alt, ob Menschen mit oder ohne Behinderung.

Seit 1952 können auch Menschen mit Behinderung (MmB) das DSA ablegen. Die Bedingungen für Menschen mit Behinderung werden vom Deutschen Behindertensportverband (DBS) mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) festgelegt und regelmäßig überprüft. Diese Broschüre soll motivieren und zeigen, dass der Weg zum Deutschen Sportabzeichen GEMEINSAM gegangen werden kann. Sie wurde mit Unterstützung der Sparkassen-Finanzgruppe und der Aktion Mensch erarbeitet und enthält …

- umfassende Informationen für verschiedene Zielgruppen (Menschen mit und ohne Behinderung, Prüfer/innen, Übungsleiter/innen, Sportvereine)
- Übersichten sowie Hilfestellungen für die praktische Umsetzung
- Praxisbeispiele
- Kontaktdaten und weiterführende Informationen

Viel Spaß beim Lesen und Erfolg auf dem Weg zum Deutschen Sportabzeichen.

2. Das Deutsche Sportabzeichen – allgemeine Informationen

Einen Einstieg in das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit und ohne Behinderung bieten die beigefügten Informationsflyer im Anhang dieser Broschüre:

3. Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit und ohne Behinderung

Das DSA bietet ideale Möglichkeiten, um sportliche Leistungen zu überprüfen und anzuerkennen. Angesprochen sind sowohl Neueinsteiger als auch erfahrene Sportler/innen.

Das Sportabzeichen …:

- … kann einmal im Kalenderjahr erworben und beurkundet werden.
- … bietet vielfältige Disziplinen aus den vier Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination.
- … ist abwechslungsreich und attraktiv.
- … hilft die körperliche Fitness bis ins hohe Alter zu erhalten oder sogar zu steigern.
- … ist modern und motiviert zum regelmäßigen und langfristigen Sporttreiben im Verein.
- … belohnt die erfolgreiche Prüfung mit Abzeichen in Bronze, Silber, Gold.

Die Vorteile:

Das DSA erleichtert Vereinen den Einstieg in den Behindertensport. Vorbereitungskurse und Prüfungstage können für Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam angeboten werden. Das hilft Berührungsängste abzubauen, Netzwerke und Partnerschaften zu bilden und so ein inklusives Sportumfeld zu entwickeln.

Mit dem DSA können Sportvereine ihr bisheriges Sportangebot erweitern. Diejenigen, die bisher keine Angebote in der Leichtathletik, im Schwimmen oder Radfahren haben, können durch eine Kooperation, z. B. mit einem Leichtathletikverein in der Nähe, auch das DSA für eigene Mitglieder anbieten.

Für die junge Generation ist das DSA ein toller Einstieg in die Welt des Sports und zur regelmäßigen Bewegung. Die Anforderungen entsprechen den körperlichen Grundfertigkeiten und sind für eine ganzheitliche Förderung geeignet. Vielleicht wird auch ein Talent für den wettkampforientierten Sport im Verein entdeckt.

Das DSA fordert – durch altersgemäße Übungen – Erwachsene und die weiter wachsende Zielgruppe „60 Plus“. Diese erwarten Abwechslung, moderne Angebote und Bewegungserlebnisse, die Freude machen. Der Verein kann durch das DSA für diese Erwartungen Treffpunkt sein und gemeinsame Aktivitäten im Alter födern.

Das DSA kann den Präventions- oder Rehabilitationssport ergänzen und Teil eines Vor- bzw. Nachsorgeangebots sein. Es regt zu kontinuierlicher und lebenslanger körperlicher und geistiger Aktivität an und ermöglicht zugleich soziale Kontakte.

Wichtige Tipps:

- **Umsetzung:** Die Möglichkeiten, die das Sportabzeichen für MmB bietet, sowie der Mehrwert müssen publik gemacht und herausgestellt werden. Daher wird eine Zusammenarbeit mit Sportvereinen und Einrichtungen für Menschen mit Behinderung, etwa Selbsthilfegruppen, Werkstätten, Schulen, Förderschulen empfohlen.
- **Eignung:** Es ist darauf zu achten, dass Sportabzeichenprüfer/innen über den „Ausweis Prüfer/in“ mit Zusatzvermerk MmB (Menschen mit Behinderung) verfügen bzw. zeitnah aus- bzw. fortgebildet werden.
- **Werbung:** Unter www.deutsches-sportabzeichen.de gibt es Informationsmaterialien (Flyer, Plakate etc.), die für die eigene Öffentlichkeitsarbeit genutzt werden können.

4. Praktische Umsetzung
Der gemeinsame Weg zum Deutschen Sportabzeichen

Du liegst absolut in der Zeit!
3
3.5
4
SPORTABZEICHEN TREFF
Ihr habt fleissig trainiert und seid jetzt bereit für die Prüfung. Los geht's!
PRÜFKARTE

Super! Wir haben es geschafft und alles bestanden.
BEURKUNDUNG
Nächstes Jahr schaffen wir beide Gold …
DOSB
URKUNDE
Poste deine Erlebnisse
Zeige dein Sportabzeichen
#sportabzeichen

Schnelleinstieg Klassifizierung

Menschen mit Behinderung werden beim DSA nach Alter, Geschlecht und Behinderungsklasse eingeteilt. Voraussetzung ist ein dauernder Grad der Behinderung (GdB) von 20 oder mehr – oder das Tragen einer Endoprothese.

Der Nachweis erfolgt mit einem Versorgungsbescheid, medizinischen Gutachten oder durch den Endoprothesenpass. Die Klassifizierung erfolgt durch eine/n ausgebildete/n Prüfer/in oder einen Arzt/eine Ärztin auf Grundlage des DBS-Handbuchs „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“. Nachfolgend erfolgt eine komprimierte Darstellung der Einteilung:

A = Allgemeine Behinderung (Wenn die Einteilung nicht in Klasse B-J erfolgen kann)

B = Einseitige Beinbehinderung und Endoprothesen

C = Beidseitige Beinbehinderung und Endoprothesen

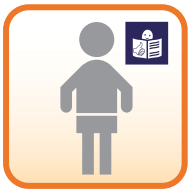
D = Einseitige Armbehinderung und Endoprothesen

E = Beidseitige Armbehinderung und Endoprothesen

F = Behinderung durch Einschränkung oder Ausfall von Sinnesorganen

G = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Einschränkungen der Geh-/Stehfähigkeit

H = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems ohne Geh-/Stehfähigkeit



I = Geistige Behinderung

J = Kleinwuchs

Gemeinsamkeiten und Unterschiede

Das allgemeine DSA (Menschen ohne Behinderung) und das DSA für MmB haben vor allem eins – vieles gemeinsam.

Gemeinsamkeiten

Strukturen:

- Ehrenzeichen (Auszeichnung) für vielseitige Leistungsfähigkeit für Kinder und Jugendliche (6-17 Jahre) und Erwachsene (ab 18 Jahre)
- Drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold
- Ausgebildete Prüfer/innen nehmen Prüfung auf Grundlage des Prüfungswegweisers des DOSB ab
- Nur 1x im Kalenderjahr kann das DSA erworben und beurkundet werden

Praxis:

- Vier Disziplingruppen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination: Aus jeder Gruppe muss je eine Leistung erfolgreich (mindestens in Bronze) absolviert werden
- Nachweis der Schwimmfertigkeit ist verpflichtend

Besonderheiten des DSA für Menschen mit Behinderung

Strukturen:

- Verantwortung liegt beim DBS und seinen Landesverbänden
- DBS-Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ als Grundlage
- Einstufung in Behinderungsklassen
- „Ausweis Prüfer/in“ mit Zusatzvermerk MmB (Menschen mit Behinderung) erforderlich

Praxis:

- Die Disziplinen des DSA für Menschen mit Behinderung dürfen nicht mit dem für Menschen ohne Behinderung gemischt werden.
- Behindertenspezifische Übungen: z. B. Rollstuhlparcours, Geschicklichkeitsgehen und Zielwerfen
- Berücksichtigung der Barrierefreiheit

Übersicht der Sportdisziplinen

Wie viele Gemeinsamkeiten es in den Disziplinen zwischen Menschen mit und ohne Behinderung gibt, zeigt die folgende Auflistung.

AUSDAUER

	Disziplin
Alle	**Lauf** / Rollstuhl / Langstrecke
Alle	Schwimmen Langstrecke
Alle	Walking / Nordic Walking
Alle	**Radfahren** / Dreirad / Tandem / Handbike Langstrecke
MmB	Kegeln

KRAFT

	Disziplin
Alle	Medizinball (MmB: Alle; MoB: nur Erwachsene)
Alle	Kugelstoßen
Alle	Standweitsprung
Alle	Schlagball / Wurfball (MmB: Alle; MoB: nur Kinder)
MmB	Keulenweitwurf
MmB	Fußballweitschuss
MmB	Kugelstoßen (r + l)
MoB	Steinstoßen (nur Erwachsene)
MoB	Gerätturnen

SCHNELLIGKEIT

	Disziplin
Alle	**Lauf** / Rollstuhl / Kurzstrecke
Alle	Schwimmen Kurzstrecke
Alle	**Radfahren** / Dreirad / Tandem / Handbike Kurzstrecke
MmB	Gehen
MoB	Gerätturnen

KOORDINATION

	Disziplin
Alle	Hochsprung
Alle	Weitsprung
Alle	Schleuderball
Alle	Drehwurf (nur Kinder)
MmB	Zielwerfen
MmB	Geschicklichkeitsgehen
MmB	Rollstuhlparcours
MoB	Seilsprung
MoB	Gerätturnen
MoB	Zonenweitsprung (nur Kinder)

Alle MmB = Menschen mit Behinderung MoB = Menschen ohne Behinderung

5. Wie werde ich Prüfer/in? So engagieren Sie sich

Prüfer/innen für das DSA für MmB brauchen einen „Ausweis Prüfer/in“ mit dem Zusatzvermerk MmB (Menschen mit Behinderung). Die Ausbildung erfolgt über die Landesverbände des DBS in einem Tageslehrgang (8 Lerneinheiten). Dieser Lehrgang ist für Teilnehmer/innen, die bereits als Prüfer/in des Deutschen Sportabzeichens tätig sind. Von den Teilnehmer/innen wird der „Ausweis Prüfer/in“ als Zugangsvoraussetzung verlangt.

Nach Beendigung des Tageslehrganges wird auf dem „Ausweis Prüfer/in“ die Berechtigung zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung mit dem Zusatzvermerk MmB ergänzt. Die Ausstellung erfolgt auf Antrag beim zuständigen Landessportbund oder durch seine Untergliederungen (Kreis-/Stadtsportbünde). Zur Vergabe ist eine Bestätigung über eine Lehrgangsteilnahme vorzulegen.

Interessenten wenden sich bitte an den DSA-Beauftragten in dem zugehörigen DBS-Landesverband. Die Kontaktadressen gibt es hier www.dbs-npc.de/dsa-beauftragte.html.

Die Aufgaben

Information

- Prüfer/innen sind die ersten Kontaktpersonen für interessierte Sportler/innen und informieren über Abnahmebedingungen

Prüfungstermin

- Prüfungs- und Veranstaltungstermine kommunizieren
- In Zusammenarbeit mit Übungsleiter/innen Sportabzeichen-Treffs im Verein anbieten
- Unterstützung bei der gezielten Planung und Vorbereitung

Klassifizierung

- Einteilung in eine Behinderungsklasse sofern nicht bereits durch einen Arzt/eine Ärztin erfolgt
- Bei mehrfacher Behinderung bzw. behinderungsspezifischen Besonderheiten werden Ausgleichsbedingungen festgelegt
- Berücksichtigung von speziellen Erkrankungen durch Prüfung der „Ärztlichen Bescheinigung und Haftungserklärung“

Prüfung

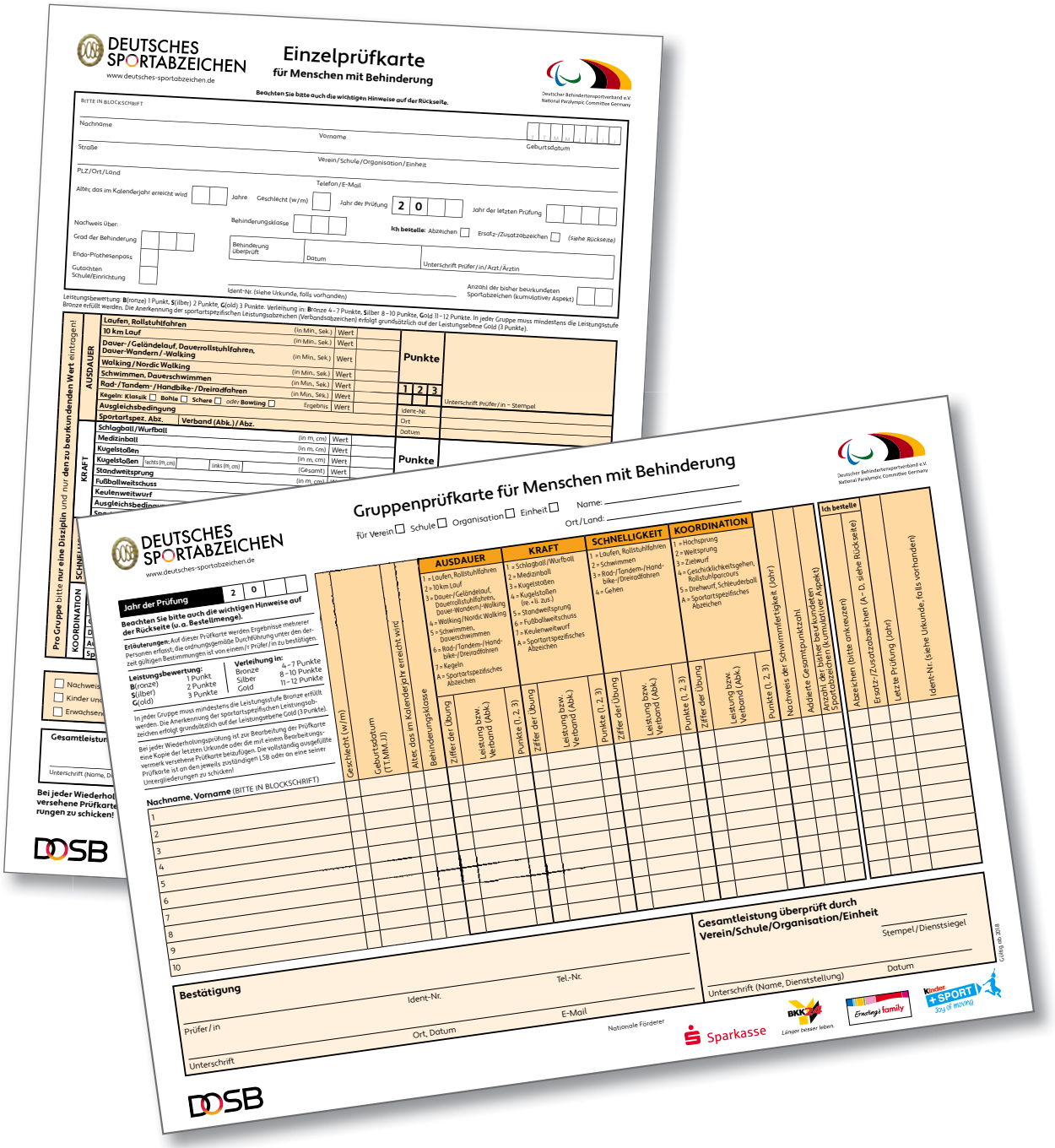
- Die Abnahme des DSA ist öffentlich abzuhalten
- Anwesenheit von zwei Prüfer/innen, sodass die Objektivität gewährleistet und ein Ersatz vorhanden ist, falls jemand ausfällt.
- Anwendung des Prüfungswegweisers des DOSB und des DBS-Handbuchs „DSA für MmB“
- Kontrolle des gültigen Schwimmnachweises
- Ausfüllen der Prüfkarte

Vergabe

- Auf Basis der eingereichten Unterlagen stellen die Landes-, Stadt- oder Kreissportbünde die Urkunden für das DSA in Bronze, Silber oder Gold aus.
- Einreichung der vorherigen Urkunde oder bestätigte Prüfkarte bei Wiederholungen.
- Beteiligung bei der Verleihung des DSA bei einer feierlichen Veranstaltung (z. B. auf einem Vereinsfest)

6. Materialien und Hilfen
Prüfkarten

Die einzelnen Leistungen werden durch die Prüfer/innen in Einzel- oder Gruppenprüfkarten festgehalten. Ein Exemplar der Einzel- und Gruppenprüfkarten für Menschen mit und ohne Behinderung sind dieser Broschüre im Anhang beigefügt:



Disziplinen der einzelnen Behinderungsklassen

Die nachfolgenden Tabellen zeigen, welche Disziplinen von Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam abgelegt werden können und welche Disziplinen sich nur an Menschen mit Behinderung (MmB) richten. Die Übersichten sind in Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene unterteilt. Für alle gilt: Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist verpflichtend.

Die Disziplinen sind beim DSA für MmB spezifisch angepasst. Die Prüfungsbestimmungen (z. B. Streckenlänge, Kugelgewichte) sind vom Alter, Geschlecht und Behinderungsklasse abhängig und können hier nicht detailliert dargestellt werden. Grundlage für die Durchführung ist der Prüfungswegweiser und das DSB-Handbuch „DSA für MmB“, welches unter www.dbs-npc.de/sportabzeichen.html eingesehen werden kann. Die nachfolgende Legende ist zur besseren Orientierung im Anhang nochmals beigefügt.

MmB = Menschen mit Behinderung

x = Disziplin für Behinderungsklasse möglich

■ = Disziplin für Behinderungsklasse nicht möglich

■ = siehe Kommentar

A = Allgemeine Behinderung

B = Einseitige Beinbehinderung*

C = Beidseitige Beinbehinderung*

D = Einseitige Armbehinderung*

E = Beidseitige Armbehinderung*

F = Behinderung durch Einschränkung bzw. Ausfall von Sinnesorganen

*und Endoprothesen

G = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems mit Einschränkungen der Geh-/Stehfähigkeit

H = Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystems ohne Geh-/Stehfähigkeit

I = Geistige Behinderung

J = Kleinwuchs

Die Einteilung in die einzelnen Klassen erfolgt auf Grundlage des DBS-Handbuch „DSA für MmB“.

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE: AUSDAUER

Tabelle

Ausdauer ist die Fähigkeit des Organismus, physisch und psychisch Widerstand gegen Ermüdung bei lang andauernden Belastungen zu leisten sowie eine schnelle Regeneration nach Belastung herbeizuführen.

Für wen	Disziplin	Behinderungsklasse																			Kommentar
		A	B1	B2	C1	C2	D1	D2	E1	E2	F1	F2	F3	G1	G2	G3	H1	H2	H3	I	J	
Alle	800 m Lauf	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		H1, H2 = 800 m Rollstuhlfahren; H3 = 400 m Rollstuhlfahren
	Dauerlauf	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	B, C, I = auch als Walking möglich; H1, H2, H3 = Dauerrollstuhlfahren
	Schwimmen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	G3, H3, I, J = auch als Dauerschwimmen
	Radfahren	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	F1, F2 = Tandem; H1, H2, H3 = Handbike
MmB	Kegeln	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Je nach Region: Asphalt, Schere, Bohle oder Bowling

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE: KRAFT

Tabelle

Kraft ist die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems, Muskelkontraktionen mit mehr als 30% des individuellen Kraftmaximums durchzuführen und dabei Widerstände zu überwinden (konzentrische Arbeit), nachzugeben (exzentrische Arbeit) bzw. zu halten (statische Arbeit).

Für wen	Disziplin	Behinderungsklasse																		
		A	B1	B2	C1	C2	D1	D2	E1	E2	F1	F2	F3	G1	G2	G3	H1	H2	H3	I	J	
Alle	Schlagball/ Wurfball	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	80 g Schlagball/ 200 g Wurfball
	Kugelstoßen	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Standweit-sprung	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	
	Medizinball	X	X	X	X	X					X	X	X							X	X	Medizinball 1 kg
MmB	Keulen-weitwurf																X	X	X			
	Fußball-weitschuss								X	X												
	Kugelstoßen (r+l)	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X					X	rechts und links zusammen

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE: SCHNELLIGKEIT

Tabelle

Schnelligkeit ist die Fähigkeit, auf einen Reiz (Signal) in kürzester Zeit zu reagieren und eine Bewegung mit höchster Geschwindigkeit auszuführen.

Für wen	Disziplin	Behinderungsklasse																			Kommentar
		A	B1	B2	C1	C2	D1	D2	E1	E2	F1	F2	F3	G1	G2	G3	H1	H2	H3	I	J	
Alle	**Lauf***	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	H1, H2, H3 = Rollstuhlfahren
	25 m Schwimmen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	200 m Radfahren	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	F1, F2 = Tandem; H1, H2, H3 = Handbike
MmB	**Gehen**		X	X	X	X																

*In der Gruppe Schnelligkeit gibt es beim allgemeinen DSA außerdem Gerätturnübungen wie Grätschsprung oder Sprungrolle.

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE: KOORDINATION

Tabelle

Koordination ist (1.) das harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen, zentralem und peripherem Nervensystem sowie der Skelettmuskulatur und (2.) die Organisation aller Teilprozesse einer Bewegungshandlung in Ausrichtung auf ein vorweggenommenes Bewegungsziel.

Für wen	Disziplin	Behinderungsklasse																		Kommentar
		A	B1	B2	C1	C2	D1	D2	E1	E2	F1	F2	F3	G1	G2	G3	H1	H2	H3	I	J	
Alle	Hochsprung	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X					X		F1, F2 = aus dem Stand
	Weitsprung	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	auch aus 80 cm Absprung-fläche, F1, F2 = 100 cm Absprungfläche
	Schleuder-ball*/Drehwurf	X	X	X	X	X	X	X			X		X							X	X	
MmB	Zielwurf*	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	E = alternativ als Fußballzielschuss
	Geschicklich-keitsgehen		X	X	X	X								X	X	X						
	Rollstuhl-parcours																X	X	X			

*In der Gruppe Koordination gibt es beim allgemeinen DSA außerdem Seilspringen, Gerätturnen, Zonenweitsprung und -weitwurf.

FÜR ERWACHSENE: AUSDAUER

Tabelle

Ausdauer ist die Fähigkeit des Organismus, physisch und psychisch Widerstand gegen Ermüdung bei lang andauernden Belastungen zu leisten sowie eine schnelle Regeneration nach Belastung herbeizuführen.

Für wen	Disziplin	Behinderungsklasse																			Kommentar
		A	B1	B2	C1	C2	D1	D2	E1	E2	F1	F2	F3	G1	G2	G3	H1	H2	H3	I	J	
Alle	3.000 m Lauf	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		B1, B2, G1, G2, I = 1.500 m Lauf; G3 = 800 m Lauf; H1, H2 = 1.500 m bzw. H3 = 800 m Rollstuhlfahren
	10 km Lauf	X					X	X	X	X	X	X	X		X	X						
	Schwimmen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	G3, H3, I, J = auch als Dauerschwimmen
	Walking	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	I = auch als Wandern
	Radfahren	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	F1, F2 = Tandem; H1, H2, H3 = Handbike
MmB	Kegeln	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Je nach Region: Asphalt, Schere, Bohle oder Bowling

FÜR ERWACHSENE: KRAFT

Tabelle

Kraft ist die Fähigkeit des Nerv- Muskelsystems, Muskelkontraktionen mit mehr als 30% des individuellen Kraftmaximums durchzuführen und dabei Widerstände zu überwinden (konzentrische Arbeit), nachzugeben (exzentrische Arbeit) bzw. zu halten (statische Arbeit).

Für wen	Disziplin	Behinderungsklasse																		Kommentar
		A	B1	B2	C1	C2	D1	D2	E1	E2	F1	F2	F3	G1	G2	G3	H1	H2	H3	I	J	
Alle	Medizinball	X	X	X	X	X					X	X	X							X	X	J = Medizinball 1 kg
	Kugelstoßen	X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	Standweit-sprung	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	
MmB	Schlagball/ Wurfball						X	X									X	X	X			D1, D2, H1, H2, H3 = 200 g Wurfball
	Keulen-weitwurf													X	X	X	X	X	X			
	Fußball-weitschuss								X	X												
	Kugelstoßen (r+l)	X	X	X	X	X					X	X	X	X	X	X					X	rechts und links zusammen

FÜR ERWACHSENE: SCHNELLIGKEIT

Tabelle

Schnelligkeit ist die Fähigkeit, auf einen Reiz (Signal) in kürzester Zeit zu reagieren und eine Bewegung mit höchster Geschwindigkeit auszuführen.

Für wen	Disziplin	Behinderungsklasse																			Kommentar
		A	B1	B2	C1	C2	D1	D2	E1	E2	F1	F2	F3	G1	G2	G3	H1	H2	H3	I	J	
Alle	**Lauf**	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	H1, H2, H3 = Rollstuhlfahren
	25 m Schwimmen	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
	200 m Radfahren	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	**X**	fliegender Start; F1, F2 = Tandem; H1, H3, H3 = Handbike
MmB	**Gehen**		X	X	X	X																

FÜR ERWACHSENE: KOORDINATION

Tabelle

Koordination ist (1.) das harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen, zentralem und peripherem Nervensystem sowie der Skelettmuskulatur und (2.) die Organisation aller Teilprozesse einer Bewegungshandlung in Ausrichtung auf ein vorweggenommenes Bewegungsziel.

Für wen	Disziplin	Behinderungsklasse																		Kommentar
		A	B1	B2	C1	C2	D1	D2	E1	E2	F1	F2	F3	G1	G2	G3	H1	H2	H3	I	J	
Alle	Hochsprung	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X					X		F1, F2 = aus dem Stand
	Weitsprung	X	X	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X				X	X	
	Schleuderball	X	X	X	X	X	X	X			X		X							X	X	
MmB	Zielwurf	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	E1, E2 = alternativ als Fußballzielschuss
	Geschicklich-keitsgehen		X	X	X	X								X	X	X						
	Rollstuhl-parcours																X	X	X			

Stationsaufbau ausgewählter behinderungsspezifischer Disziplinen

Im Folgenden werden drei Disziplinen, die spezifisch für das DSA für MmB sind, genauer erläutert. Die Beschreibungen und Abbildungen dienen außerdem als Aufbauhilfe.

Zielwerfen

Behinderungsklasse: Alle Behinderungsklassen (A bis J und entsprechende Untergruppen)

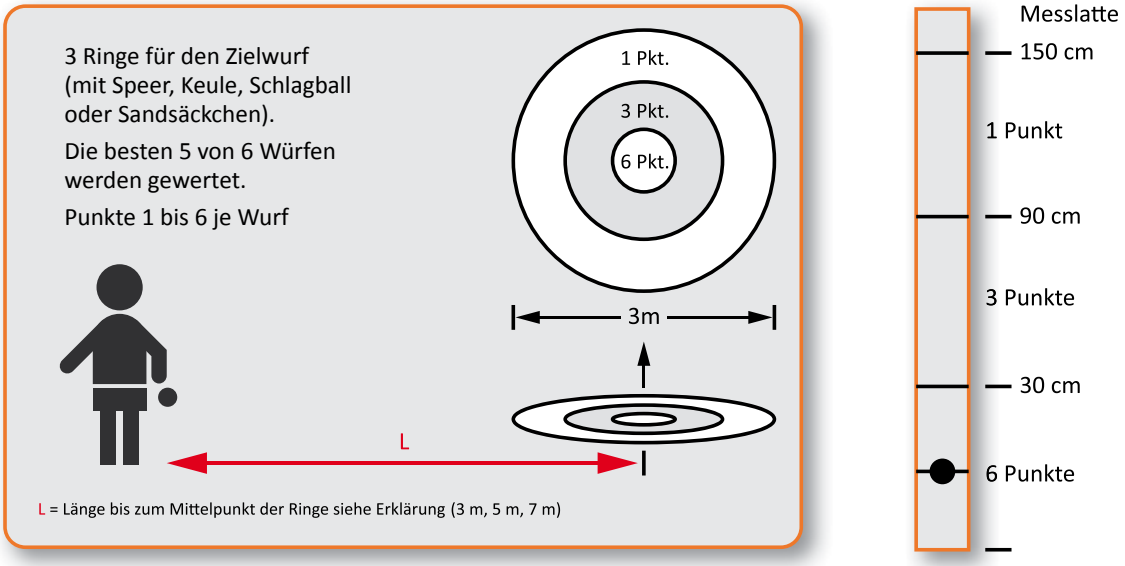
Geschicklichkeitsgehen

Behinderungsklasse: Einseitige und beidseitige Beinbehinderung und Endoprothesen (Klassen B, C und G und entsprechenden Untergruppen)

Rollstuhlparcours

Behinderungsklasse: Behinderung durch Schädigung des zentralen und/oder peripheren Nervensystem mit Einschränkungen bzw. ohne Geh-/Stehfähigkeit (Klassen G und H und entsprechende Untergruppen)

Zielwerfen

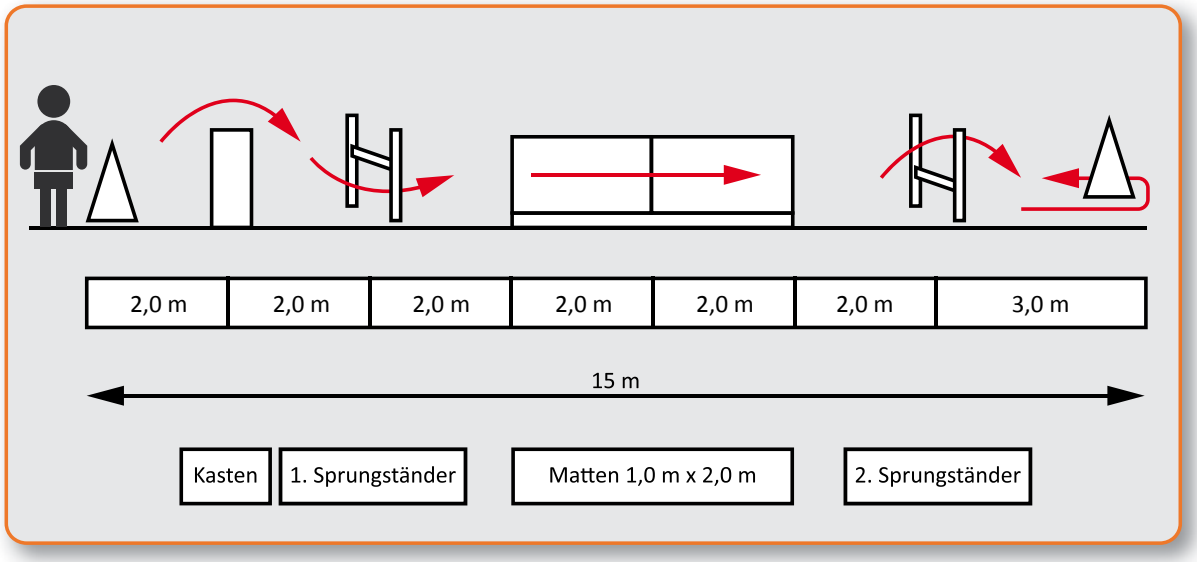


Erklärung: Beim Zielwerfen werden sechs Würfe absolviert, von denen die besten fünf gewertet werden. Der Zielbereich hat einen Durchmesser von 3 m, aufgeteilt in drei Ringe zu je 60 cm Abstand. Pro Ring werden von außen nach innen 1, 3 oder 6 Punkte gezählt. Geworfen wird mit der Keule, dem Schlagball oder dem Speer. Als Zielpunkt zählt die Stelle, an der die Keule bzw. der Schlagball zuerst den Boden berührt hat, bzw. der Speer im Boden stecken bleibt oder eine deutlich sichtbare Einschlagmarkierung hinterlassen hat. Die Entfernung (AK 6-11 und AK 70 und älter = 3 m; AK 12-17 und AK 40-69 = 5 m; AK 18-39 = 7m) bezeichnet die Länge von der Abwurfstelle bis zum Mittelpunkt des Kreises. Für alle Behinderungsklassen gelten folgende Leistungen: 10 Punkte = Bronze, 15 Punkte = Silber, 20 Punkte = Gold.

Materialien: Wurfgerät: Speer, Keule oder Sandsäckchen (Gewichtsvorgabe siehe DBS-Handbuch)
Zielzone: Ringe, Bänder, Seile, Farbe, sonstige Markierungen
Messgerät: Messlatte, Maßband etc.
Markierungen für Abwurf

Bemerkung: Tipp für den Aufbau: eine runde Tischdecke mit 3 m Durchmesser mit entsprechenden Kreisen versehen oder die Kreise je nach Untergrund mit Babypuder ziehen. Informationen zum Kauf eines Zielnetzes können Sie zudem beim DBS-Bundesverband anfragen.

Geschicklichkeitsgehen



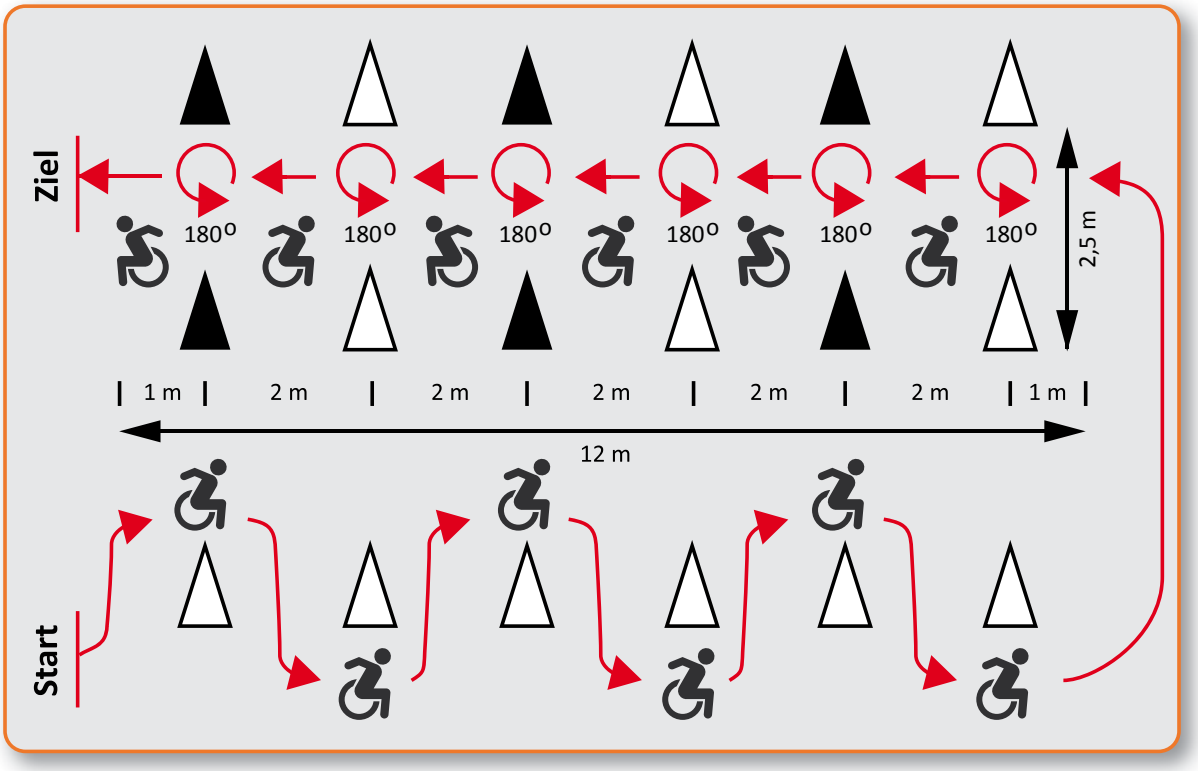
Erklärung: Kasten mit dem ganzen Körper überwinden, unterkriechen der ersten Latte, gehen über die Matten, übersteigen der zweiten Latte, umgehen der Wendemarke, übersteigen der Latte, gehen über die Matten, unterkriechen der Latte, überwinden des Kastens mit dem ganzen Körper. Der Weg zwischen Kriechhindernis – Wendemarke – Kriechhindernis darf nicht im Hüpferlauf zurückgelegt werden. Für alle Behinderungsklassen gelten folgende Leistungen: 1 Durchlauf ohne Pause = Bronze, 2 Durchläufe ohne Pause = Silber, 3 Durchläufe ohne Pause = Gold.

Materialien: 1 mehrteiliger Kasten, 2 Hindernisse zum Übersteigen/Untersteigen (z.B. Sprungständer), 2 Matten, Maßband, Markierungen für Start, Wende und Ziel

Bemerkung: Höhe der Materialien:

	Höhe des Kastens	Höhe der vorderen Latte	Höhe der hinteren Latte
Kinder/Jugend – weiblich Frauen (ab 18 Jahre)	0,90 m hoch	0,70 m hoch	0,40 m hoch
Kinder/Jugend – männlich Männer (ab 18 Jahre)	1,10 m hoch	0,70 m hoch	0,50 m hoch

Rollstuhlparcours



Erklärung: Beim Rollstuhlparcours ist eine Strecke von 12 m zweimal zu absolvieren. Auf der Hinstrecke sollen 6 Hütchen als Slalom durchfahren werden. Ohne Pause geht es auf die Rückstrecke, auf der jeweils 2 Hütchen abwechselnd vor- und rückwärts durchfahren werden müssen. Die Drehung um 90° erfolgt auf der Stelle und der Übergang von Vorwärts- und Rückwärtsfahren fließend. Der gesamte Parcours muss ohne Pause absolviert werden.

Für alle Behinderungsklassen gelten folgende Leistungen: 1 Durchlauf ohne Pause = Bronze, 2 Durchläufe ohne Pause = Silber, 3 Durchläufe ohne Pause = Gold.

Materialien:
18 Hütchen, Maßband, Markierungen für Start, Wende und Ziel

Materialien-Checkliste

Material	Bemerkung
Einzel- bzw. Gruppenprüfkarten (Menschen ohne Behinderung)	
Einzel- bzw. Gruppenprüfkarten für Menschen mit Behinderung	
DOSB-Prüfungswegweiser	
DBS-Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“	

Materialien behinderungsspezifischer Disziplinen		Bemerkung
Zielwerfen	Wurfgerät: Speer, Keule, Schlagball oder Sandsäckchen	
	Zielzone: Zielnetz, 3x Ringe mit Bändern oder Seilen	
	Maßband	
	Markierung für Abwurfbereich	
Geschicklichkeitsgehen	1 Sprungkasten	
	2 Sprungständer und Gummiseile	
	2 Matten	
	Maßband	
	Markierungen für Start, Wende und Ziel	
Rollstuhlparcours	18 Hütchen	
	Maßband	
	Markierungen für Start, Wende und Ziel	

7. Gute Beispiele zum Nachmachen

Tag des Deutschen Sportabzeichens

Foto: BSN/Team zur Nieder

Diese Veranstaltung bietet Vereinen eine gute Möglichkeit, um Menschen an das Deutsche Sportabzeichen heranzuführen und in einzelnen Übungen sogar schon Prüfungen durchzuführen. An diesem Event kann jeder teilnehmen, ob Mitglied eines Sportvereins oder nicht. Die bei dieser Gelegenheit nicht abgenommenen Disziplinen können später z. B. bei einem Sportverein nachgeholt werden.

Vorbild aus Niedersachsen: Als gelungenes Beispiel gelten die SPORTIVATIONSTAGE, die der Behinderten-Sportverband Niedersachen alljährlich mehrmals im ganzen Bundesland veranstaltet und von denen jeder bis zu 1000 Teilnehmer/innen zählt. Als inklusives Sportfest für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung angelegt, bietet es zugleich die Möglichkeit, das Deutsche Sportabzeichen oder das Leichtathletik-Mehrkampfzeichen zu erwerben. Für erhöhte öffentliche Aufmerksamkeit sorgen in der Regel eine Reihe von Prominenten und Profisportlern.

Buddy-Sportabzeichen

Foto: BRSNW

Die Idee des Buddy-Sportabzeichens ist es, sich im Duo, je ein Mensch mit und ein Mensch ohne Behinderung, auf das DSA vorzubereiten. Im Gespann wird gemeinsam Sport getrieben und auf die Anforderungen des DSA hingearbeitet. Neben dem erhöhten Spaßfaktor hat das Buddy-Abzeichen zum Ziel, dass Menschen mit und ohne Behinderung sich mit ihren Stärken und Schwächen kennen lernen und gemeinsam für ein Ziel trainieren. Sie sollen sich gegenseitig unter-

stützen, beobachten und Tipps geben. Das Buddy-Abzeichen schafft Begegnungen und hilft auf diese Weise, Einstellungen zu ändern, Vorbehalte abzubauen und einen Beitrag zu einer inklusive Sportlandschaft zu leisten – und dies auch perspektivisch für eine inklusive Gesellschaft.

Vorreiter Seit 2013 erprobt der Behindertensportverein Oberhausen in Zusammenarbeit mit dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW (BRSNW) erfolgreich das Buddy-Sportabzeichen. Vereine werden dazu angeregt, Kooperationen und Partnerschaften auf Vereins- oder Ortsebene zu bilden, z. B. zwischen Behinderten- und allgemeinen Sportvereinen, oder Förder- und Regelschulen.

Bundesweite Sportabzeichen-Tour

Foto: Sichtstark/Treudis Naß

Seit 2004 zieht die Sportabzeichen-Tour durch die Lande, ausgerichtet vom DOSB, der jeweiligen Stadt und den Kreis- bzw. Landessportbünden. Die Veranstaltungsreihe findet jedes Jahr zwischen Mai und September in meistens zehn Städten deutschlandweit statt. Durch die Tour möchte der DOSB das vielfältige Angebot des DSA einer breiten Öffentlichkeit näherbringen. Ein Rahmenprogramm mit Spiel- und Übungsformen, lokalen Sportgrößen und Musik ergänzt das Angebot.

Wie funktioniert die Bewerbung? Der Ort- bzw. Kreissportbund oder die Stadt selbst bewirbt sich (mit einem Verein) bei dem jeweiligen Landessportbund. Dieser wiederum tritt mit einem ausgewählten Kandidaten beim DOSB an.

8. Weiterführende Links

Allgemeine Informationen:

- Alles rund um das Deutsche Sportabzeichen
  > *www.deutsches-sportabzeichen.de* →

- Alles rund um das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung
  > *www.dbs-npc.de/sportabzeichen.html*
- Leistungsanforderungen im DSA > *https://sportabzeichen.dosb.de/*

Gute Beispiele zum Nachmachen:

- Sportivationstag des Behindertensportverbands Niedersachen
  > *www.bsn-ev.de/sport/jugendsport/sportivationstag*
- Buddy Sportabzeichen des BRSNW > *www.brsnw.de*
- Sportabzeichen-Tour des DOSB (inkl. Handbuch für Veranstalter)
  > *http://www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/sportabzeichen-tour*

Kontakt bei Fragen:

- Beauftragte/Ansprechpersonen des DBS und seiner Landes- und Fachverbände > *www.dbs-npc.de/dsa-beauftragte.html*
- Beauftragte/Ansprechpersonen des DOSB und den Landessportbünden
  > *http://www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/kontakt*

Weitere Links:

- Sportabzeichen-Wettbewerb der Sparkassen-Finanzgruppe
  > *www.sportabzeichen-wettbewerb.de*
- Förderaktion „Noch viel mehr vor“ der Aktion Mensch
  > *www.aktion-mensch.de*

Sportabzeichen-Wettbewerb der Sparkassen-Finanzgruppe

Das Deutsche Sportabzeichen ist seit über 100 Jahren der ideale Fitnesstest für jedermann – ob jung oder alt, ob Hobby- oder Leistungssportler, ob Menschen mit oder ohne Behinderung. Immer mit dabei ist die Sparkassen-Finanzgruppe. Die Sparkassen unterstützen die Vereine vor Ort und sind offizieller Förderer des Deutschen Sportabzeichens. Seit 2008 zeichnet die Sparkassen-Finanzgruppe beim Sportabzeichen-Wettbewerb für Menschen mit und ohne Behinderung sportliche Leistungen und besondere Engagements aus.

Gewertet wird in den drei Wettbewerbskategorien Sportlichste Schule, Sportlichster Verein und Sonderpreise – mit Geldpreise im Gesamtwert von insgesamt 100.000 Euro.

Unter www.sportabzeichen-wettbewerb.de können vom 01.04. – 31.12. Online-Anmeldungen erfolgen.

Förderaktion „Noch viel mehr vor“ der Aktion Mensch

Mit der Förderaktion „Noch viel mehr vor“ unterstützt die Aktion Mensch mit bis zu 5.000 Euro Ideen und Projekte von freien gemeinnützigen Organisationen, die Inklusion voranbringen und die Lebensbedingungen von Menschen mit Behinderung, Kindern und Jugendlichen verbessern. Vor allem der Sport- und Freizeitbereich bietet hierfür großartige Plattformen. Gefördert werden zum Beispiel der Aufbau neuer, inklusiver Sportangebote sowie Vorhaben, die ganz praktisch zu mehr Barrierefreiheit beitragen. Dazu gehören bauliche Maßnahmen ebenso wie technische Gebrauchsgegenstände wie zum Beispiel Treppenlifte, barrierefreie Zugänge zum Sportplatz durch Pflasterarbeiten oder barrierefreie Sanitäranlagen. Eigenmittel sind nicht erforderlich.

Neben der Förderaktion bietet die Aktion Mensch vielfältige weitere Fördermöglichkeiten im Sport. Informationen finden Sie unter www.aktion-mensch.de/foerderung oder unter 0228 / 2092 – 5000.

9. Ansprechpersonen

DBS-Landesverbände, Landes-, Stadt- oder Kreissportbünde, DSA-Beauftragte, Sportvereine, Sportämter und Prüfer/innen geben gerne Auskunft rund um das Thema Deutsches Sportabzeichen. Übersichtliche Listen zu den DBS-Landesverbänden und deren DSA-Beauftragten sind auf der Homepage des DBS, jene zu den Landessportbünden auf der des DOSB zu finden.

Meine Ansprechpersonen

DSA-Beauftragte des DBS-Landesverband bzw. LSB	
Kreissportbund/ Stadtsportbund	
Sportverein bzw. Sportabzeichentreff	
...	

10. Anhang

Alle im Dokument erwähnten Anhänge können (auch) in digitaler Version unter www.dbs-npc.de/sportabzeichen.html --> KOMPAKT heruntergeladen werden.

Für Ihre Notizen:

Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany

- im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung -

Tulpenweg 2-4
50226 Frechen

Telefon: 02234 - 6000 - 0
Fax: 02234 - 6000 - 150
E-Mail: info@dbs-npc.de
Internet: www.dbs-npc.de