

# EINE KLASSE FÜR SICH

## TSV-Sportler holen sich begehrte Deutsche Sportabzeichen

Eine ganze Reihe Sportbegeisterter des TSV Bisingen trainierte auch in diesem Jahr wieder eifrig, um die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen zu erfüllen. Die Abnahme ist an kein Alter gebunden.

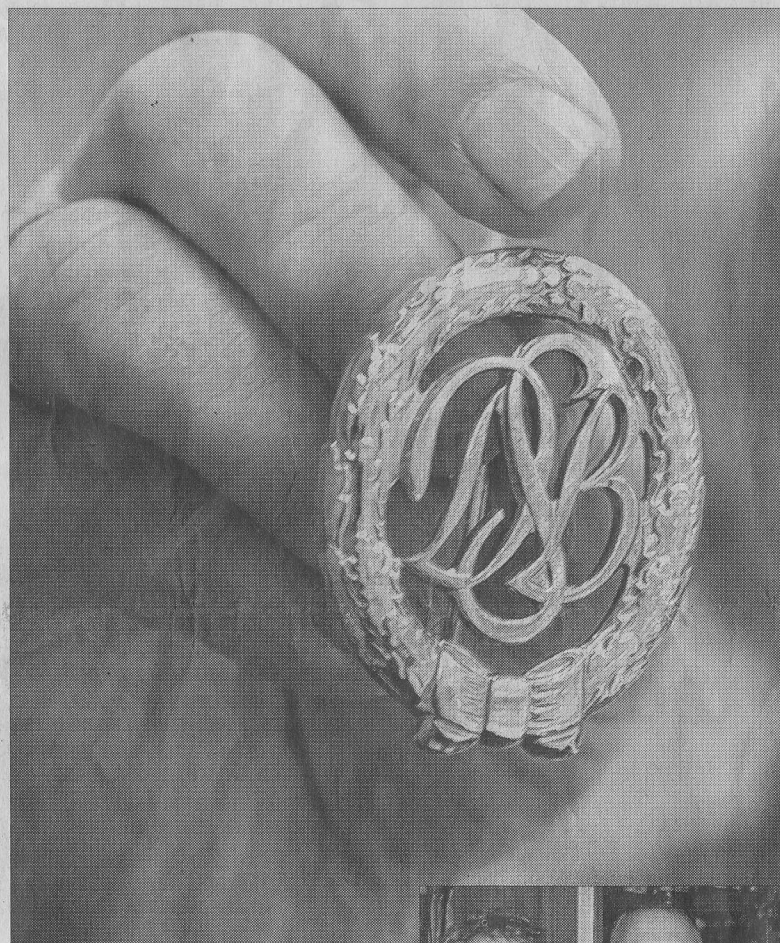
STEPHANIE APELT  
JÖRG WAHL

**Bisingen.** „Das Deutsche Sportabzeichen ist das erfolgreichste und einzige Auszeichnungssystem außerhalb des Wettkampfsports, das umfassend die persönliche Fitness überprüft“, wie der Deutsche Olympische Sportbund wirbt. Und das Schöne daran, der Erwerb ist nicht nur der Jugend vorbehalten. Was zählt, ist regelmäßiges Training.

Die Anforderungen für das begehrte Abzeichen kommen dabei den persönlichen sportlichen Vorlieben entgegen. Es gibt fünf Gruppen mit unterschiedlichen Übungen. In jeder Gruppe muss eine Übung erfüllt werden – und zwar innerhalb eines Kalenderjahres.

Nehmen wir doch einfach mal ein Beispiel: Was muss ein rüstiger Senior, zwischen 65 und 69 Jahre alt, leisten? Zunächst einmal steht Schwimmen an: 200 Meter in zehn Minuten. Dann geht's ans Springen. 3,20 Meter sind beim Weitsprung zu schaffen, beim Hochsprung 90 Zentimeter. Es sind aber auch Sprünge über Kasten, Pferd oder Bock möglich.

Nächste Disziplin: das Laufen. 50 Meter in 10,2 Sekunden sollten drin sein. Wer die längeren Strecken bevorzugt: Für einen Kilometer sind sechseinhalb Minuten veranschlagt. Alternativen sind Radfahren oder Inline-Skaten. In Gruppe vier wird Geworfen oder Gestoßen, zum Beispiel die Kugel 6,65 Meter weit. In Gruppe fünf schließlich ist Ausdauer gefragt. Für zehn Kilometer Wandern dürfen nicht mehr als zwei Stunden gebraucht werden. Wahlweise sind aber auch Laufen,



Jeder kann das Deutsche Sportabzeichen erwerben, auch wer nicht Mitglied eines Sportvereins ist.

Inline-Skating, Schwimmen oder Skilanglauf möglich.

Die TSV-Sportler haben es vorge-macht. Insgesamt 42 Sportabzeichen holten sie sich 2011:

- In Gold mit der Zahl 30 (für 30-maliges jährliches Erfüllen der Bedingungen zum Erwerb für das Deutsche Sportabzeichen): Rolf Stauß und Uwe Kleinmann

- In Gold mit der Zahl 20: Dieter Payean

- In Gold: Friedrich Haug (er hat es damit 29 Mal), Otto Karotsch (21 Mal), Peter Birr (18), Werner Schoy

- (16), Karl-Heinz Schwedhelm (elf) und Alfred Sauter (acht)

- In Silber: Johann Gross (vier).

Für Kinder- und Jugendliche zwischen acht und 17 Jahren wird das Deutsche Sportabzeichen „Jugend“ verliehen.

- Sonderabzeichen in Gold 5: Jan Kleinmann

- Sportabzeichen in Gold: Alina Henke, Janine Huonker, Saskia Zimmermann, Marius Koch und Felix Klaschka

- In Silber: Laura Dehner, Celine Koch, Vanessa Zimmermann, Pascal Fritz, Sascha Heim und Manuel Zimmermann

- In Bronze: Jona Lauer, Heidi Mörike, Cecile Pfanner, Jessica Scheppele, Tamara Scheppele, Bianca Theil, Greta Goldammer, Marlena Henle, Martina Jungmann, Jessica Ziegler, Fabrica Traub, Jannik Schmid, David Schmid, Lukas Ertl, Kevin Lork, Niklas Fischer, Tobias Conzelmann, Tom Metzger, Julius Henle und Stephan Witt.

Genauso erfreulich ist: Sogar die Prüfer, vor denen das Deutsche Sportabzeichen abgelegt wird, kommen aus den Reihen des TSV. 2011 waren dies Fritz Schell, Rolf Stauß und Robert Heller.

### Der Weg ist das Ziel

Der Grundgedanke des Sportabzeichens blieb bis heute erhalten: In den fünf Leistungsgruppen werden motorische Grundlagen wie Ausdauer, Schnell- und Sprungkraft sowie Schnelligkeit geprüft. Aus jeder Gruppe muss eine Übung erfolgreich abgelegt werden.

Die Palette der Sportarten, in denen die Prüfungen abgelegt werden können, umfasst stets mehr als die drei Klassiker Leichtathletik, Schwimmen und Turnen. Hier waren sogar Prüfungen im Fechten, Golf, Fußball und Tennis möglich. Heute sind es dreizehn verschiedene Sportarten.

Gruppe 1: Allgemeine Schwimm-Fähigkeit

Gruppe 2: Sprungkraft

Gruppe 3: Schnelligkeit

Gruppe 4: Schnellkraft

Gruppe 5: Ausdauer

Mehr Informationen auf der Homepage des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)



Auch wer etwas älter ist, kann sich durchaus sportlich engagieren – wie diese trainierte Runde beweist (v.l.): Karl-Heinz Schwedhelm, Uwe Kleinmann, Frieder Haug, Dieter Payean, Fritz Schell, Rolf Stauß, Alfred Sauter, Peter Birr, Robert Heller und Otto Karotsch.

Foto: TSV