

# Sport

in Hessen



Landessportbund  
Hessen e.V.

Titelthema  
**Sport-  
abzeichen**



## Am Puls der Zeit

Fortbildungen Outdoor-Fitness kommen gut an

## Auf dem Feld

In Hünstetten ist eine besondere Sportstätte entstanden

# Deine Fitness, dein Orden!

Das Deutsche Sportabzeichen gibt es seit über 100 Jahren / Wir erklären, was Vereine und Aktive darüber wissen müssen

**D**eutsches Sportabzeichen – das kennt doch jede(r)! Das zumindest glaubt man, wenn man jeden Sommer zur Tat schreitet. Wenn man ins Becken springt, um 800 Meter zu schwimmen (Ausdauer), den Medizinball wirft (Kraft), einen Grätschwinkelsprung vollführt (Schnelligkeit) und beim Weitsprung den Sand zum Spritzen bringt (Koordination). Man glaubt es, wenn man zu Hause einen Platz hat, an der die Urkunden und Abzeichen der vergangenen Jahre gesammelt werden.

Wer zu dieser Spezies gehört, dem mag es komisch erscheinen, dass es Menschen gibt, die nicht wissen, wie man das Sportabzeichen erlangt. Der wundert sich über die Frage nach dem „Warum?“, denn Antworten darauf gibt es für Wiederholungstäter viele: Weil es Spaß macht. Weil es vielleicht die einzige sportliche Betätigung ist, bei der man sich überhaupt noch misst. Weil es schön ist, sich zum Training zu treffen. Weil es ein gutes Gefühl ist, zur guten „Sportabzeichen-Bilanz“ des eigenen Vereins beizutragen. Weil es dazu gehört.

Wer infiziert ist vom Sportabzeichen-Virus, der bleibt häufig dabei (siehe S. 6). Die Zahl der Menschen, die das Sportabzeichen ablegen, ist jedoch eher rückläufig (siehe S. 10). Mit unserem Titelthema wollen wir dazu beitragen, das Sportabzeichen noch bekannter zu machen. Und wir wollen Vereinen Mut machen, ihre Sportabzeichen-Aktivitäten auszuweiten – oder überhaupt erst zu beginnen. Nachfolgend beantworten wir die wichtigsten Fragen.

## ? Wie häufig kann man das Deutsche Sportabzeichen (DSA) absolvieren?

Das Sportabzeichen kann in jedem Kalenderjahr einmal absolviert werden. Die Verleihung der Urkunde und des Abzeichens (wenn gewünscht), erfolgt meist zu Beginn des Folgejahres. Eine Begrenzung, wie häufig man das DSA insgesamt ablegen kann, gibt es nicht. Im Gegenteil: Dranbleiben wird belohnt! Ab dem fünften Mal steht die Anzahl an Wiederholungen in Fünfschritten auf dem verliehenen Abzeichen.

## ? Wer kann das Sportabzeichen absolvieren?

Quasi jede(r)! Kinder können das Abzeichen erstmals in dem Jahr erwerben, in dem sie sechs Jahre alt werden. Nach oben hin gibt es alterstechnisch keine Beschränkung. 2019 war der älteste hessische Absolvent 93 Jahre alt (siehe S. 6). Auch Menschen mit Behinderung können das DSA erwerben. Eine Vereinsmitgliedschaft ist keine zwingende Voraussetzung, aber erwünscht.



## ? Was ist nötig, um das DSA zu erlangen?

Für das Sportabzeichen müssen Leistungen in den vier Disziplingruppen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination erbracht werden. Hierzu stehen Angebote aus den Sportarten Leichtathletik, Radfahren, Schwimmen, Turnen und Seilspringen zur Auswahl. Je nach Neigung kann man in jeder Disziplingruppe also zwischen verschiedenen Möglichkeiten wählen. Beispiel „Ausdauer“: Hierfür kann geschwommen, gelaufen, Rad gefahren oder gewalkt werden. Welche Distanz zurückgelegt werden muss, ist vom Alter, vom Geschlecht und ggf. vom Behinderungsgrad abhängig. Je nachdem, wie schnell man die Strecke zurücklegt, ist die Leistung der Bronze-, Silber- oder Goldkategorie zuzuordnen. Um das Sportabzeichen zu erwerben, muss man in allen vier Disziplinengruppen mindestens Bronze erreichen. Zusätzlich dazu ist der Nachweis der Schwimmfähigkeit notwendige Voraussetzung für den Erwerb des DSA.

## ? Wie entscheidet sich, ob man das Sportabzeichen in Gold, Silber oder Bronze bekommt?

Die Leistungen in den vier ausgewählten Disziplingruppen werden mit Punkten bewertet. Für eine Bronzleistung gibt es einen, für eine Silberleistung zwei und für eine Goldleistung drei Punkte. Die addierten Punkte der vier Disziplingruppen bestimmen, welche „Farbe“ das Sportabzeichen hat: Bronze (4-7 Punkte), Silber (8-10 Punkte) oder Gold (11-12 Punkte).

### O B E N

Begeisterung für das Sportabzeichen wecken: Das will auch die Sportabzeichen-Tour, die 2019 in Immenhausen stattfand.

Fotos: DOSB/Treudis Naß

### R E C H T S

Das Sportabzeichen bewegt die Massen – wenn nicht gerade Corona-Zeit ist!

Titelthema  
Sport-  
abzeichen

## ? Wo kann man trainieren und welche Rolle spielen Vereine dabei?

In fast jeder hessischen Stadt oder Gemeinde gibt es einen „Sportabzeichentreff“, der meist von einem örtlichen Sportverein angeboten wird. Dort können die Disziplinen trainiert und die Leistungen geprüft werden. Die Teilnahme ist in der Regel unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft. Darüber hinaus gibt es immer mal wieder spezielle Aktionstage, die von Vereinen oder Sportkreisen angeboten werden. Auch viele Schulen ermöglichen eine Abnahme des Sportabzeichens.

## ? Was ist die Aufgabe der Sportkreise?

Die Sportkreise versorgen die Vereine sowie die Prüfer/innen mit Informationen und Materialien. Außerdem sorgen sie dafür, dass jede/r erfolgreiche Teilnehmer/in am Ende eine Urkunde in Händen halten kann: Sie nehmen die Prüfkarten an, erstellen die Urkunden, kümmern sich um die Abrechnung und die Ausgabe der Abzeichen. Die meisten Sportkreise informieren auf ihrer Webseite darüber, wo und wann Sportabzeichen-Treffs in ihrem Gebiet stattfinden und versuchen, das Sportabzeichen vor Ort bekannt zu machen: Sie werben in Vereinen, Schulen, Feuerwehren, Betrieben und sonstigen Einrichtungen. Einige Sportkreise schreiben auch Schulwettbewerbe aus und führen Ehrungsveranstaltungen durch.

## ? Wer kann das Sportabzeichen „abnehmen“ und wie wird man Prüfer/in?

Das DSA kann ausschließlich von ausgebildeten Sportabzeichen-Prüfer/innen abgenommen werden. deren Qualifizierung obliegt dem Landessportbund: Er erarbeitet das Curriculum, stellt die Materialien sowie das Ausbildungsteam zur Verfügung. Die Ausbildungen werden zum Teil beim Landessportbund, zum Teil dezentral in den Sportkreisen angeboten. Sie setzen sich aus sechs Lerneinheiten im Online-Modul ([www.online-lernen-lsbh.de](http://www.online-lernen-lsbh.de)) und neun Lerneinheiten Basislehrgang für die Sportarten Leichtathletik und Schwimmen zusammen. Prüfer/in werden kann, wer mindestens 16 Jahre alt und Mitglied in einem hessischen Sportverein ist. Ein Speziallehrgang mit jeweils acht Lerneinheiten muss für Abnahmen im Turnen und Radfahren sowie für das „Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ (Lehrgang in Kooperation mit

dem HBRS) absolviert werden. Alle Prüfer/innen haben einen vom lsb h ausgestellten Prüferausweis, in dem die Prüfberechtigungen vermerkt sind. Er muss vor Ablauf der Gültigkeit mit einer Fortbildung (2 LE) verlängert werden.

## ? Welche Aufgaben übernimmt der Landessportbund ansonsten?

Er hat die Gesamtkoordination des Sportabzeichens in Hessen inne und ist direkter Ansprechpartner des DOSB. Die Sportkreise werden von ihm mit Materialien und Informationen versorgt. Außerdem bietet er in ungeraden Jahren einen Vereinswettbewerb und in geraden Jahren – also auch 2020 – eine Familien-Aktion an (siehe Webverweis rechts). In Kooperation mit einem Sportkreis bewirbt sich der lsb h seit Jahren auch beim DOSB die Ausrichtung eines Sportabzeichen-Tourstopps. 2019 machte die Tour in Immenhausen Station, 2020 musste der Tourstopp in Gießen leider Corona-bedingt ausfallen. 2021 will sich der Landessportbund gemeinsam mit dem Sportkreis Fulda-Hünfeld bewerben. Ergänzend nutzt der Landessportbund seit Jahren die Hessentage und das Festival des Sports, um gemeinsam mit dem jeweiligen Sportkreis auf das Sportabzeichen und die Abnahmemöglichkeiten vor Ort aufmerksam zu machen.

## ? Was kostet die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens?

In den meisten Vereinen werden Training und Abnahme kostenlos angeboten. Lediglich für die Urkunde und das Abzeichen fallen Kosten an, zusammen 4 Euro. In Hessen übernimmt der Landessportbund diese Kosten jedoch für alle Kinder und Jugendlichen.

## ? Seit wann gibt es das Deutsche Sportabzeichen und wie hat es sich entwickelt?

Das Deutsche Sportabzeichen geht auf die „Auszeichnung für vielfältige Leistung auf dem Gebiet der Leibesübungen“ zurück, deren Bedingungen 1912 erstmals festgelegt wurden und die 1913 erstmals vergeben wurde. 1921 erfolgte die Zusammenlegung mit einem Turnabzeichen. Der Name lautete fortan „Deutsches Turn- und Sportabzeichen“. Damit einher ging auch die Öffnung für Frauen. Ab 1925 konnten auch Jungen das Abzeichen ablegen, ab 1927 Mädchen. Unter den Nationalsozialisten erfolgte 1935 eine Umbenennung in „Deutsches Reichsportabzeichen für Leibesübungen (DRL)“. Es wurde als Ehrenzeichen staatlich anerkannt (Orden) und trug fortan ein Hakenkreuz auf der Bandschleife. Ab August 1944 wurde es nicht mehr verliehen. Erst 1951 wurden wieder bundeseinheitliche Regelungen für das „Deutsche Sportabzeichen“ für Männer, Frauen und Jugendliche erlassen. In den Folgejahren ergänzte man Sonderbedingungen für Versehrte und Blinde. Seit 1958 gilt das DSA erneut als Orden, 1969 wurde es auch als Schulsportabzeichen eingeführt. Nach einer ersten Änderung des Verleihungsmodus' 1993 wurde 2010 eine weitreichende Reform beschlossen: Die Disziplinen und Anforderungen ändern sich, vor allem aber erfolgt die Vergabe seit dem Jubiläumsjahr 2013 leistungsbezogen. Vorher hatte sich die „Farbe“ nach der Häufigkeit der Teilnahme gerichtet.

Isabell Boger



### Weitere

**Informationen** erhalten Vereine, Prüfer/innen und Aktive unter [yourls.lsbh.de/sportabzeichen](http://yourls.lsbh.de/sportabzeichen). Dort finden sich auch aktuelle Informationen zur Familien-Aktion.



**Neben der Familien-Aktion** des Landessportbundes gibt es 2020 verschiedene andere Sportabzeichen-Wettbewerbe. So bieten einige Sportkreise Schulwettbewerbe an. Die Krankenkasse BKK24, nationaler Förderer des Sportabzeichens, hat einen Betriebs-Wettbewerb ausgeschrieben ([www.bkk24.de/lbl/aktionen/sportabzeichen-wettbewerb.html](http://www.bkk24.de/lbl/aktionen/sportabzeichen-wettbewerb.html)) und auch der Wettbewerb der Sparkasse, ebenfalls nationaler Förderer, findet wieder statt ([www.sportabzeichen-wettbewerb.de](http://www.sportabzeichen-wettbewerb.de)).



# Von Wiederholungstätern und jungen Hüpfern

Warum macht man das Sportabzeichen? Wir haben mit fünf Aktiven über ihre Erfahrungen gesprochen!

**A**uf Anhieb haben sie nicht viel gemeinsam: Sie sind 14, 33, 34, 66 oder 93 Jahre alt. Sie kommen aus Nordhessen, von der Bergstraße oder aus der Mitte Hessens. Sie gehen zur Schule, stehen im Beruf, sind in Rente oder leben in einem Wohn- und Therapiezentrum. Sie haben verschiedene Stärken und Schwächen. Vereinssport gehört quasi schon immer zu ihrem Leben oder war für sie nie ein Thema. Trotzdem gibt es etwas, das diese fünf Personen verbindet: Sie haben 2019 das Sportabzeichen abgelegt – zum zweiten oder auch zum 34. Mal. Für die „Sport in Hessen“ haben wir mit ihnen über ihre Erfahrungen, ihre Motivation und ihre schönsten Erfolge gesprochen.

## Der Älteste in Hessen

Schwung holen, drehen, loslassen – und dann dem Ball beim Fliegen zuschauen: Das ist es, was Karl Bischer am Sportabzeichen besonders mag. Der Schleuderball hat es ihm angetan, schon seit Jahren. Auch die anderen leichtathletischen Disziplinen absolviert er mit Freude. „Das Schwimmen mag ich hingegen nicht. Da mache ich immer nur, was nötig ist.“ Konkret heißt das: Bischer steigt nur alle fünf Jahre ins Wasser, um seine Schwimmfähigkeit unter Beweis zu stellen.

Das alles klingt erst einmal normal, nach typischem Sportabzeichen-Absolventen. Doch der Mann, der an diesem und eigentlich jedem sommerlichen Donners- tagabend auf dem Sportplatz in Bürstadt steht und trainiert, ist eine Ausnahmeerscheinung: Er ist einer von nur zehn Hessen über 90 Jahren, die 2019 das Sportabzeichen abgelegt haben. Mit 94 ist Bischer sogar der Älteste. Ansehen tut man ihm das nicht. In seinen weißen Turnschuhen wirkt er immer noch athletisch. Doch das muss man wohl auch sein, wenn man in diesem Alter noch dem goldenen Sportabzeichen naheifert.

Wer nun denkt, den Hochaltrigen werde das Abzeichen quasi geschenkt, der irrt gewaltig. Für Gold müsste ein 3.000-Meter-Lauf beispielsweise in unter 23:50 Minuten zurückgelegt werden, der 50-Meter-Sprint in 13,4 Sekunden. Beim Standweitsprung wären 1,50 Meter zu überwinden und seinen geliebten Schleuderball muss Bischer für Gold fast 20 Meter weit werfen. Mit Blick auf die eigenen Eltern oder Großeltern klingt das für viele nach Utopie. Und auch Bischer gibt zu: „Jedes Jahr hat seine besonderen Herausforderungen.“

Doch genau das mag er: „Es zu schaffen, ist mein Ansporn“, sagt der Mann, der erst im Rentenalter mit dem Sportabzeichen begonnen hat. Davor war der Elektroingenieur viel im Ausland unterwegs. Er hat für das Ministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit gearbeitet,

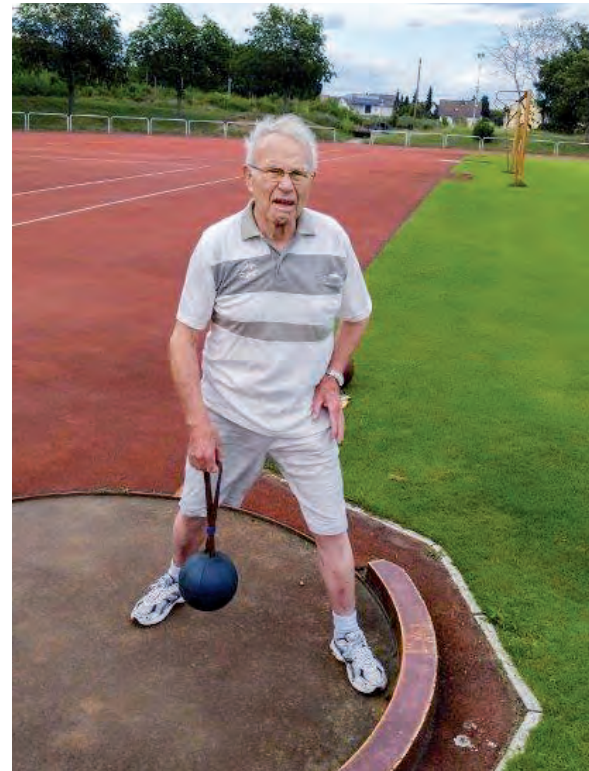
Projekte in Norwegen, Griechenland oder Togo betreut. In Ägypten war er am Assuan-Staudamm für die Elektrotechnik zuständig. Offen sein, Dinge ausprobieren, nicht still stehen: Das hat Bischers Leben ausgezeichnet. Und das tut es bis heute. 34 Sportabzeichen zeugen davon.

„Karl Bischer ist auch dann im Training, wenn er seine Anforderungen schon erfüllt hat“, sagt Alfons Haag, Leiter des Sportabzeichen-Treffs des TV 1891 Bürstadt. „Ich hatte schon immer Freude an der Bewegung. Und in der Gruppe ist es besonders schön“, erklärt Bischer. Zum Sportabzeichen-Treff will er auch dann noch kommen, wenn er nicht mehr alle Disziplinen machen kann. Denn auch, wenn ihn die Urkunden-Übergabe jedes Jahr mit besonderem Stolz erfülle, sei es etwas anderes, das das Sportabzeichen ausmache. Wenn die Gruppe nach dem Training zusammensitzt, die Welt erklärt und verbessert, ist Karl Bischer deshalb immer mit dabei.

## Mit Prader-Willi-Syndrom zu Gold

Der Sportabzeichen-Tag 2018 wird Hagar wohl für immer in Erinnerung bleiben. Sie ist damals richtig viel gelaufen, hat den Ball geworfen – und sie ist geklettert. Ganz nach oben ist sie an der großen Kletterwand gekommen. Eine Sportabzeichen-Disziplin ist Klettern auch für Menschen mit Behinderung nicht. Doch wenn Hagar beschreibt, wie sich das Klettern angefühlt hat, wenn sie berichtet, dass sie keine Angst hatte, dass sie einfach eine Hand nach der anderen, einen Fuß nach dem anderen gesetzt hat und am Ende ganz oben angekommen ist, dann wird deutlich, was für ein Mensch die 34-Jährige ist: Eine fröhliche, optimistische Person, die „den nötigen Biss“ hat, wenn es darauf ankommt.

Das mit dem Biss sagt Gabriele Rogalla-Bauch, Leiterin des Hauses Sankt Martin im nordhessischen Naumburg, wo Hagar seit zehn Jahren lebt. Das Wohn- und Therapiezentrum ist auf Menschen mit Prader-Willi-Syndrom spezialisiert. „Sie können ihr Essverhalten nicht selbst regulieren und haben quasi immer Hunger“, erklärt Rogalla-Bauch. Damit kein extremes Übergewicht ent-



## O B E N

Karl Bischer war 2019 der älteste Sportabzeichen-Absolvent in Hessen. Auch 2020 hat er das Training schon wieder aufgenommen.

Foto: Alfons Haag

steht, ist Sport für die Bewohner/innen des Hauses ganz selbstverständlicher Teil des Tagesablaufes. Auch deshalb wurde die Idee des TSV Naumburg, gemeinsam ein Training und die Abnahme des Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung anzubieten, 2018 gerne angenommen. Wenn Sommer und nicht gerade Corona-Zeit ist, geht es für einige Bewohner/innen seither einmal pro Woche auf den Sportplatz. „Das ist unter freiem Himmel, das ist schön“, sagt Hagar.

Wie beim Klettern hat die junge Frau auch beim Sportabzeichen ihr Ziel klar vor Augen: „Ich will Gold. Silber wäre aber auch nicht schlimm“, erzählt sie am Telefon. Stolz, dass sie auf ihrem Schreibtisch zwei Urkunden mit goldenen Abzeichen daran aufstellen konnte, ist sie dennoch. Schwer seien ihr die Disziplinen nicht gefallen, behauptet sie, aber anstrengend sei es schon gewesen. „Zwei Bahnen auf dem Ascheplatz musste ich rennen. Und beim Weitsprung hat der Sand richtig gespritzt.“ Auch das Schwimmen war für die geübte Brustschwimmerin Hagar kein Thema. Für andere Bewohner, ergänzt Rogalla-Bauch, sei der Nachweis der Schwimmfähigkeit hingegen ein unüberwindbares Hindernis. „Das muss man aber akzeptieren“, findet sie.

Generell hätten bei Weitem nicht alle Bewohner/innen das Sportabzeichen geschafft. „Manchmal gab es ganz schön Theater, weil sie keine Lust hatten“, sagt Hagar. Merken, dass nicht alles leicht fällt und auf Anhieb klappt – das gehört beim Sportabzeichen für Menschen mit und ohne Behinderung gleichermaßen hinzu. „Natürlich frustriert das manche unserer Bewohner/innen. Für viele macht das Sich-Messen aber auch den Reiz aus. Das kennen sie oft gar nicht. Und sie merken dann: Nur wenn ich übe, wenn ich mich anstrenge, schaffe ich es“, sagt die Leiterin. Obwohl der Sportabzeichen-Tag 2020 Corona-bedingt ausfallen muss, Klettern also nicht möglich sein wird, will Hagar deshalb weitertrainieren.

### Neueinstieg mit 30

Als Kind, erzählt Kathrin Miedniak, hat ihr Opa sie manchmal mit zum Sportabzeichen-Treff in Viernheim genommen. „Danach habe ich 20 Jahre lang keinen Gedanken daran verschwendet.“ Sportvereine waren und sind für sie bis heute eine Welt, in der sie nicht zu Hause ist. Doch das Sportabzeichen – das hat sie vor vier Jahren für sich entdeckt. „Willst du nicht mal mitkommen?“, hatte ihre Tante gefragt – und Miedniak hatte spontan ja gesagt. Seither hat sie Gefallen daran gefunden.

„Eigentlich trifft das Sportabzeichen doch total den Zeitgeist: Du musst nicht im Verein sein, du musst dich nicht anmelden. Du kannst einfach kommen und mitmachen. Mir gibt es das Gefühl, frei und ungebunden zu sein.“ Trotzdem versuche sie, an möglichst vielen Freitagabenden auf den Sportplatz zu gehen. „Bewegung an der frischen Luft, bei der du noch dazu mit Leuten zusammentreffst. Das gefällt mir. Alleine bekommt man den Hintern doch viel schlechter hoch.“ Allerdings, räumt sie ein, sei sie mit 33 definitiv das Küken der Gruppe. Die anderen seien häufig schon seit Jahren oder Jahrzehnten dabei – und sehr ehrgeizig.

„Dabei sein ist alles: Das gilt vielleicht für die Olympischen Spiele. Beim Sportabzeichen geht es für viele nicht unter Gold.“ Für sie selbst sei der Spaß an der Bewegung das Wichtigste. Und der komme ganz unweigerlich, wenn man etwas hinbekomme.

Miedniak liebt vor allem den Standweitsprung: „Da bin ich wie Flip, der Grashüpfer“, sagt sie mit einem Schmunzeln. Der normale Weitsprung falle ihr schwerer, auch beim Werfen sind die geforderten Weiten für sie unerreichbar. „Aber man hat ja immer Alternativen, kann alles ausprobieren und ganz neue Talente entdecken.“ Natürlich könne sie Menschen verstehen, die mit dem Sportabzeichen nicht weitermachen, weil sie eine Disziplin nicht packen. „Auch ich habe beim 20 Kilometer Radfahren Angst, am Ende die Zielzeit um wenige Sekunden zu verpassen. Aber gerade das motiviert mich, besonders fest in die Pedale zu treten.“

### Drei Generationen – ein Ziel

Wenn die Sportabzeichen überreicht werden, gleicht das bei den Heinrichs aus Hünfeld-Mackenzell einem Familienausflug: Opa Manfred, in einem Alter, in dem das Leben gerade anfängt, ist dann mit von der Partie, die Tochter, deren Töchter und zwei weitere Enkelsöhne. „Es ist schon schön, dass das weitergelebt wird“, findet Manfred Heinrich. Als Sportabzeichen-Prüfer versucht er, möglichst viele Menschen für den Fitness-Orden zu begeistern. „Aber nur weil der Opa sagt: ‚Komm mit‘, würde ich das nicht machen. Das Sportabzeichen macht schon Spaß“, sagt sein Enkel Noah, 14.

Einigkeit herrscht in den drei Generationen auch darüber, dass es nicht Sinn der Sache sei, möglichst nur einmal auf den Sportplatz zu gehen und aufzuhören, sobald man die Mindestleistung erreicht hat. „Das Training gehört dazu. Und es ist doch schön, zu sehen, dass man sich verbessern kann“, findet Manfred Heinrich. Dann erzählt er von einer 29-Jährigen, die beim letzten Sportabzeichen-Treff am Dienstagabend vorbeigekommen sei und angekündigt habe, nun sechs Wochen mitmachen zu wollen. „Das ist die richtige Einstellung.“

Auch Noah hat den Anspruch, Gold zu schaffen. „Wirklich schwer fällt mir das aber nicht. Ich laufe gerne und auch Weitsprung und Werfen gehen gut.“ Sein Opa sei ebenfalls noch sehr fit. Der aber gibt zu, dass ihm nicht alles leicht falle. „Als ich vor Jahren mit dem Sportabzeichen angefangen habe, haben sie mich zum Radfahren für die Ausdauer-Disziplin mitgenommen. Da sind mir erst die Männer davongefahren, dann die Frauen. Da war mir schnell klar: Radfahren ist nicht meines! Im Schwimmen fällt mir die Langstrecke dagegen leicht.“ Gerade diese Variabilität, das Wählen-Können, mache das Sportabzeichen doch so attraktiv!

Isabell Boger

## Titelthema Sport- abzeichen

### UNTEN

Das viele Training hat sich gelohnt: Hagar nimmt strahlend ihr zweites Sportabzeichen entgegen.

Foto: Haus Sankt Martin



# Mit Leib und Seele für das Sportabzeichen

Wie aus Nicole Schneiders Trotzreaktion ein Glücksfall für die „Goldmedaille des kleinen Mannes“ wurde



**D**as Thema Sport zieht sich seit ihrem sechsten Lebensjahr wie ein roter Faden durch ihr Leben. Schwimmen im Verein, dann Tanzen (Modern Jazz Dance, Standard, Latein), Leichtathletik, Laufen – für Nicole Schneider war und ist ein Tag ohne Sport kaum vorstellbar. Seit zwei Jahren hat sich ihr Fokus innerhalb des Sport aber verschoben: Heute ist es weniger das aktive Sport treiben, sondern eher ein anderer Teilbereich des Sports, dem sich die 45-jährige Wiesbadenerin verschrieben hat. Nicole Schneider hat vor gut zwei Jahren ihre Liebe zum Sportabzeichen entdeckt. Dass sie gleich an einer Ausbildung zur Prüferin teilnahm, liegt nahe. Denn wenn sich die begeisterte Sportlerin einer Sache widmet, tut sie das ganz oder gar nicht.

Szenenwechsel: Über dem Helmut-Schön-Sportpark in Wiesbaden hängen dunkle Wolken. Leichter Nieselregen und kaum zweistellige Temperaturen sorgen an diesem Sommertag für eine eher ungemütliche Atmosphäre. Für Anette Ramberger und ihren Sohn Lars (8), beide Mitglied im LC Olympia Wiesbaden (LCO), ist das aber kein Grund, die Sportschuhe im Schrank zu lassen. Beide wärmen sich auf. Dehnübungen und eine „Stadionrunde“ gehören dazu. Warum, ist leicht erklärt: Anette und Lars wollen heute Teile des Sportabzeichens ablegen. Nicole Schneider hat dazu alles vorbereitet. Sie selbst ist ebenfalls Mitglied beim LC Olympia Wiesbaden und für den Verein in der hessi-

schen Landeshauptstadt als Sportabzeichenprüferin aktiv. Ein echter Gewinn für den LCO.

Dessen „Sportabzeichengeschichte“ beginnt 2018. Der Verein gehört damals zu der Gruppe hessischer Sportvereine, die vom Landessportbund Hessen e.V. eine Sportabzeichen-Materialbox erhalten. Angeschafft wurden die Boxen übrigens aus einer Spende des Sparkassenverbandes. Parallel zu der Box wird mit Nicole Schneider eine Prüferin gefunden. Und die sorgt bei dem Verein, dessen Augenmerk auf Triathlon liegt, für Schwung in Sachen Sportabzeichen.

## 2. Platz beim Vereinswettbewerb

Waren es 2018 noch elf Sportlerinnen und Sportler, die hier das Sportabzeichen machten, sind es 2019 schon 53. Für den LC Olympia brachte die Steigerung den 2. Platz im Sportabzeichen-Vereinswettbewerb des Landessportbundes Hessen.

Die Mentorin hinter dem Erfolg ist Nicole Schneider. Die rührt für das Sportabzeichen kräftig die Werbetrommel, spricht Vereinsmitglieder, Freunde und Bekannte an. Nicht nur das: 2019 entsteht eine Kooperation mit der Lindenschule Breithardt. In der Schule mit dem Förderschwerpunkt geistige Entwicklung werden Kinder mit umfassenden Beeinträchtigungen unterrichtet. Den Kindern die Freude am Sportabzeichen zu

## O B E N

Der Blick auf die Ergebniskladde ist mehr als erfreulich: Anette Ramberger (links) und Sohn Lars haben gerade Teile der Sportabzeichenprüfungen mit Bravour geschafft. Klar, dass sich Prüferin Nicole Schneider mit den beiden freut.

Fotos: Ralf Wächter

vermitteln, setzt sich Nicole Schneider jetzt als Ziel. Die Qualifikationen dazu hatte sie zwischenzeitlich erworben. Nach mehreren Terminen haben dann 19 Schülerinnen und Schüler das Sportabzeichen geschafft. „Sie haben an unserer Schule Freunde fürs Leben gefunden“, sagt ihr der Schulleiter am Rande der Urkundenübergabe. Ein Kompliment, das die Prüferin über die Maßen freut. Denn: „Die Begeisterung der Kinder zu erleben, zu sehen, wie sehr sie sich über ihren Erfolg und ihre Leistungen freuen, das ist unbeschreiblich“, schildert sie die Emotionen, die das Sportabzeichen an der Schule begleitet haben. Emotionen, die sie in ihrem Engagement bestätigen und ihr zeigen, dass die Arbeit für die „Goldmedaille des kleinen Mannes“ belohnt wird.

So auch in Weyer. Gut 1.200 Einwohner leben in dem Ortsteil der Gemeinde Villmar im Landkreis Limburg-Weilburg. Darunter Nicole Schneiders Lebensgefährte. Der ist nicht nur als „Chef“ der örtlichen Feuerwehr fest im Dorf verwurzelt. Kontakte bestehen unter anderem auch zum RSV 1918 Weyer.

### Werbung per Zeitung, Flugblatt und E-Mail

Als der Traditionsverein 2018 sein 100-jähriges Jubiläum feiert, entwickelt Nicole Schneider mit dem RSV-Vorstand die Idee zu einer Sportabzeichenaktion. Mit Reklame in der Vereinszeitung, Flugblättern und einem E-Mail-Verteiler begeistert die Wiesbadenerin nicht nur RSV-Mitglieder, sondern auch weitere Einwohner des Dorfes für das Sportabzeichen. 2018 kann sie 27 erfolgreich bestandene Prüfungen abnehmen, 2019 bereits 41. Dieser Erfolg kommt freilich nicht von ungefähr.

Zurück in den Helmut-Schön-Sportpark nach Wiesbaden. Der kleine Lars steht in der Anlaufzone der Weitsprunggrube. Noch einmal tief Luft holen, dann springt er los. Kräftig stößt er sich in der Absprungzone ab, streckt die Beine im Flug nach vorne. „Das wird gut“, ruft Nicole Schneider noch während Lars in der Luft ist. Und tatsächlich: Die Weite des Trainingssprungs reicht für „Silber“. Für Lars ist das nicht genug. Mit der



scheinbar unerschöpflichen Energie eines sportbegeisterten Achtjährigen geht er zurück in die Anlaufzone und startet erneut. Das Ergebnis ist klar: „Gold“! Nur für das Protokoll: Die 800-Meter-Laufstrecke aus dem Ausdauerbereich des Sportabzeichens schafft Lars in sagenhaften 3.14 Minuten und beim 30-Meter-Sprint bleibt die Stoppuhr nach 5.44 Sekunden stehen. Fazit: Bravourös bestanden.

### Flexible Trainingszeiten

Die Sportbegeisterung hat Lars von Mutter Anette Ramberger. Die Triathletin hat ihren Sohn schon früh mit auf den Sportplatz genommen. 2018 hat sie dann zum ersten Mal das Sportabzeichen abgelegt, 2019 zum zweiten Mal. Unter anderem auch deshalb, weil sie bei den Sportabzeichenprüfungen nicht an starre Zeiten gebunden war und ist. „Ich handhabe das flexibel. Je nachdem wann ich Zeit habe oder wann Bedarf besteht, wird trainiert oder werden Prüfungen abgelegt“, sagt Nicole Schneider. Dass sie zu diesem Zweck zum Telefon greift oder E-Mails mit Terminangeboten in die Runde schickt, gehört für sie dazu. Und auch „Spontan-Akquisen“ wie beispielsweise die Vereinbarung eines Prüfungstermins mit einem Sportler, der an diesem Tag zufällig auf die Sportanlage in Wiesbaden gekommen war, sind keine Seltenheit.

Dass ihre Begeisterung für das Sportabzeichen eher aus einer „Trotzreaktion“ heraus entstanden ist, wie sie sagt, erstaunt dann doch ein wenig. Als sie, die eine Kampfrichterlizenz des Hessischen Leichtathletikverbandes besitzt, 2018 beim Tag des Sportabzeichens in Wiesbaden bei der Abnahme der Prüfungen helfen wollte, wurde dies mit Hinweis auf die fehlende Berechtigung abgelehnt. „Da habe ich eben den Lehrgang gemacht“, schmunzelt Nicole. Zum Glück. Nicht nur für das Sportabzeichen selbst, sondern auch für den Landessportbund Hessen. Denn hier gibt Nicole Schneider seit kurzem ihr Wissen und ihre Begeisterung als Referentin für die DAS-Ausbildungen weiter. So schließt sich der Kreis.

Ralf Wächter

### O B E N

Kräftig und konzentriert stößt Anette Ramberger den Medizinball. Die Prüfungen zum Sportabzeichen machen der Triathletin sichtlich Spaß.

### U N T E N

Die Beine weit nach vorne gestreckt und hoch in der Luft: Für Lars Ramberger war auch die Weitsprungprüfung kein Problem. Klar, dass Nicole Schneider strahlt.



## Sind die besten Jahre schon vorbei?

**Sportabzeichen feierte 2008 Teilnahme-Rekord / In Hessen seit 2014 relativ konstante Zahlen**

**Eines kann man getrost sagen: Das Sportabzeichen hat seit seiner Einführung vor 107 Jahren schon einiges verkraftet. Angesichts eher sinkender Teilnehmer-Zahlen von einem „Auslaufmodell“ zu sprechen, wäre daher falsch. Denn ja: Mit mehr als einer Million Absolvent/innen wurde bereits 2008/2009 der Höhepunkt erreicht. Doch die Zahlen von heute stehen nicht hinter denen aus den 90er-Jahren zurück. Noch immer erringen deutschlandweit rund 800.000 Personen pro Jahr den „Fitnessorden“.**

Dass – wie oft behauptet – die Sportabzeichenreform, die im Jubiläumsjahr 2013 zum ersten Mal griff, die Attraktivität des Sportabzeichens reduziert hat, bestätigen die Zahlen eher nicht: Schon ab 2010 waren die Abnahmen im Bundesgebiet gesunken, seit 2013 bewegen sie sich auf einem relativ konstanten Niveau. In Hessen wurde zum 100-jährigen Jubiläum wohl verstärkt für das Sportabzeichen geworben: 67.071 Personen durften den Fitnessorden am Ende entgegennehmen. Zwischen 2014 und 2017 sank die Zahl der Erwerber/innen auf jeweils rund 61.000 Personen ab. „2018 konnten wir dann eine leichte Trendwende erzielen“, freut sich Christina Haack, die just in diesem Jahr ihre Stelle als Referentin für das Thema Sportabzeichen beim Landessportbund Hessen angetreten hat.

### Erwachsene greifen nach Gold

Insgesamt 64.851 Sportabzeichen wurden 2018 verliehen, 2019 waren es ebenfalls deutlich mehr als in den Vorjahren, nämlich 63.281. Der Großteil davon (rund 50.000) wurde, wie seit Jahrzehnten üblich, an Kinder und Jugendliche vergeben. Ein Blick auf die Details zeigt, dass bei den Kindern das Verhältnis zwischen Gold- (29 Prozent), Silber- (44 Prozent) und Bronzeabzeichen (27 Prozent) deutlich durchmischer ist als bei den Erwachsenen, wo nur fünf Prozent auf Bronze, dafür aber 71 Prozent auf Gold kommen. Ob das nun am Ehrgeiz liegt, daran, dass in der Schule viele Kinder zum Sportabzeichen „verpflichtet“ werden oder die Bedingungen für Erwachsene tendenziell leichter zu erfüllen sind, lässt die Statistik offen.

Klar ist hingegen, dass 2019 mehr Mädchen als Jungen das Sportabzeichen schafften (26.465 zu 23.724), während bei den Erwachsenen 57 Prozent Männer waren. Dass das DSA für alle Generationen geeignet ist, zeigt ein Blick auf die Altersklassen der Erwachsenen: 31 Prozent der Absolvent/innen waren jünger als 40 Jahre, 41 Prozent machten die Altersklassen 40-59 Jahre aus. 28 Prozent entfallen auf die über 60-Jährigen. Zehn von ihnen waren sogar 90 Jahre oder älter.

Ein deutlicher Anstieg konnte 2019 bei den Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung erzielt werden: Plus 54 Prozent betrug der Zuwachs von 2018 (333 Abzeichen) auf 2019 (512 Abzeichen). „Es ist schön, dass immer mehr Sportkreise und Vereine offen auf diese Zielgruppe zugehen“, sagt Christina Haack. Die Erfahrungen seien dabei größtenteils sehr positiv. Vereinen und Interessierten rät sie deshalb gleichermaßen, einfach mal einen Blick in das DSA-Handbuch für Menschen mit Behinderung zu werfen. *ib*



**Das Handbuch** mit dem Leistungskatalog für Menschen mit Behinderung steht online unter [yourls.lsbh.de/dsa-mmb](https://yourls.lsbh.de/dsa-mmb).

## Ein Orden mit ordentlich Mehrwert

**Wer das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ablegt, kann gleich mehrfach profitieren**

**Der wichtigste Grund, das Deutsche Sportabzeichen zu erlangen, sollte Spaß sein! Spaß an der Bewegung, am regelmäßigen Training, am Beweis der eigenen Fitness. Wer es schafft und am Ende eine Urkunde in Händen hält, kann aber nicht nur stolz sein – sondern auch vom Mehrwert des Sportabzeichens profitieren.**

So erkennen viele Krankenkassen den Erwerb des Sportabzeichens innerhalb ihrer Bonusprogramme an, mit denen die Prävention im Gesundheitswesen gestärkt werden soll. Beispiel Techniker Krankenkasse: Hier wird das Sportabzeichen mit satten 500 Bonuspunkten belohnt. Zum Vergleich: Eine Zahnvorsorge schlägt nur mit 200 Punkten zu Buche. Ab 1.000 Punkten gibt es für die Versicherten eine Prämie. Jürgen Mauer, Sportabzeichen-Beauftragter im Sportkreis Wiesbaden, hat kürzlich bei allen Krankenkassen nachgefragt: „Mehr als 90 Prozent rechnen das Sportabzeichen in ihrem Bonusprogramm an“, sagt Mauer.

Interessant ist der Erwerb des DSA auch für alle, die sich beim Zoll oder – je nach Bundesland – bei der Polizei bewerben wollen: Zum Teil ist ein gültiges Sportabzeichen Voraussetzung für eine Bewerbung, zum Teil wird empfohlen, es der Bewerbung beizulegen. Auch einige Hochschulen fordern für die Aufnahme eines Sportstudiums einen entsprechenden Nachweis. Legen mindestens zwei Personen aus mindestens zwei Generationen einer Familie das Sportabzeichen ab, können sie von einer Aktion des DSA-Förderers „Ernsting's family“ profitieren: Der Anbieter von Bekleidung und Heimtextilien belohnte auch 2020 jedes Familiensportabzeichen mit einem Fünf-Euro-Gutschein.

Nicht zuletzt ist zu erwähnen, dass das Deutsche Sportabzeichen ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter ist. Es stellt dabei nicht auf absolute Höchstleistungen, sondern auf die persönliche Leistung möglichst vieler Menschen ab. Das Sportabzeichen gilt daher auch als höchste Auszeichnung im Bereich des Breitensports. *ib*



**Welche Krankenkassen** das Sportabzeichen in ihrem Bonusprogramm anerkennen, finden Sie online unter [yourls.lsbh.de/bonusprogramm](https://yourls.lsbh.de/bonusprogramm).



**Mehr zur Familiensportabzeichen-Aktion** von Ernsting's family unter [www.ernstings-family.de/familien-sportabzeichen/](https://www.ernstings-family.de/familien-sportabzeichen/)