

**Radfahrprüfungen** erfolgen an folgenden Sonntagen:

**11.06.2017** und **10.09.2017**

Treffpunkt ist das Parkplatzgelände der Firma Ahlers, Bielefelder Straße, Herford (Postzentrum). Start ist jeweils um 10.00 Uhr

**Hinweis: bitte Fahrradhelm nicht vergessen! Ohne Helm wird keine Prüfung abgenommen.**

Termine für Leistungen, die nicht im Stadion erbracht werden können, müssen mit dem Sportabzeichen-Team im Ludwig-Jahn-Stadion jeden Montag und Mittwoch ab 17.00 Uhr persönlich abgesprochen bzw. vereinbart werden.

**Variable Termine** zur Sportabzeichenabnahme (zum Beispiel für Sportvereine, Behörden, Firmen, Kindergruppen, Schulen etc.), können ebenfalls jeden Montag und Mittwoch ab 17.00 Uhr mit Klaus Puchalla im Ludwig-Jahn-Stadion persönlich abgesprochen werden.

### „Offener Sportabzeichen-Sonntag“

**Am Sonntag, 25.06.2017, in der Zeit von 10-14 Uhr, findet unser „Offener Sportabzeichen-Sonntag“** für Familien, Unentschlossene, Ausprobierer oder Sportler, die in der Woche eventuell keine Zeit haben, statt.

Auch Schüler die ihre Sportleistungen verbessern wollen, sind ebenfalls herzlich willkommen. Zuschauer sind natürlich auch herzlich eingeladen!

Schwimmabnahmen werden kostenlos im H2O, im Freibad „Im kleinen Felde“ und im Freibad Elverdissen abgenommen.

Mehr Infos zu den einzelnen Disziplinen und Leistungen, die erreicht werden „müssen“ findet ihr im Innenteil und im Internet unter:

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



### Der Weg ist das Ziel

Bis heute bleibt der Grundgedanke des Sportabzeichens erhalten: Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorische Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Sportabzeichens.

Die Palette der Sportarten, in denen die Prüfungen abgelegt werden können, umfasst Leichtathletik, Schwimmen, Gerätturnen und Radfahren. In der Gruppe Kraft und Ausdauer können Verbandsabzeichen anerkannt werden, wenn sie im gleichen Jahr wie das Sportabzeichen abgelegt werden.

**Nehmt die sportliche Herausforderung an und macht einfach mit!**



**Training und Abnahme der einzelnen Prüfungen für das**



### Wo?

Ludwig-Jahn-Stadion  
Dennewitzerstraße 22 in Herford

### Wann?

In der Zeit vom 08.05.-16.10.2017  
jeden Montag und Mittwoch ab 17.00 Uhr

### Ansprechpartner

Sportabzeichenbeauftragter

**Klaus Puchalla**

und das Sportabzeichen-Team freuen sich über jeden, der die sportliche Herausforderung annimmt  
(Kontakt zu Klaus Puchalla: 05221/86319)

Stadtssportverband Herford e.V.  
Rathausplatz 1  
32052 Herford  
Telefon 05221/189-454



Unser Herz schlägt hier.

# KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

# KINDER UND JUGEND - WEIBLICH



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN  
www.deutsches-sportabzeichen.de



ÜBUNG	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	50:00	60:00	45:00	60:00	75:00	
Schwimmen	(in Min.)	200 m																	
Radsfahren	(in Min.)	09:00 07:40 06:20 08:00 07:55 07:20 06:25 05:30 14:50 12:55 11:00 13:05 11:40 10:00 11:50 10:30 09:05																	
		5 km																	
Schlagball (80 g)	(in m)	Schlagball																	
		6,00 9,00 13,00 9,00 12,00 15,00 11,00 15,00 18,00 16,00 19,00 23,00 20,00 24,00 27,00 24,00 27,00 32,00																	
Wurfball (200 g)	(in m)	Wurfball																	
		6,25 6,75 7,25 7,00 7,50 8,00 8,50 8,00 8,50 9,00 9,50 10,00 10,50 11,00 11,50 12,00 12,50 13,00																	
Kugelstoßen	(3 kg, in m)	3 kg																	
		4,75 5,25 5,75 5,50 6,00 6,50 7,00 6,50 7,00 7,50 8,00 8,50 9,00 9,50 10,00 10,50 11,00 11,50																	
Standweitsprung	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Gerätturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Laufen	(in Sek.)	30 m																	
		8,0 7,1 6,3 7,4 6,6 5,7 11,0 10,1 9,1 10,6 9,6 8,5 18,6 17,0 15,5 17,6 16,3 15,0																	
25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,5	37,5	29,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	27,5	21,5	30,5	23,5	17,5	25,5	20,0	
200 m Radsfahren	(fl. Start, in Sek.)	-																	
Gerätturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Hochsprung	(in m)	Zonenweitsprung																	
		0,80 0,90 1,00 0,90 1,00 1,10 0,95 1,05 1,15 1,05 1,15 1,25																	
Weitsprung	(in m)	Weitsprung																	
		8,0 11,0 14,0 9,0 12,0 15,0 10,0 13,0 16,0 11,0 14,0 17,0 12,0 15,0 18,0 13,0 16,0 19,0																	
Zonenweitsprung	(in Punkten)	Zonenweitsprung																	
		18 21 24 24 27 30 2,30 2,60 2,90 2,80 3,10 3,40 3,20 3,50 3,80 3,40 3,70 4,00																	
Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf																	
		12 15 21 18 21 27 27 30 36 17,00 19,50 22,00 19,50 22,50 25,50 22,00 25,00 28,00																	
Schleuderball	(1 kg, in m)	Schleuderball																	
		12 15 21 18 21 27 27 30 36 17,00 19,50 22,00 19,50 22,50 25,50 22,00 25,00 28,00																	
Seilspringen	(in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																	
		10 15 25 10 15 25 20 30 40 10 15 25 10 15 25 10 15 25 10 15 25																	
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Jeder/kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein. Aus jeder der vier Disziplingruppen kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken. Schwimmen muss Du (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen. Diesen Tabellen kannst Du entnehmen, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst!

Die Einbindung der Mitgliedsorganisationen des DOSB erfolgt durch die Anerkennung von verschiedenen sportartspezifischen Leistungsbezeichnungen (Verbandsabzeichen). Alle Landes-sportverbände mit ihren Vereinen und die Sportämter geben gerne Auskunft, wo Training und Prüfungen möglich sind.

Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen findest Du auf der Internetseite [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de).

Leistungsstufen Einzeldisziplin:  
 ■ 1 Punkt, ■ 2 Punkte, ■ 3 Punkte  
 Gesamtleistung:  
 Bronze 4-7 Punkte, Silber 8-10 Punkte, Gold 11-12 Punkte  
 Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfähigkeit.

ÜBUNG	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	2:50	3:50	3:05	2:25
Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
Schwimmen	(in Min.)	200 m																	
Radsfahren	(in Min.)	09:00 07:20 06:10 08:00 06:45 05:40 07:00 06:20 05:10 13:30 11:30 09:45 12:00 10:15 08:50 11:00 09:40 08:20																	
		5 km																	
Schlagball (80 g)	(in m)	Schlagball																	
		12,00 15,00 17,00 17,00 20,00 23,00 21,00 25,00 28,00 26,00 30,00 33,00 30,00 34,00 37,00 32,00 36,00 40,00																	
Wurfball (200 g)	(in m)	Wurfball																	
		6,25 6,75 7,25 7,00 7,50 8,00 8,50 8,00 8,50 9,00 9,50 10,00 10,50 11,00 11,50 12,00 12,50 13,00																	
Kugelstoßen	(3 kg, in m)	3 kg																	
		6,25 6,75 7,25 7,00 7,50 8,00 8,50 8,00 8,50 9,00 9,50 10,00 10,50 11,00 11,50 12,00 12,50 13,00																	
Standweitsprung	(in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40
Gerätturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Laufen	(in Sek.)	30 m																	
		7,7 6,8 6,0 7,2 6,4 5,7 10,3 9,3 8,4 9,7 8,9 8,1 17,0 15,4 14,1 16,3 14,8 13,5																	
25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,0	38,5	31,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,0	20,0	29,5	24,5	19,0
200 m Radsfahren	(fl. Start, in Sek.)	-																	
Gerätturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Hochsprung	(in m)	Zonenweitsprung																	
		0,85 0,95 1,05 0,95 1,05 1,15 1,0 1,20 1,30 1,20 1,30 1,40																	
Weitsprung	(in m)	Weitsprung																	
		8,0 11,0 14,0 9,0 12,0 15,0 10,0 13,0 16,0 11,0 14,0 17,0 12,0 15,0 18,0 13,0 16,0 19,0																	
Zonenweitsprung	(in Punkten)	Zonenweitsprung																	
		18 21 24 27 30 33 2,60 2,90 3,20 3,20 3,50 3,80 3,80 4,10 4,40 4,30 4,60 4,90																	
Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf																	
		15 18 24 21 27 33 33 39 45 19,50 24,00 27,50 23,50 28,00 32,00 27,50 32,00 36,50																	
Schleuderball	(1 kg, in m)	Schleuderball																	
		15 18 24 21 27 33 33 39 45 19,50 24,00 27,50 23,50 28,00 32,00 27,50 32,00 36,50																	
Seilspringen	(in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																	
		10 15 25 10 15 25 20 30 40 10 15 25 10 15 25 10 15 25 10 15 25																	
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

# FRAUEN

ÜBUNG	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17		
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
800 m Lauf	(in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
Dauer-/Geländelauf	(in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	50:00	60:00	45:00	60:00	75:00	
Schwimmen	(in Min.)	200 m																	
Radsfahren	(in Min.)	09:00 07:40 06:20 08:00 07:55 07:20 06:25 05:30 14:50 12:55 11:00 13:05 11:40 10:00 11:50 10:30 09:05																	
		5 km																	
Schlagball (80 g)	(in m)	Schlagball																	
		6,00 9,00 13,00 9,00 12,00 15,00 11,00 15,00 18,00 16,00 19,00 23,00 20,00 24,00 27,00 24,00 27,00 32,00																	
Wurfball (200 g)	(in m)	Wurfball																	
		6,25 6,75 7,25 7,00 7,50 8,00 8,50 8,00 8,50 9,00 9,50 10,00 10,50 11,00 11,50 12,00 12,50 13,00																	
Kugelstoßen	(3 kg, in m)	3 kg																	
		4,75 5,25 5,75 5,50 6,00 6,50 7,00 6,50 7,00 7,50 8,00 8,50 9,00 9,50 10,00 10,50 11,00 11,50																	
Standweitsprung	(in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
Gerätturnen		Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
Laufen	(in Sek.)	30 m																	
		8,0 7,1 6,3 7,4 6,6 5,7 11,0 10,1 9,1 10,6 9,6 8,5 18,6 17,0 15,5 17,6 16,3 15,0																	
25 m Schwimmen	(in Sek.)	46,5	37,5	29,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	27,5	21,5	30,5	23,5	17,5	25,5	20,0	
200 m Radsfahren	(fl. Start, in Sek.)	-																	
Gerätturnen		Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
Hochsprung	(in m)	Zonenweitsprung																	
		0,80 0,90 1,00 0,90 1,00 1,10 0,95 1,05 1,15 1,05 1,15 1,25																	
Weitsprung	(in m)	Weitsprung																	
		8,0 11,0 14,0 9,0 12,0 15,0 10,0 13,0 16,0 11,0 14,0 17,0 12,0 15,0 18,0 13,0 16,0 19,0																	
Zonenweitsprung	(in Punkten)	Zonenweitsprung																	
		18 21 24 24 27 30 2,30 2,60 2,90 2,80 3,10 3,40 3,20 3,50 3,80 3,40 3,70 4,00																	
Drehwurf	(in Punkten)	Drehwurf																	
		12 15 21 18 21 27 27 30 36 17,00 19,50 22,00 19,50 22,50 25,50 22,00 25,00 28,00																	
Schleuderball	(1 kg, in m)	Schleuderball																	
		12 15 21 18 21 27 27 30 36 17,00 19,50 22,00 19,50 22,50 25,50 22,00 25,00 28,00																	
Seilspringen	(in m)	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt																	
		10 15 25 10 15 25 20 30 40 10 15 25 10 15 25 10 15 25 10 15 25																	
Gerätturnen		Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

# MÄNNER