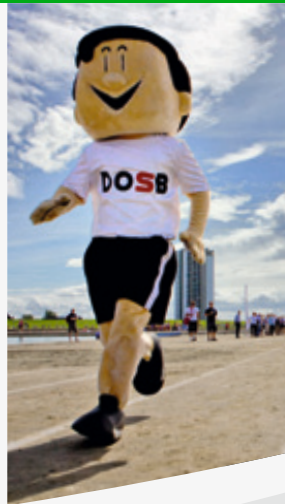




DOSB | Sport bewegt!



DOSB | 100 Jahre Deutsches Sportabzeichen
Geschichte und Geschichten



www.dosb.de
www.deutsches-sportabzeichen.de
www.dsj.de
[www.twitter.com/dosb](https://twitter.com/dosb)
[www.twitter.com/trimmydosb](https://twitter.com/trimmydosb)
[www.facebook.de/trimmy](https://facebook.de/trimmy)



Inhaltsverzeichnis

I AUFTAKT	6
Joachim Gauck, Bundespräsident Thomas Bach, Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes Fitness prüfen und Gemeinschaft im Sport erleben Über das Deutsche Sportabzeichen zum Marathon	
I GESCHICHTE – ZAHLEN – FAKTEN	13
Die Anfänge des Deutschen Sportabzeichens Impressionen Die Vergabe der ersten Deutschen Sportabzeichen Das Deutsche Sportabzeichen unter dem Hakenkreuz Rundstrecke mit rechtem Winkel Das Deutsche Sportabzeichen in Zahlen Eine Polizeikontrolle und ein platter Fahrradreifen als Meilensteine Ein Reisender in Sachen Sportabzeichen Eine echte Pionierleistung: Sportabzeichentreff Obertshausen	
I RUND UMS DEUTSCHE SPORTABZEICHEN	24
Das Deutsche Sportabzeichen als Fitnesstest Sport ist im Verein am schönsten: Die Sportabzeichentreffs Gold, Silber, Bronze ... Neuer Glanz im Jubiläumsjahr: Der Reformprozess Mit der Schneeschaufel zum Neujahrs-Sportabzeichen Ehrenamt für die Fitness: Ein Prüfer im Porträt	
I VIELFALT DES DEUTSCHEN SPORTABZEICHENS	36
Starke Bande: Das Familiensportabzeichen Eine Sportabzeichenfamilie auf Rekordjagd Sportfreundinnen fürs Leben Das Deutsche Sportabzeichen an den Schulen Impressionen In acht Minuten bis zum Einsatzort Ein Ehrenzeichen für alle: Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung Friedhelm Julius Beucher im Gespräch: „Wer das Deutsche Sportabzeichen trägt, darf bewundert werden“	
I BESONDERE FITNESSORDENSTRÄGER	45
Norbert Lammert, Bundestagspräsident: Jedes Jahr zum Fitnesstest Horst Köhler, Bundespräsident a.D.: Ein Staatsmann und ein echter Sportsmann Walter Schröder: 60 Deutsche Sportabzeichen mal so nebenbei	
I IM GESPRÄCH	49
Peter Spitzenpfel, Sportwissenschaftler an der TU München: „Auf solidere Füße gestellt“ Walter Schneeloch, DOSB-Vizepräsident: „Das Deutsche Sportabzeichen wird zukunftsfähig“ Das Deutsche Sportabzeichen als Teil gesunder Lebensführung	
I DIE SPORTABZEICHEN-TOUR	53
Der Motivator auf dem Sportplatz Mit dem Sportorden durch die Lande: Die Sportabzeichen-Tour Das Deutsche Sportabzeichen: Erfolgreich durch starke Partner Der Strand ist unser Stadion: Das Deutsche Sportabzeichen im Urlaubsparadies Langeoog	
I VERMISCHTES	60
Mit Gottes Segen sportlich bewegen Das Deutsche Sportabzeichen unter afrikanischer Sonne Rekorde ganz besonderer Art Vom Fitnesstest zum Ironman Schlusswort von Heike Taubert, Thüringer Ministerin für Soziales, Familie und Gesundheit	

Grußwort



Joachim Gauck,
Bundespräsident

„Wer das Deutsche Sportabzeichen trägt, ist Teil einer großen Bewegung.“

Liebe Leserinnen und Leser,

wer das Deutsche Sportabzeichen trägt, ist Teil einer großen Bewegung. Dabei denke ich an die beeindruckenden Ergebnisse, die seit 100 Jahren beim Laufen, Schwimmen, Radfahren, Springen oder Kugelstoßen erreicht wurden. Aber ich denke auch an die lange Wegstrecke,

die das Sportabzeichen in unserer Gesellschaft insgesamt seit 1913 genommen hat. Einiges kommentieren wir im Rückblick mit einem verwunderten Schmunzeln, etwa die Tatsache, dass die Prüfungen bis 1921 nur von Männern und den überlieferten Bildern zufolge wohl immer in kurzen weißen Turnhosen absolviert wurden. Anderes erinnert an Instrumentalisierung und Missbrauch des Sports, etwa der Begriff „Reichssport“. Auch an die Zeit, als Abzeichen zweierlei Typs in einem geteil-

ten Land vergeben wurden, erinnern wir uns, wenn wir Ihr Jubiläum würdigen.

Nicht nur Ost und West haben im Sport glücklich zueinander gefunden. Heute steht das Deutsche Sportabzeichen allen Interessierten offen. Diese Einladung gilt unabhängig von Himmelsrichtungen, Herkunft oder Wohnort, sie gilt Menschen mit Behinderungen, gilt Grundschulern wie Senioren. Pünktlich zum großen Jubiläum wird sogar die neue Kategorie „Älter als 90 Jahre“ eingeführt.

Jede und jeder soll die Möglichkeit erhalten, auf eigene Art ans Ziel zu kommen – sei es mit dem Rollstuhl, auf Inline-Skatern oder in Wanderstiefeln. Das ist für mich das schönste Geschenk, das der Deutsche Olympische Sportbund uns und sich selbst im Jubiläumsjahr machen konnte: ein Sportabzeichen, das den Leistungsgedanken in den Mittelpunkt stellt, aber gleichzeitig eine große integrative Kraft beweist. Wer auf den Sportplätzen

und in den Turnhallen unseres Landes unterwegs ist, wird ganz verschiedene Motive für die Teilnahme an den Trainingsstunden und Prüfungen kennenlernen. Mal ist es der Wunsch, etwas für die Gesundheit zu tun oder sich einer Übungsgruppe anzuschließen. Mal ist es ein mutiges Ausprobieren oder das hart erarbeitete i-Tüpfelchen für eine Bewerbung. Gemeinsam ist wohl allen der freudige Augenblick, wenn die Belohnung für manche Mühen als kleines Oval in Bronze, Silber oder Gold überreicht wird.

Ich wünsche dem Deutschen Sportabzeichen, dass es solche Augenblicke auch künftig tausendfach geben wird – das Erfolgserlebnis, es „geschafft“ zu haben, und ein Wohlbefinden, das vom Einzelnen in die Gemeinschaft ausstrahlt. In diesem Sinne:

Möge Deutschland in Bewegung bleiben!

Joachim Gauck

Walter Schneeloch

„Das Deutsche Sportabzeichen ist für mich ein Garant für Leistung, Spaß und Lebensfreude und in seiner großen Bandbreite stets ein Highlight in jedem neuen Sportjahr.“

Vizepräsident Breitensport/Sportentwicklung des Deutschen Olympischen Sportbundes



Grußwort



Thomas Bach,
Präsident des DOSB

„Das Deutsche Sportabzeichen – eine 100-jährige Erfolgsgeschichte“

Das Deutsche Sportabzeichen feiert in diesem Jahr seinen 100. Geburtstag. Für den Deutschen Olympischen Sportbund ist dies ein mit großer Freude wahrgenommener Anlass, sich der Geschichte dieses wichtigen Markenzeichens deutscher Sportentwicklung mit Hilfe einer bunten und informativen Dokumentation zuzuwenden.

Das Deutsche Sportabzeichen bietet Menschen über alle gesellschaftlichen Schranken hinweg die Möglichkeit, den Sport kennenzulernen, Freude, Zufriedenheit und Lebensqualität durch das Erleben der eigenen Leistung zu steigern, damit Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern und ein ganz persönliches Olympia zu erleben. Die Bereitschaft zu individueller Anstrengung und gemeinschaftlichem Miteinander wird mit einer in dieser

Form einzigartigen gesetzlich anerkannten und geschützten Sportauszeichnung belohnt.

Das Deutsche Sportabzeichen hat eine lange Geschichte durch ein bewegtes Jahrhundert mit zuletzt nahezu 900.000 Verleihungen im Jahr in Deutschland. Nicht weniger als 36 Länder folgen dem guten Beispiel und verleihen das Deutsche Sportabzeichen in allen Teilen der Erde.

Das 100. Jubiläum ist ein Grund innezuhalten und sich an diesen Erfolgen, an Vergangenem und Gegenwärtigem zu erfreuen. Ein solcher Meilenstein heißt aber gewiss auch, den Blick in die Zukunft zu richten, voranzuschreiten und an Neuem zu bauen. In einem umfassenden Reformprozess haben sich die Verantwortlichen deshalb mit der Zukunft des Deutschen Sportabzeichens auseinandergesetzt, seinen Leistungskatalog unter die Lupe genommen, seine Anforderungen überarbeitet und dabei jeweils zeitgemäße Erkenntnisse zugrunde



Frank Busemann

„Das Deutsche Sportabzeichen ist für mich das Aushängeschild des Allround-Sportlers.“

Ehemaliger Zehnkämpfer und Botschafter für kinder+Sport bei der Sportabzeichen-Tour

gelegt. Gleichzeitig wurde ein neuer Verleihungsmodus ausgearbeitet und mit ihm neue Anreize geschaffen.

Mit Blick auf Tradition und die vorgenommenen Reformen können wir optimistisch in die Zukunft schauen. Ich bin der festen Überzeugung, dass es gelungen ist, den

Weg in eine erfolgreiche Zukunft zu ebnen, in der Resonanz und Spitzenergebnisse aus vergangenen Jahren schon bald übertroffen werden.

Meine guten Wünsche verbinde ich mit einem Glückwunsch an alle, die sich für das Deutsche Sportabzeichen engagieren. Sie dürfen stolz auf ihre Mitwirkung an seiner 100-jährigen Erfolgsgeschichte sein. In Sportvereinen und Schulen, bei Polizei oder Bundeswehr haben sie seine Entwicklung zumeist freiwillig und ehrenamtlich unterstützt. Zusammen mit Partnern aus Politik, Wirtschaft und Verwaltung haben sie wichtige Voraussetzungen für eine Sportbegeisterung geschaffen, die unzählige Menschen durch das Ablegen der Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen erleben.

Dank und Anerkennung gilt darüber hinaus auch all jenen, die an der Erstellung der vorliegenden Broschüre mitgewirkt haben. Ihren Lesern wünsche ich eine anregende und motivierende Lektüre.

Thomas Bach

Fitness prüfen und Gemeinschaft im Sport erleben

Keine andere Auszeichnung im Breitensport kann auf eine solch traditionsreiche Vergangenheit zurückblicken wie das Deutsche Sportabzeichen. Über zehn Dekaden hinweg hat die Auszeichnung – ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter – Millionen Menschen in der ganzen Welt begeistert und mit der einzigartigen Kombination von „qualifiziertem Leistungs-Check“ und „Sport in der Gemeinschaft erleben“ in seinen Bann gezogen.

Die Erfolgsgeschichte des Deutschen Sportabzeichens ist aber nicht nur diesen persönlichen Motiven geschuldet, sondern basiert auf dem Engagement vieler Generationen von Männern und Frauen in Sportvereinen, die sich dem „Olympia für jedermann“ verpflichtet fühlten und sich ehrenamtlich dafür engagierten.

Beide Aspekte definieren das Spektrum eines umfassenden Gesamtsystems, das für den Breiten- und Freizeitsport in Sportvereinen seit Jahrzehnten von großer Bedeutung ist.

Mit einer Reform, deren Umsetzung zusammenfällt mit dem 100-jährigen Jubiläum des Deutschen Sportabzeichens, wird der traditionsreiche Sportorden gestärkt. Zu den wesentlichen Eckpunkten der Reform zählt, dass

- das Deutsche Sportabzeichen ein qualifizierter Nachweis für vielseitige und überdurchschnittliche körperliche Leistungsfähigkeit bleibt;
- das Deutsche Sportabzeichen für Sportvereine ein probates Mittel ist, die Vielfalt und hohe Qualität ihres Angebots zu unterstreichen und neue Mitglieder zu gewinnen;
- das Deutsche Sportabzeichen als attraktives Instrument im Breitensport dazu dient, individuelle Anreize für kontinuierliches Sporttreiben zu setzen;
- das Deutsche Sportabzeichen durch seine abgestuften Leistungsanforderungen über alle Lebensphasen hinweg individuell nutzbar ist.

Einen „Orden gegen die Bequemlichkeit“ hat man das Sportabzeichen einmal genannt, oder auch das „Olympia für jedermann“. Dass diese Attribute zu Recht vergeben wurden, zeigen 100 Jahre Vergangenheit – die kommenden werden unterstreichen, dass dies auch in Zukunft gilt.

Dagmar Freitag

„Das Deutsche Sportabzeichen ist für mich Auszeichnung und Anreiz zugleich, gesundheitsbewusst, fit und sportlich aktiv zu leben.“

Vorsitzende des Sportausschusses
des Deutschen Bundestages



Über das Deutsche Sportabzeichen zum Marathon

Mit gleichförmigen Laufschritten geht es auf hartem Asphalt durch New York, zwischen Wolkenkratzern und an zwei Millionen jubelnden Menschen vorbei. Rund 40.000 Läufer durchqueren Brooklyn und Queens, Manhattan und die Bronx. Nach etwas mehr als vier Stunden kommt Karl-Heinz Poludniok ins Ziel des New-York-Marathons im Central Park. Genau genommen hat es sieben Jahre gedauert. Denn solange ist es her, dass er bei seinem ersten Deutschen Sportabzeichen mit dem Laufen in Berührung kam.

An seinem 50. Geburtstag, im Jahr 2002, stand für Karl-Heinz Poludniok aus Scheeßel fest: „Jetzt musst du etwas für dich tun, damit du gesund bleibst.“ Das Deutsche Sportabzeichen war der Anfang.

Die 3.000 Meter brachten ihn damals an seine Grenzen. Ohne Sportkameraden, die ihn motivierten, wäre er vermutlich nicht ins Ziel gelangt. „Als ich es endlich geschafft hatte, habe ich mich zum Auto geschleppt und dann eine Viertelstunde gebraucht, bis ich das linke Bein auch drinnen hatte“, erinnert sich Karl-Heinz Poludniok.

Doch der Ehrgeiz war geweckt. Poludniok trainierte und trainierte. Nach dem ersten 5.000-Meter-Lauf wagte er sich an einen Halbmarathon und 2007 an seine beiden ersten Marathon-Läufe in Hamburg und Dresden. Der Höhepunkt jedoch war die 42,195-Kilometer-Strecke in New York im Jahre 2008. „Dieses Erlebnis war spitze. An der Strecke war unheimlich viel los“, erzählt Poludniok. „Und selbst am nächsten Tag, als ich mit meiner Medaille durch die Stadt lief, kamen noch sehr viele New Yorker auf mich zu, um mir zu gratulieren.“

Dem Deutschen Sportabzeichen ist Karl-Heinz Poludniok treu geblieben. Seit 2002 hat er es jedes Jahr abgelegt. Die 3.000 Meter läuft er mittlerweile im Schlaf.

NEW YORK CITY
MARATHON



Die Anfänge des Deutschen Sportabzeichens

„Die besten Dinge finden wir oft unerwartet“, heißt es im Sprichwort. So ging es auch dem Begründer des Deutschen Sportabzeichens, Carl Diem. Bei Reisen nach Schweden und während der Olympischen Sommerspiele 1912 in Stockholm, an denen er als Mannschaftsführer der deutschen Sportler teilnahm, lernte Diem das schwedische Sportabzeichen „Idrottsmärke“ kennen.

Diem war begeistert: Ein Sportorden für jedermann! In seiner Autobiographie schreibt er: „Der Gedanke, eine öffentliche Auszeichnung für allgemeine Körperertüchtigung zu schaffen, leuchtete mir ein, denn damit wurde der viel benutzte Begriff der Harmonie in fassliche Maße gebracht.“ Aber nicht nur das, fand Diem, auch für jedes Alter war die Auszeichnung gedacht, jeder konnte dabei sein. Diem schreibt dazu weiter: „Die Einteilung in drei Klassen soll überdies bewirken, dass eine solche harmonische Durchbildung des Körpers bis ins hohe Alter hinein bewahrt werden konnte.“ Die Bedingungen schienen auf deutsche Verhältnisse übertragbar: Also, warum nicht gleich loslegen?

Zurück in Deutschland stellte Diem am 29. September 1912 auf der Hauptversammlung des Deutschen Reichsausschusses für Olympische Spiele einen Antrag

Joey Kelly

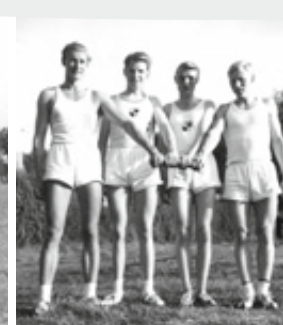
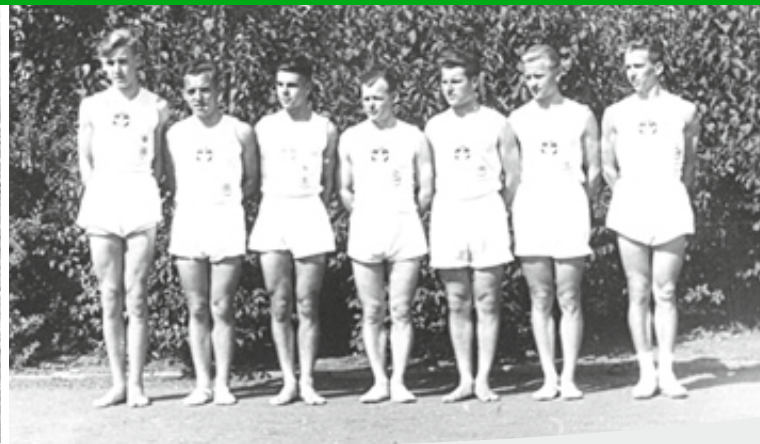
„Das Deutsche Sportabzeichen ist für mich eine Auszeichnung für meine ausgeglichene sportliche Leistungsfähigkeit.“

Extremsportler



zur Einführung des Sportabzeichens. Mit Erfolg. Im Protokoll der Versammlung heißt es: „Der Antrag, ein Sportabzeichen nach dem Muster des schwedischen zu schaffen, wird allseitig freudig begrüßt.“ Dann ging alles sehr schnell. Im November 1912 beschloss die Hauptversammlung die Bedingungen für den neuen Orden, im September 1913, auf dem ersten Berliner Jugendspielfest, wurden die ersten 22 Auszeichnungen verliehen. Der offizielle Name war zunächst: „Auszeichnung für vielseitige Leistungen auf dem Gebiete der Leibesübungen“. Ab dem 31. Dezember 1913 wurde daraus das „Deutsche Sportabzeichen“.

Impressionen



Die Vergabe der ersten Deutschen Sportabzeichen

7. September 1913:

Das neu erbaute Deutsche Stadion im Berliner Grunewald war rappellvoll.

„Trotz des trüben Wetters“ – wie das Berliner Tageblatt schrieb – hatten sich etwa 12.000 Zuschauer eingefunden, um dem ersten „Berliner Jugendspielfest“ zuzusehen. „Ein ganz großer Tag“, befand der Berliner Lokalanzeiger. Über 2.000 Meldungen zu den Konkurrenzen waren abgegeben worden. Klassische Leichtathletikwettkämpfe standen auf dem Programm, aber auch Wasserspringen, Radball, Wasserball, Seitschwimmen und Handüberhandschwimmen. „Die Zuschauer kamen auf ihre Kosten“, schrieb euphorisch der Lokalanzeiger.

Und dann folgte der Höhepunkt des Tages: die Vergabe der ersten Sportabzeichen in Bronze und Gold an 22 Sportler. Diese „Auszeichnung für vielseitige Leistungen auf dem Gebiet der Leibesübungen“ übereichte der damalige Präsident des Reichsausschusses für Olympische Spiele (DRA), Viktor von Podbielski.

Am gleichen Tag erschien eine rot umrandete Sonderausgabe des Stadion-Kalenders, in der alle 22 Träger

des Abzeichens namentlich und mit Angabe ihres Sportvereins aufgeführt wurden. Vier Sportler erhielten das Abzeichen in Gold, darunter Kurt Doerry, Olympiateilnehmer von Paris 1900, Meistersprinter, später erfolgreicher Hockeyspieler und Sportredakteur. Das silberne Abzeichen war damals noch von einer viermaligen jährlichen Wiederholung der Grundbedingungen abhängig gemacht worden – 1913 konnten so keine silbernen Abzeichen vergeben werden.

Bei den ersten 18 Trägern der Auszeichnung in Bronze finden sich Wilhelm Malessa, Dichter stimmungsvoller Waldlaufverse („Der Wald ist unser, der Wald ist mein“) und Walter von Reichenau, Mitglied des Internationalen Olympischen Komitees.

Die weitaus meisten Ausgezeichneten kamen aus Berliner und Hamburger Sportvereinen, aber auch drei Rostocker und jeweils ein Münchner und Karlsruher Sportler waren darunter.

Das Deutsche Sportabzeichen unter dem Hakenkreuz

Im Januar 1933 übernahmen Adolf Hitler und die NSDAP die Macht in Deutschland. Das Deutsche Sportabzeichen war von der Diktatur zunächst nicht direkt betroffen, doch die Nationalsozialisten instrumentalisieren die Idee mehr und mehr für ihre Zwecke. Sie schufen für ihre Gruppierungen Abzeichen ähnlicher Art wie das „SA-Sportabzeichen“. Inhaltlich hatten diese Auszeichnungen nur teilweise etwas mit den Sportabzeichen-Bedingungen zu tun, aber durch Aufmachung und die Anlehnung an den Begriff wurde eine Gleichsetzung suggeriert.

Ab 1935, mit Einführung des „Deutschen Reichssportabzeichen“, wurde die sportliche Auszeichnung ideologisch aufgeladen: Auf der Bandschleife wurde ein Hakenkreuz angebracht; wer das Sportabzeichen ablegen wollte, erklärte ausdrücklich, „deutschen bzw. artverwandten Blutes“ zu sein. Der Orden sollte vor allem der „Belebung der Volkskraft“ dienen.

Zur Geschichte des Deutschen Sportabzeichens während des Nationalsozialismus gehört auch die umstrittene Rolle von Carl Diem, seinem Begründer. Einerseits wurde

Diem von den Nationalsozialisten als politisch unzuverlässig eingestuft und weigerte sich, der NSDAP beizutreten. Andererseits hatte Diem unter den Nationalsozialisten tragende Funktionen inne und äußerte sich immer wieder im Sinne des politischen Zeitgeistes. „Sport ist freiwilliges Soldatentum“, so Diem in dieser Zeit. Der Sportabzeichen-Träger Nr.1, einer der prominentesten Botschafter des Fitnessordens, bleibt daher nicht nur als „Erfinder“ des Deutschen Sportabzeichens in Erinnerung, sondern auch als Funktionsträger im Dienste der nationalsozialistischen Sportpolitik.

Rundstrecke mit rechtem Winkel

In den 50er-Jahren kommt die Wirtschaft in Schwung, und auch das Deutsche Sportabzeichen wird immer beliebter. Auch wenn auf den Sportplätzen oft improvisiert werden muss.

„Mein erstes Sportabzeichen habe ich unter ganz einfachen Bedingungen abgelegt“, erinnert sich der 81-jährige Theoklaus Barz. „Wir markierten unsere 100-Meter-Bahnen selbst, und weil wir keine Startblöcke hatten, gruben wir Löcher in die Aschenbahnen.“ Die Langstrecke lief Barz damals auf der Landstraße. Er erzählt: „Ich weiß noch, dass im Herbst neben der Strecke Kartoffel-feuer brannten und wir den Rauch einatmeten.“ Auch der Hochsprung barg seine Tücken: Barz, Juniorenmeister über 110-Meter-Hürden und Pfalzmeister im Hochsprung 1951, zählte viele blaue Flecken, die er durch die Landung in einer mit Kies gefüllte Grube davontrug.

In Pirmasens begann sein Engagement für den Fitnessorden als zuständiger Kreisbeauftragter für das Deutsche Sportabzeichen. „Ich habe unter anderem die Abnahmen in den Schulen koordiniert“, so Barz, der regelmäßig beim FK Pirmasens trainierte. „Uns fehlte eine ovale Laufbahn. Wir hatten eine mit drei Rundungen und einer Ecke mit rechtem Winkel. Und die 100-Meter-



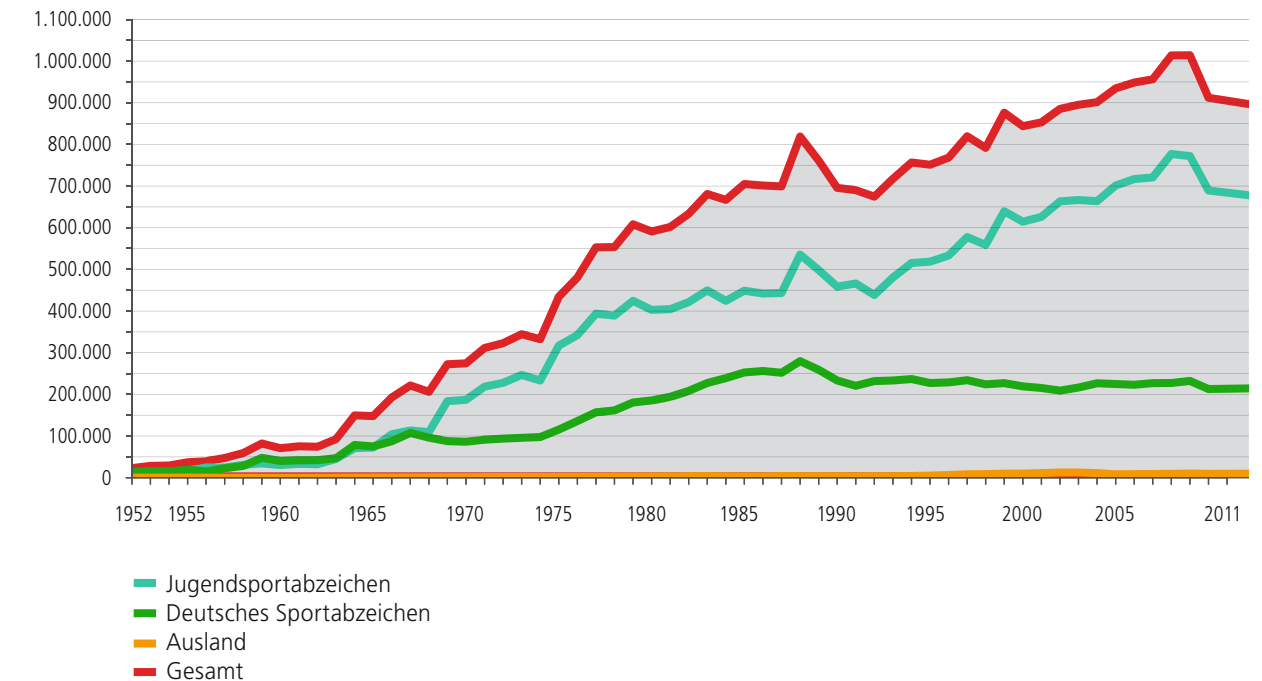
Theoklaus Barz 1950 und 2010

Strecke endete damals direkt vor einem Bombentrichter, in dem so mancher Athlet versank.“ Kreativ zu sein, war damals alles, sagt Barz: „Statt zehn Hürden hatten wir nur drei, also haben wir auf der Bahn Linien gemalt und an den markierten Stellen die Beine angezogen.“

Insgesamt 46-mal hat Theoklaus Barz das Deutsche Sportabzeichen abgelegt, das letzte 2008. „Danach ging es aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr“, bedauert er und lacht: „Sobald ich mich wieder fit genug fühle, probiere ich es noch ein Mal.“

Das Deutsche Sportabzeichen in Zahlen

Abgelegte Deutsche Sportabzeichen 1952 – 2011



Eine Polizeikontrolle und ein platter Fahrradreifen als Meilensteine

Heinz Otten aus Bremen war 19 Jahre alt, als er 1951 dem TSV Osterholz-Tenever e.V. beitrug, und er war ziemlich gut im Improvisieren. Etwa bei der Stabhochsprung-Anlage: „Weil wir keine ausreichend hohen Ständer hatten, musste eine Konstruktion aus Fahrradanhängern herhalten, auf der Holzböcke mit den Hochsprungständern standen“, erzählt Heinz Otten. „Daneben musste jeweils einer von uns stehen und das Ganze festhalten, damit dem Springer die Ständer nicht ins Kreuz kippten, wenn er die Latte riss.“



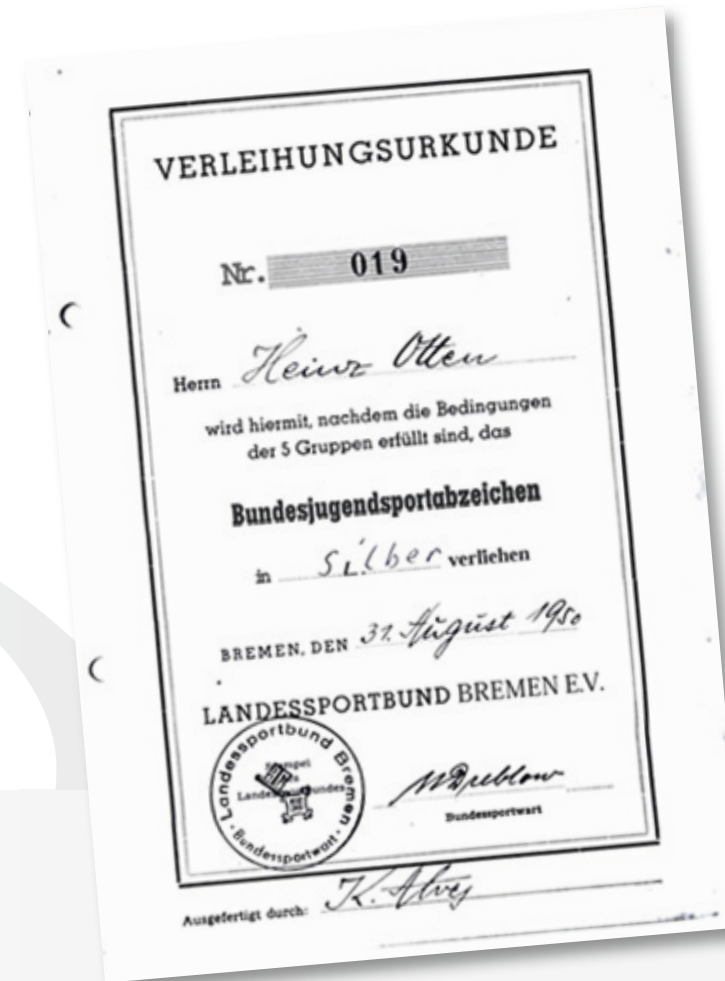
Sommer 1953: Heinz Otten beim klassischen Scherensprung
1,68 Meter



Sommer 1953, Heinz Otten springt mit der Bambusstange
3,05 Meter

3,05 Meter, das ist die Bestmarke von Heinz Otten beim Stabhochsprung – und zwar mit einem vier Meter langen Bambusstab als Sprunggerät. Otten erinnert sich an 1953: „Zu einem Sportfest musste ich den Sprungstab mitbringen. Ich verzurte ihn an meinem Fahrrad, vorne und hinten mit einer roten Fahne, und fuhr quer durch die Stadt.“ Auf dem Rückweg wurde Otten von der Polizei angehalten. „Als ich schilderte, warum ich mit der Bambusstange unterwegs war, sollte ich das Rad schieben“, sagt er. „Das habe ich gemacht – bis der Polizist außer Sicht war.“

Der gelernte Fernmeldetechniker hat viele Trophäen gewonnen. Auf eine ist er besonders stolz: das Deutsche Sportabzeichen in Gold mit der Zahl 60.



Heinz Otten im September 2010 beim Kugelstoßen und sein
erstes Sportabzeichen aus dem Jahr 1950

1950 legte Heinz Otten das Bundesjugendsportabzeichen in Silber ab. Seitdem macht er jährlich die Prüfungen ohne Unterbrechung. Davon lässt er sich auch nicht abbringen: 1960 platze ihm beim 20-Kilometer-Radfahren der Schlauch im Hinterrad. „Da habe ich sieben Kilometer mit einem platten Hinterreifen zurückgelegt. Ich war im Ziel zwar halb tot, blieb aber trotzdem mit 39:30 Minuten unter der Sollzeit von 45 Minuten“, sagt Heinz Otten, der heute sein Wissen als Trainer an Jüngere weitergibt.

Ein Reisender in Sachen Sportabzeichen



Jürgen Vogelsang – ein Sportler auf Reisen

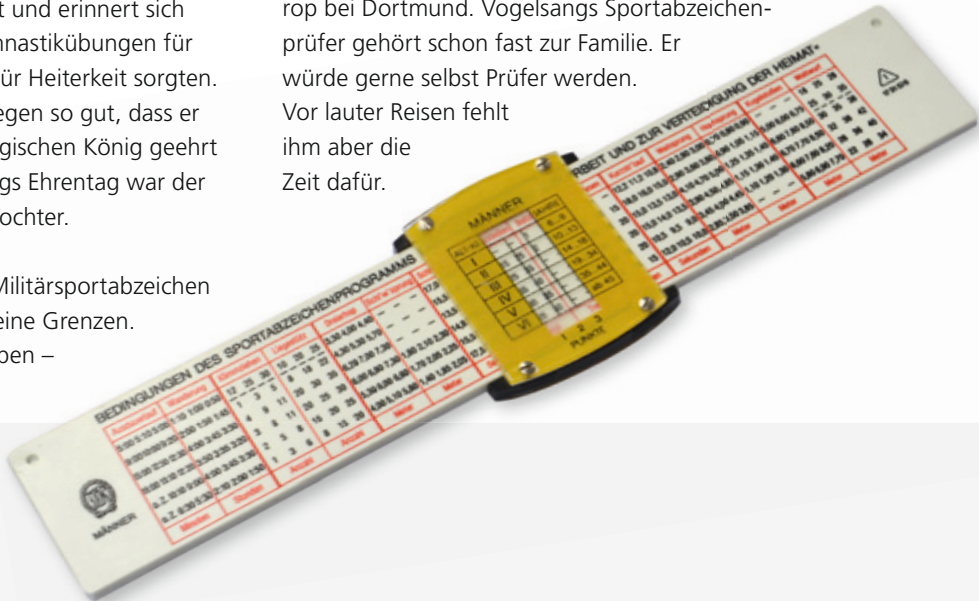
1954 hat Jürgen Vogelsang, damals 17 Jahre alt, sein erstes Deutsches Sportabzeichen abgelegt. Seitdem hat er kein Jahr ausgelassen, um sich den Prüfungen zu stellen. Weil ihm das nicht reichte, begab er sich auf Reisen, um in anderen Ländern die dortigen sportlichen Abzeichen kennenzulernen.

Vogelsang hat in Dänemark die Disziplin des Werfens mit einer Handgranatenattrappe gemeistert und erinnert sich daran, dass seine ungelungenen Gymnastikübungen für das norwegische Sportabzeichen für Heiterkeit sorgten. Trotzdem war Vogelsang in Norwegen so gut, dass er zu denen gehörte, die vom norwegischen König geehrt werden sollten. Doch an Vogelsangs Ehrentag war der Monarch bei der Hochzeit seiner Tochter.

Ein 50-Kilometer-Marsch für das Militärsportabzeichen in Frankreich brachte ihn fast an seine Grenzen. Unter acht Stunden musste er bleiben –

7 Stunden, 56 Minuten und drei Paar Schuhe brauchte er schließlich für die Strecke. 1990 konnte er sich einen Traum erfüllen und das DDR-Sportabzeichen ablegen. Bereits 1950 wieder eingeführt, war es zuvor nur Bürgern der DDR vorbehalten. Seit 1956 hieß es „Bereit zur Arbeit und zur Verteidigung der Heimat“. Es wurde in Gold, Silber und Bronze vergeben und konnte mehrfach im Jahr abgelegt werden. Bis 1990 durchlief das Sportabzeichen der DDR mehrere, auch sportmethodisch bedingte Veränderungen, es hatte inhaltlich und organisatorisch einige Vorzüge – wurde jedoch als politisches Prestigeobjekt vereinnahmt.

Im Sommer geht es wieder auf den Sportplatz in Waltrop bei Dortmund. Vogelsangs Sportabzeichenprüfer gehört schon fast zur Familie. Er würde gerne selbst Prüfer werden. Vor lauter Reisen fehlt ihm aber die Zeit dafür.



Eine echte Pionierleistung: Sportabzeichentreff Obertshausen

Auf der Suche nach echten Pionieren in Sachen Sportabzeichentreff wird man zum Beispiel im hessischen Obertshausen fündig. Seit 1967 treffen sich hier regelmäßig Männer aus dem ganzen Kreis Offenbach, um gemeinsam für den Fitnessorden zu trainieren.

Der damalige Gründer und bis heute aktive Teilnehmer und Prüfer, Wilfried Nowotnik, erinnert sich an die

Anfänge. Gerade hatte er seinen Bundeswehrdienst beendet und in der Sportschule Sonthofen die Prüferechtigung für das Deutsche Sportabzeichen erworben. „Warum nicht in einer Gruppe regelmäßig für das Deutsche Sportabzeichen trainieren?“, fragte sich der Sportbegeisterte damals. Bei der Turngemeinschaft Obertshausen stieß er mit seiner Idee auf Gehör. So gründete er unter dem Motto „Mach mit – bleib fit“ die Sportabzeichengruppe Obertshausen. Viele folgten dem Aufruf und treffen sich seitdem Woche für Woche.



Petra Tzschope

„Das Deutsche Sportabzeichen hat, ähnlich wie die olympische Bewegung, eine überzeugende Grundidee, die über die Zeiten Menschen in wechselnden gesellschaftlichen Systemen fasziniert. Mein erstes Sportabzeichen habe ich in der DDR abgelegt, in den vergangenen Jahren konnte ich mit großer Freude einige hinzufügen.“

Vizepräsidentin Breitensport des Landessportbundes Sachsen

Heute kann der Sportabzeichentreff um die 60 aktive Mitglieder verzeichnen. Immer montags findet das Training statt, bei dem man alle leichtathletischen Übungen für das Deutsche Sportabzeichen trainieren und die erforderlichen Bedingungen erfüllen kann. Während des Trainings steht die Gymnastik mittlerweile an erster Stelle. „Einige sind über 80 Jahre alt“, sagt Wilfried Nowotnik. „Wir trainieren für die allgemeine Fitness und aus Spaß am Sport!“

Auch wenn sich alles um das Sportabzeichen dreht, geht es doch um mehr. „Über all die Jahre sind wir zusammengewachsen, und es sind richtige Freundschaften entstanden“, sagt Nowotnik.

Das Deutsche Sportabzeichen als Fitnessstest



In die Disziplingruppe Kraft fallen zum Beispiel der Medizinballwurf, Kugelstoßen, Steinstoß oder Standweitsprung; auch Übungen aus dem Gerätturnen sind möglich. Zum Testen der Ausdauer kann man sich auf unterschiedlichen Langlauf- oder Walking-Strecken versuchen, im Schwimmbad die entsprechende Anzahl von Bahnen ziehen oder sich für 20 Kilometer auf das Fahrrad schwingen.

Wer auf eine bestimmte Sportart spezialisiert ist und dort ein Leistungsabzeichen erfolgreich absolviert hat, kann es sich für eine Disziplingruppe beim Deutschen Sportabzeichen anerkennen lassen. Welche Verbandsabzeichen aus welchen Sportarten der DOSB geprüft und für dieses Verfahren zugelassen hat, steht auf der Internetseite www.deutsches-sportabzeichen.de.

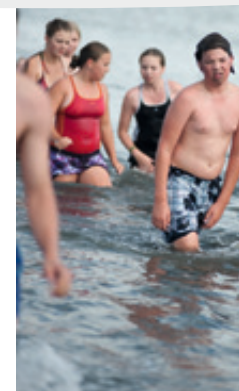
Für Schnelligkeit und Koordination steht eine ähnlich vielfältige Auswahl an Einzeldisziplinen aus den vier Sportarten zur Verfügung.

Wer das Deutsche Sportabzeichen erringen will, geht zum Sportabzeichentreff oder zu seinem Sportverein. Beweisen muss er sich dort in vier Disziplingruppen. Diese orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.

Der Sportler muss außerdem nachweisen, dass er schwimmen kann. Hierbei geht es nicht um Höchstleistungen, sondern einzig um den Nachweis der Fertigkeit. Aus vier Varianten kann man dabei die für sich passende auswählen. Während Kinder und Jugendliche den

Nachweis nur einmalig erbringen müssen, gilt dieser bei Erwachsenen für fünf Jahre und muss dann erneuert werden.

Um zu prüfen, wie fit man in den vier motorischen Grundfähigkeiten ist, stehen die Sportarten Leichtathletik, Gerätturnen, Schwimmen und Radfahren zur Verfügung. Um das individuelle Leistungsniveau zu prüfen, gibt es in den vier Gruppen nach Alter und Geschlecht differenzierte Leistungsanforderungen in verschiedenen Einzeldisziplinen.



Sport ist im Verein am schönsten: Die Sportabzeichentreffs

Auch wenn am Ende jeder in Einzelleistung sein Deutsches Sportabzeichen erzielt: Das Training dafür macht gemeinsam mehr Spaß. In der Gruppe zu trainieren gibt viel und hilft, dabeizubleiben, denn ein gemeinsames Ziel verbindet.

Sportvereine und Sportabzeichentreffs bieten die Möglichkeit, sich gezielt auf das Deutsche Sportabzeichen vorzubereiten, vom Einsteiger bis zum „Wiederholungstäter“. Das Training wird von sportbegeisterten und kompetenten Übungsleitern oder Trainern durchgeführt. Eine Mitgliedschaft im Verein ist keine Voraussetzung, um dabei zu sein.

Weit mehr als 3.000 Sportabzeichentreffs gibt es bundesweit – mit Schwerpunkten von Leichtathletik über Schwimmen bis Gerätturnen. Der Weg dorthin ist denkbar einfach. Über die Webseite www.deutsches-sportabzeichen.de und dort unter „Vereine & Treffs“ lassen sich via Ort oder Postleitzahl Vereine und Treffs in der Nähe finden, jeweils mit Angabe von Termin, Treffpunkt und Ansprechpartner. Auch Telefonnummer und E-Mail-Adresse sind angegeben, sodass man schnell in Kontakt kommt. Außerdem sind die Adressen von Treffs und Vereinen, die das Deutsche Sportabzeichen

anbieten, beim Sportamt der Stadt, dem Kreis- oder Stadtsportbund sowie bei den Landessportbünden zu erhalten.

Jeder Verein hat die Möglichkeit, einen neuen oder bestehenden Treff zum Beispiel beim DOSB zu melden und so auf sein Angebot aufmerksam zu machen. Auch das geht ganz komfortabel über die Homepage des Deutschen Sportabzeichens. Zusätzlich können bei Gründung eines neuen Treffs über diesen Weg auch kostenlos Werbemittel bestellt werden. T-Shirts, Plakate und ein Treffschild stehen für diesen Zweck zur Verfügung. Über denselben Weg lassen sich auch Änderungen bei bestehenden Treffs schnell und einfach eintragen.



Bärbel Höhn

„Das Deutsche Sportabzeichen ist für mich immer mal wieder die Möglichkeit, meine Fitness in bestimmten Sportbereichen zu überprüfen.“

Stellvertretende Vorsitzende der Bundestagsfraktion Bündnis 90/Die Grünen und ehemalige Umweltministerin in Nordrhein-Westfalen



Gold, Silber, Bronze ...

Erwachsene

Standardabzeichen in Bronze, Silber und Gold 15 x 18 mm



Abzeichen mit Zahl 15 x 20 mm



Für das „Abzeichen mit Zahl“ ist es unerheblich, ob im Jahr des Erwerbs das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold erlangt wird. Das heißt, nach dem fünften (zehnten, fünfzehnten etc.) erfolgreichen Erwerb des Deutschen Sportabzeichens wird das „Abzeichen mit Zahl“ vergeben. Dieses Abzeichen würdigt folglich die persönliche Kontinuität, unabhängig von der jeweils im Jahr erreichten Leistungsstufe (Bronze, Silber, Gold).

Das „Abzeichen mit Zahl“ basiert auf dem Standard-Design aller Abzeichen, wird farblich jedoch bicolor (Gold/Platin) gestaltet.

Kinder und Jugendliche

Standardabzeichen in Bronze, Silber und Gold ø 23 mm



Standardabzeichen und das Abzeichen mit Zahl auf der Bandschnalle 25 x 13 mm



Auflage 10 x 12 mm

Neuer Glanz im Jubiläumsjahr: Der Reformprozess

100 Jahre Deutsches Sportabzeichen – das bedeutet eine lange Tradition und zugleich Verpflichtung, den Orden des Breitensports modern zu halten, für neue Zielgruppen attraktiv und für die Zukunft stark zu machen.

Andreas Dittmer

„Das Deutsche Sportabzeichen ist für mich wie die Olympischen Spiele für jedermann beziehungsweise -frau. Es verlangt eine vielseitige Vorbereitung, schafft ein Gemeinschaftserlebnis mit Sportfreunden und wird mit einer Anerkennung in Bronze, Silber oder Gold belohnt. Im Übrigen findet mein Sportabzeichen einen Platz direkt neben meinen olympischen Medaillen.“

Dreimaliger Olympiasieger im Kanurennsport und Begleiter der Sportabzeichen-Tour für die Sparkassen-Finanzgruppe

Das Deutsche Sportabzeichen präsentiert sich deshalb im Jubiläumsjahr gestrafft und klar systematisiert. Gerade in den vergangenen Jahrzehnten hatte manche Anpassung, Neuerung und Modernisierung durchaus dem jeweiligen Zeitgeist entsprochen, doch nicht immer zum Erhalt eines unverwechselbaren Profils beigetragen. Der Auftrag für die Reform war daher umso klarer formuliert: Das Deutsche Sportabzeichen sollte

- sich eindeutig als Leistungsabzeichen positionieren;
- den Vereinen und Treffs als Instrument dienen, sich selbst in ihrer Vielfalt und Professionalität zu präsentieren;
- individuelle Leistungen abfordern, die sich an sportwissenschaftlich überprüfbaren Werten orientieren;
- durch die Einführung der drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold den Anreiz setzen, Leistungsgrenzen zu erfahren und zu erweitern.

Diesen Zielen verpflichtet, begann im Herbst 2007 ein intensiver Prozess der Analyse und Suche der universellen Formel zum Erhalt der Tradition und Mut zur Veränderung. In enger Abstimmung zwischen dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und den Landessportbünden und Spitzenverbänden [Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV), Deutscher Turner-Bund (DTB), Deutscher Schwimm-Verband (DSV) und Bund Deutscher Radfahrer (BDR)] wurden Daten und Erfahrungen ausgewertet, neues Wissen erarbeitet und in ein gemeinsames Reformkonzept gegossen.

Unterstützt wurde der Prozess durch die Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft der Technischen Universität München (wissenschaftliche Begleitung) und die Führungs-Akademie des DOSB (Moderation).

Zu den wesentlichen Änderungen, die am 1. Januar 2013 in Kraft treten, gehört die Orientierung des Deutschen Sportabzeichens an den motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination.

Der Anreiz zur Kontinuität bleibt auch den Deutschen Sportabzeichen der Zukunft erhalten: Wer regelmäßig den Sportorden erwirbt, kann das mit dem Deutschen

Sportabzeichen mit Zahl dokumentieren; auch alle Abzeichen vor der Reform werden hierfür anerkannt.

Und noch ein Aspekt blieb erhalten, wurde sogar noch gestärkt: Von Kindesbeinen an bis ins hohe Alter ist und bleibt das Deutsche Sportabzeichen individueller Gradmesser für die körperliche Leistungsfähigkeit. Die Einführung neuer Altersklassen (die Altersklassen „80-84“, „85-90“ und „ab 90“ lösen die bisherige Altersklasse „ab 80 Jahre“ ab, und die Altersklasse „6/7 Jahre“ komplettiert das Spektrum im Grundschulbereich) machen es zum Begleiter über alle Lebensphasen hinweg.

Mit der Schneeschaufel zum Neujahrs-Sportabzeichen

Glatteis, Schnee und für die meisten nur wenige Stunden Schlaf: harte Bedingungen und viel Spaß für mehr als 20 Sportlerinnen und Sportler des Leichtathletik Klubs Weiche 1989 e.V.

Am Neujahrstag 2011 waren ihre fitten Muckis gefragt – für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen und fürs Schneeschippen. Denn die Laufbahn, die Kugelstoß- und die Weitsprunganlage des Flensburger Stadions waren noch vom Winter gezeichnet.



Sportlicher Ehrgeiz siegt und macht gute Laune

Im LK Weiche ist das Neujahrs-Sportabzeichen eine feste Größe im Jahresplan und das Deutsche Sportabzeichen ein Inbegriff des guten Vorsatzes. „Bei diesem Wetter wird das Sportabzeichen sogar für Leichtathleten zur Herausforderung“, sagt Trainerin und Jugendwartin Christine Piegenschke.

Claudia Nystad

„Das Deutsche Sportabzeichen ist für mich ein idealer Ausgangspunkt für Kinder, um in ein Leben mit Sport zu starten und so die eigene Lebensqualität deutlich und dauerhaft zu verbessern.“

Zweimalige Olympiasiegerin im Skilanglauf



„Das Sportabzeichen ist eine tolle Gelegenheit, Leistungs- und Breitensportler gemeinsam auf dem Platz zu erleben.“

Beim LK Weiche ist das Deutsche Sportabzeichen ein Gruppenerlebnis, das kreativ macht: Der Frost verwandelte das Weit- in ein Zielspringen, weil der Boden für eine weiche Landung nur zwischen 2,50 und 5 Metern gelockert werden konnte. Besondere Bedingungen auch beim Kugelstoßen: Da der Ring überfror, konnte nur aus dem Stand gestoßen werden, und auf der Laufbahn wurden die Eispfützen durch das Tauwetter immer größer.



Gemeinsam gegen die Schneemassen

Anschließend führen die Athleten in die Fördelandtherme Glücksburg, um die Schwimmprüfungen abzulegen. Eine willkommene Belohnung für den eisigen Start im Stadion.



Hochstimmung trotz Minusgraden



Zielspringen ins Weiche

Ehrenamt für die Fitness: Ein Prüfer im Porträt

Beim Deutschen Sportabzeichen geht ohne das Ehrenamt gar nichts: Kein Trainer, keine Trainerin, die bei der Vorbereitung hilft und Tipps gibt, kein Prüfer, keine Prüferin, die Leistungen in die Prüfkarte einträgt und bestätigt. Die Ehrenamtlichen – sie sind die tragenden Säulen des Deutschen Sportabzeichens. In den Sportvereinen und Treffs stellen sie Monat für Monat, Jahr für Jahr sicher, dass der „Laden läuft“!



Jung und alt machen das Deutsche Sportabzeichen in der Turngemeinde Niedernhausen

Einer von ihnen ist Artur Bund, Spartenleiter der Turngemeinde Niedernhausen. Bereits 1965 hat er das Deutsche Sportabzeichen in seinem Verein eingeführt und wirbt seitdem unermüdlich und mit wachsendem Erfolg dafür. Dank seines Einsatzes steigen die Abnahmen von Jahr zu Jahr. „Keine andere Sparte bringt die Generationen so zusammen wie das Deutsche Sportabzeichen“, sagt Artur Bund. „Das ist einfach schön. Hohe Abnah-

mezahlen kriegt man jedoch nur hin, wenn man ständig hinterher ist und die Leute an den Fitnessorden erinnert. Das ist immer auch ein bisschen Seelenmassage. Ohne Fleiß keinen Preis, das gilt auch hier.“

Wer motiviert ist, kann auch andere motivieren. Dafür ist Artur Bund der beste Beweis. Denn für sein erstes eigenes Deutsches Sportabzeichen musste er zunächst

im Alter von 32 Jahren das Schwimmen erlernen. Dreimal die Woche ging er vor der Arbeit ins Stadtbad und kämpfte sich durch. „Ein großer Schwimmer wird aus mir nicht mehr“, gesteht Artur Bund. „Aber ich gehe nicht unter.“

Vom Schwimmen abgesehen hat Artur Bund sein Leben lang leistungsorientiert trainiert und freut sich daher als Prüfer besonders über Sportler, die bei allem Spaß voll und ganz bei der Sache sind, denn „so ein bisschen Wettkampfcharakter sollte das Sportabzeichen schon haben“. Dank ehrenamtlicher Prüfer wie ihm wird das auch weiterhin so bleiben und die Prüfung zu einem Erlebnis für alle Beteiligten.

Richard von Weizsäcker

„Das Deutsche Sportabzeichen ist für mich so vielfältig wie gesund in seinen Anforderungen, was ich immer für gut gehalten habe. Die Aufgaben bedürfen der Vorbereitung und Konzentration, sind aber nirgends überanstrengend. Sie haben mir jeweils wirklich große Freude bereitet im ganzen Lebensgefühl.“



Bundespräsident a. D.

Starke Bande: Das Familiensportabzeichen



So weit wie Papa springt sonst keiner. Oma offenbart ungeahnte Kräfte beim Kugelstoßen und die Beine der Enkel meistern die Sprintstrecke souverän. Beim Deutschen Sportabzeichen können die verschiedenen Generationen gemeinsam ihre Leistung testen und dabei jede Menge Spaß haben.

Für ein solches sportliches Familienereignis bieten viele Landes-, Kreis- und Stadtsportbünde und Vereine zusätzlich zu den Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen besondere Anreize an. Dazu gehört das Familiensportabzeichen beziehungsweise der Familiensportabzeichen-Wettbewerb, der Eltern, Großeltern und Kindern gemeinsame Erfolgserlebnisse beschert.

An diesen Wettbewerben können Familien mit mindestens drei Angehörigen und aus zwei Generationen teilnehmen. Gewertet werden alle Sportabzeichen, die zwischen dem 1. Januar und dem 31. Dezember eines Jahres abgelegt werden.

Einfach mal ausprobieren und mitmachen, dieser Schritt zum Sport gelingt mit dem Fitnessorden leicht. Denn meist sind Eltern oder andere erwachsene Angehörige die besten Vorbilder für ein Leben mit dem Sport. Und weil sich das Deutsche Sportabzeichen sowohl für Anfänger wie für Fortgeschrittene eignet, hat so schon manche Familiensportskanone die Angehörigen über das Wetteifern um den Breitensportorden mit der Sportbegeisterung angesteckt.

Das Familiensportabzeichen bietet mit dem Training und über die Prüfungen zugleich Fitness, Leistungsfähigkeit und vor allem ein Familienereignis, das den Zusammenhalt der Generationen stärkt. Am besten funktioniert das übrigens, wenn man das gemeinsame Können, die Urkunde und die Sonderpreise ausgiebig und gebührend feiert. Und dabei Pläne schmiedet für die nächste Teilnahme am Familienerlebnis Deutsches Sportabzeichen.

Eine Sportabzeichenfamilie auf Rekordjagd

Der Familie Foss-Braun aus dem baden-württembergischen Hohenlohekreis hat der Fitnessorden schon viele gemeinsame Erlebnisse verschafft. 128 Deutsche Sportabzeichen in zwölf Jahren – diese Bilanz beim Sonderwettbewerb Familiensportabzeichen ist einzigartig. „2004 haben wir mit 14 Abzeichen unseren Rekord hingelegt“, berichtet Großmutter Hildegard Foss.

„Die Leistung dieser Familie dürfte deutschlandweit nicht zu toppen sein“, sagt die Leiterin der Geschäftsstelle des Sportkreises Hohenlohe, Josefine Hähl, und Hildegard Foss strahlt: „Ich bin stolz auf meine Familie.“ Die 71-Jährige ist die Sportabzeichen-Beauftragte der Familie. Sie hat stets ein Auge darauf, dass ihre Söhne Klaus und Thomas Foss, Tochter und Schwiegersohn Anette und Robert Braun und die Enkelkinder keine der Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen auslassen.

Der Sportorden schweißt die ganze Familie zusammen. „Besonders schön ist es, wenn wir alle aufs Rad steigen und gemeinsam Sport machen“, sagt Hildegard Foss und fügt hinzu: „Durch das Deutsche Sportabzeichen merkt man, was man noch zu leisten imstande ist. Es ist jedes Mal wieder ein tolles Gefühl, es geschafft zu haben.“



Sportfreundinnen fürs Leben

Im schleswig-holsteinischen Garding treffen sich jeden Sommer sechs Frauen, um das Deutsche Sportabzeichen abzulegen. Vier von ihnen machen das schon seit 37 Jahren. Ihre gemeinsame Geschichte handelt nicht in erster Linie von Sprints und gestoßenen Kugeln. Bei ihnen geht es vor allem um Freundschaft.

„Beim Deutschen Sportabzeichen kann ich mit anderen gemeinsam etwas erreichen“, sagt Gisela Clausen. „Es ist toll, sich gegenseitig anzuspornen.“ So sehen es alle sechs Sportfreundinnen. Gisela Clausen, Mali Alberts, Liesel Leve, Gertrud Jörg, Elsa Griesse und Heinke Loof lernten sich fast alle vor knapp 40 Jahren in einer Gymnastikgruppe des TSV Tetenbüll kennen. „Drei von uns waren Landwirtsfrauen. Das war damals schon sehr ungewöhnlich, dass man die Kühe beim Melken lieb und loslief, um das Sportabzeichen zu machen“, lacht Gisela Clausen.

„Freundschaft bedeutet, füreinander da zu sein“, sagt sie. „Wir haben schon viele schlimme Situationen gemeinsam überstanden, wie Malis Brustkrebserkrankung oder den Tod von Elsas Mann.“ Die sechs sind Freundinnen fürs Leben geworden. Als mit Helga Wiese eines der Gründungsmitglieder starb, war das ein harter

Schlag für die Sportlerinnen: „Helga war immer die Ehrgeizigste von uns. Dass sie nicht mehr bei uns ist, daran hatten wir zu knabbern. Sie hätte ganz bestimmt gewollt, dass wir mit dem Sportabzeichen weitermachen“, sagt Gisela Clausen.

Heute wohnen alle sechs Frauen verstreut, doch nach Garding kommen sie alle einmal im Jahr. Manchmal gelingt es den Freundinnen sogar, ihre Leistungen aus dem Vorjahr zu übertreffen. „Darüber freuen wir uns immer riesig“, erzählt Gisela Clausen. Den nächsten Sportabzeichen-Sommer haben die sechs ganz fest eingeplant.



Halten zusammen in allen Lebenslagen: Liesel Leve, Gertrud Jörg, Elsa Griesse, Mali Alberts, Heinke Loof, Gisela Clausen (v.l.n.r.)

Das Deutsche Sportabzeichen an den Schulen



Jugendliche im Alter von 8 bis 17 Jahren, die mindestens drei Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens abgelegt haben. Über ihr Los haben sie die Möglichkeit, für ihre Klasse einen sportgebundenen Preis im Wert von 2.000 Euro zu ergattern. Auch beim Sportabzeichen-Schulwettbewerb der BARMER GEK geht es darum, Kinder erleben zu lassen, dass sportliches Engagement mit Erfolgserlebnissen und viel Spaß verbunden sein kann. Für jedes abgelegte Sportabzeichen erhält die teilnehmende Schule einen Zuschuss zur Anschaffung neuer Sportgeräte.

An vielen Schulen ist das Sportabzeichen längst zu einer beliebten Tradition geworden. „Für uns bietet das Deutsche Sportabzeichen eine gute Möglichkeit, das sportliche Engagement der Kinder zu würdigen und sie zu mehr Bewegung zu motivieren“, sagt Matthias Fink, Schulleiter der Grundschule im hessischen Launsbach. Seine Schüler trainieren während des Sport- und Schwimmunterrichts für das Abzeichen.

Um Schüler in Bewegung zu bringen, leisten auch die Partner des Deutschen Sportabzeichens einen wichtigen Beitrag. Wie etwa mit dem Sportabzeichen-Gewinnspiel von kinder+Sport. Teilnehmen können Kinder und

Große Resonanz findet auch der Sportabzeichen-Wettbewerb der Sparkassen-Finanzgruppe: Die Schulklasse mit der höchsten Anzahl an abgelegten Deutschen Sportabzeichen im Verhältnis zur Schülerzahl gewinnt. Zusätzlich werden Sonderpreise für besonderes Engagement ausgelobt.

Doch immer wieder sind es auch die ehrenamtlichen Prüfer, die sich um den Fitnessorden in Schulen verdient machen: Ohne ihre Mithilfe bei den Bundesjugendspielen wäre es nicht möglich, Jahr um Jahr so viele Kinder mit dem begehrten Abzeichen zu würdigen.

Impressionen



In acht Minuten bis zum Einsatzort

Nur fitte Einsatzkräfte sind schnell wie die Feuerwehr. Das Deutsche Sportabzeichen hat sich bewährt, um Feuerwehrmänner und -frauen in Form zu halten. So wie bei der Feuerwehr-Sportgruppe Brohltal aus dem Kreis Ahrweiler in Rheinland-Pfalz.

„Ein Feuerwehrmann muss unter Atemschutz eine größere Belastung aushalten als ein Spitzensportler“, sagt Björn Pfeif, Leiter der Feuerwehr-Sportgruppe Brohltal. Er weiß, dass die körperliche Fitness der Einsatzkräfte von existenzieller Bedeutung ist: „Bei Brandeinsätzen gibt es die sogenannte Acht-Minuten-Grenze, das heißt, eine Feuerwehrgruppe muss innerhalb von acht Minuten Hilfe leisten können, acht Minuten also vom Alarm bis zum Beginn des Löschens.“ Da gilt es, eine gute Kondition zu haben: Bei einem Brand etwa muss ein

Feuerwehrmann unter Pressluftatmung und mit bis zu 15 Kilo Ausrüstung einen Raum betreten, in dem es zwischen 800 bis 1.200 Grad heiß ist.



Knapp, aber drüber



Wagen den Fitnessstest – die Feuerwehr-Sportgruppe Brohltal

„In einer freiwilligen Feuerwehr gibt es Mitglieder mit sehr unterschiedlichem Fitnessstand. Das geht vom Endfünfziger mit Bauchansatz bis zum topfiten 16-jährigen Jungfeuerwehrmann“, berichtet Björn Pfeif, der nach etwas suchte, das einen messbaren sportlichen Erfolg darstellt: „Da gibt es nichts Besseres als das Deutsche Sportabzeichen.“

Gemeinsam mit dem Kameraden Thomas Wehren hat Björn Pfeif 2010 die Abnahmeberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen erworben. Das hat sich ausgezahlt: Bei der Abnahme 2011 hat sich die Zahl der abgelegten Fitness-Orden etwa verdoppelt. Ein Erfolg – nicht nur auf dem Papier, meint Pfeif: „Die Fitness unserer Feuerwehrleute hat sich deutlich verbessert.“

Ein Ehrenzeichen für alle: Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung

Das Deutsche Sportabzeichen wird nicht ohne Grund der Fitnessorden für jedermann genannt. Alle können sich den Prüfungen stellen, alle dürfen daran teilhaben. Dieser Grundgedanke ist beim Deutschen Sportabzeichen Programm. Seit 1951 gibt es einen spezifischen Leistungskatalog, der auf die unterschiedlichsten Behinderungen zugeschnitten ist und so Menschen mit Behinderung den Weg in die Sportabzeichen-Gemeinde geebnet hat. Gleich ob körperliche, sensorische oder geistige Beeinträchtigung – für alle gibt es individuelle Bedingungen für das Sportabzeichen. Das hoch differenzierte Regelwerk für diese Zielgruppen hat der Deutsche Behindertensportverband (DBS) in Absprache mit dem DOSB entwickelt.

Das Deutsche Sportabzeichen ist das Leistungszeichen im Breitensport. Wer die Prüfungen erfolgreich schaffen will, muss sich gut vorbereiten. Das gilt für alle, ob mit oder ohne Behinderung. Das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung bietet Anreize, mit Sport vielseitig körperlich leistungsfähig zu werden oder zu bleiben. Es motiviert zum Sporttreiben, verschafft den Aktiven einen körperlichen Ausgleich zum Alltag, stärkt das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit und kann einen Beitrag zur Teilhabe an der Gesellschaft liefern.



Dass seit dem Jahr 2003 auch Menschen mit einer geistigen Behinderung das Deutsche Sportabzeichen ablegen können, ist einer Initiative des Ausschusses Breitensport des DBS zu verdanken. Am Deutschen Sportabzeichen ist ihm vor allem der Übungs- und Trainingseffekt und die Stärkung des Selbstbewusstseins der Sportlerinnen und Sportler mit einer geistigen Behinderung wichtig.

Der erste Schritt für Menschen mit Behinderung, die das Deutsche Sportabzeichen ablegen möchten, ist der Kontakt zum nächstgelegenen Behindertensportverein oder zu den Landesbehindertensportverbänden, um einen Prüfer mit Prüfberechtigung für Menschen mit Behinderung zu finden. Weitere Informationen finden Sie unter: www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html.

Wer das Deutsche Sportabzeichen trägt, darf bewundert werden

Friedhelm Julius Beucher



Friedhelm Julius Beucher ist Präsident des Deutschen Behindertensportverbandes (DBS) e.V., des mit 618.000 Mitgliedern größten Behindertensportverbandes der Welt.

Warum empfehlen Sie Menschen mit einer Behinderung, sich den Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen zu stellen?

Das Deutsche Sportabzeichen ist für alle, also auch für Menschen mit Behinderung, eine Möglichkeit, körperliche Leistungsfähigkeit und Vielseitigkeit zu überprüfen. Beim Trainieren geht es hauptsächlich um Spaß an der Bewegung, Freude an gesunder Lebensführung, um die Erhaltung und Stärkung körperlicher Fähigkeiten und Funktionen. Und wer das Sportabzeichen schafft und die Urkunde bekommt, fühlt sich dann doppelt wohl. Viele finden über das Sportabzeichen den Weg in einen der mehr als 5.800 Vereine unter dem Dach des Deutschen Behindertensportverbandes.

Welche gesellschaftliche Bedeutung hat es, dass sowohl Menschen mit als auch ohne Behinderung das Deutsche Sportabzeichen ablegen können?

Seit fast 50 Jahren können Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam trainieren und die Prüfungen machen. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten alle die gleiche Auszeichnung. Nur die zu absolvierenden Disziplinen und Anforderungen unterscheiden sich auf Grund der behinderungsspezifischen Einschränkungen. Also ist das System des Deutschen Sportabzeichens ein praktisches Beispiel für Inklusion.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderung?

Als Präsident des Deutschen Behindertensportverbandes wünsche ich mir, dass noch viel mehr Menschen mit Behinderung das Sportabzeichen absolvieren und somit eine Anerkennung für vielfältige sportliche Betätigung erhalten. Wer das Deutsche Sportabzeichen sichtbar trägt, darf bewundert werden.

Jedes Jahr zum Fitnessstest

Norbert Lammert

Prof. Dr. Norbert Lammert (CDU) ist seit 2005 Präsident des Deutschen Bundestages und ein prominenter Unterstützer des Deutschen Sportabzeichens. Bei seinem Heimatverein, dem VfL Bochum 1848 Leichtathletik e.V., kommt der Vater von vier Kindern für den Sportorden immer wieder gern ins Schwitzen.

Herr Dr. Lammert, Sie haben bereits 19 Deutsche Sportabzeichen. Warum stellen Sie sich jedes Jahr aufs Neue den Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens?



Die sportlichen Anforderungen sind ein jährlicher Fitnessstest für mich. Und den zu bestehen, das reizt mich jedes Jahr aufs Neue.

Welche Disziplin macht Ihnen bei den Prüfungen am meisten Spaß und welche ist für Sie die größte Herausforderung?

Die größte Herausforderung ist das Kugelstoßen, am meisten Spaß macht die 3.000-Meter-

Laufstrecke. Vielleicht liegt das daran, dass die Abgeordneten des Deutschen Bundestages parlamentarisch meist auf längeren Strecken unterwegs sind und mit Gewichten aller Art immer mal wieder Probleme haben.

Ihnen liegt es besonders am Herzen, dass Kinder sich ausreichend bewegen. Ab 2013, im Jubiläumsjahr des Deutschen Sportabzeichens, können es schon Kinder ab sechs Jahren ablegen. Welche Vorteile bringt das?

Jeder Beitrag dazu, dass unter den Gewohnheiten, die schon im Kindesalter trainiert werden, auch gesunde, Leib und Seele stärkende regelmäßige Übungen sind, ist wichtig. Das Sportabzeichen, das die meisten Menschen ja mehr als einmal ablegen, kann hierzu auch schon bei Kindern motivieren.

Sie haben bereits viele Abzeichen, Urkunden und Ehrungen erhalten. Wo bewahren Sie die Deutschen Sportabzeichen auf?

Die einen so sorgfältig wie die anderen – aber vor allem getrennt, um weder im Stadion noch bei Staatsempfangen die jeweiligen Abzeichen zu verwechseln.

Ein Staatsmann und ein echter Sportsmann

Horst Köhler



Der Mann ist schnell: 50 Meter in 7,6 Sekunden! Wiederholt hat sich Prof. Dr. Horst Köhler, der neunte Präsident der Bundesrepublik Deutschland, den Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen gestellt. Die glanzvolle Sprintzeit rannte das damals amtierende Staatsoberhaupt 2009 auf der blauen Tartanbahn des Berliner Olympiastadions. Mit seinen 66 Jahren war Horst Köhler bei allen Schwimm- und Leichtathletikdisziplinen stets viel besser, als es den Vorgaben für seine Altersklasse entsprach. Auch seine Frau Eva Luise schaffte die Anforderungen souverän.

Immer wieder nutzte der Sportsmann Horst Köhler die Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen während seiner Amtszeit von 2004 bis 2010, um auf die Bedeutung des Sports für den Einzelnen und die Gesellschaft hinzuweisen.



Ehepaar Köhler fit fürs Deutsche Sportabzeichen

Horst Köhler war der Erste, der 2006 das Deutsche Sportabzeichen in seiner für den DOSB entworfenen Gestaltung erhielt: In seinem Berliner Amtssitz Schloss Bellevue erhielt der Bundespräsident, zugleich Schirmherr des deutschen Sports, den Orden des Breitensports aus den Händen von DOSB-Präsident Thomas Bach.

„Wir freuen uns, dass der Bundespräsident in einer Zeit, in der immer mehr Menschen mit gesundheitlichen Folgen falscher Ernährung und zu wenig Bewegung kämpfen, ein Zeichen gesetzt und Bürger ermuntert hat, durch Sport aktiv zur eigenen Gesundheit und zum eigenen Wohlbefinden beizutragen“, sagt Thomas Bach.

„Wir legen das Sportabzeichen schon seit vielen Jahren ab, und wir machen gerne mit“, erklärt Horst Köhler auch im Namen seiner Frau. Die guten Leistungen kommen nicht von ungefähr, sondern von einem regelmäßigen Training. „Ich bin ein Allrounder“, sagt Köhler. „Ich laufe gern, und ich schwimme gern.“



50 Meter in 7,6 Sekunden

60 Deutsche Sportabzeichen mal so nebenbei

Walter Schröder



Sport spielt im Leben von Prof. Dr. Walter Schröder aus Glinde eine große Rolle. So hat der inzwischen 79-Jährige in der Zeit von 1951 bis 2011 glatt 60-mal das Deutsche Sportabzeichen abgelegt. Für seine außerordentliche Leistung wurde der Schleswig-Holsteiner bereits vom Landessportverband ausgezeichnet.

Ausgelöst wurde die Begeisterung für den Sport beim Schüler Walter Schröder durch seinen Schulsportlehrer: den legendären Rudertrainer Karl Adam. Mit dessen Hilfe machte Schröder nicht nur sein erstes Jugendsportabzeichen, sondern auch Karriere als Leistungssportler. In Adams Ruderriege in Ratzeburg gewann der heute emeritierte Sportwissenschaftler Ende der 1950er-Jahre die Titel Deutscher Meister und Europameister. Schluss- und Höhepunkt seiner Laufbahn war der Olympiasieg im Achter in Rom 1960.

Später trainierte der ehemalige Leistungssportler Schröder für den Hanse-Marathon. Sechsmal ist er ihn gelaufen, seine Bestzeit betrug 3:23 Stunden. Nebenbei legte der sportliche Wissenschaftler stets das Deutsche Sportabzeichen ab: „Als Orden für Gesundheit und Fitness ist das Deutsche Sportabzeichen eine hervorragende Einrichtung“, sagt er. „Gerade weil es keine Höchstleistungen abverlangt, sondern unter Bedingungen stattfindet, die jeder schaffen kann, sofern er gesund ist.“

Das 100-jährige Jubiläum möchte Walter Schröder selbstverständlich mit seinem 61. Deutschen Sportabzeichen begehen. Ans Aufhören denkt er noch lange nicht: „Erst wenn Herr Meier vom TSV Glinde, bei dem ich seit 1980 meine Prüfungen ablege, ein zweites Mal kommen müsste, weil ich es beim ersten Anlauf nicht schaffe, dann höre ich auf.“

Im Gespräch

Peter Spitzenpfeil



„Auf solidere Füße gestellt“

Der Sportwissenschaftler Dr. Peter Spitzenpfeil und sein Team von der TU München begleiteten den umfassenden Entwicklungsprozess bei der Reform des Deutschen Sportabzeichens.

Warum wurde der Leistungskatalog angepasst?

Aus wissenschaftlicher Sicht war eine Überarbeitung des Leistungskataloges unausweichlich und überfällig. Wir haben versucht, den Katalog auf solide Füße zu stellen. Das bedeutet nicht, dass jetzt alles in Stein gemeißelt ist, aber wir haben eine begründbare Systematik und nachvollziehbare und fundierte Leistungsanforderungen.

Wie sind Sie bei der Reform vorgegangen?

Die Basis war die Orientierung an den motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit.

Zusätzlich haben wir die Koordination neu aufgenommen, die Beweglichkeit dagegen wird nach wie vor nicht gesondert abgeprüft. Unsere sportwissenschaftliche Aufgabe war es unter anderem, Einzeldisziplinen dieser Grundstruktur unterzuordnen, etwa den 3.000-Meter-Lauf der Ausdauer. Das neue Sportabzeichen soll eine klare Struktur aufweisen. Deshalb haben wir viele kleine Unterdisziplinen gestrichen – und in diesen Prozess sehr intensiv die Fachverbände und Prüfer einbezogen.

Warum wurde das Altersklassen-Spektrum erweitert?

Immer mehr fitte ältere Menschen haben Lust auf das Deutsche Sportabzeichen. Gleichzeitig sollte auch der Grundschulbereich komplett eingebunden werden. Das entspricht der Absicht, die Motivation zum lebenslangen Sporttreiben zu stärken. Tatsächlich kann jetzt der Opa mit dem Enkel gemeinsam das Sportabzeichen ablegen und unter Umständen müssen die beiden, je nach Alter, die gleichen Leistungsanforderungen erfüllen.

Im Gespräch

Walter Schneeloch



„Das Deutsche Sportabzeichen wird zukunftsfähig“

Walter Schneeloch, Vizepräsident Breitensport/Sportentwicklung des Deutschen Olympischen Sportbundes, über den Reformprozess des Deutschen Sportabzeichens und die Zukunft des Fitnessordens.

Was waren die Gründe für die umfassende Reform des Deutschen Sportabzeichens?

Bei aller Popularität des Deutschen Sportabzeichens mussten wir feststellen, dass es bei den Abnahmezahlen im mittleren Alterssegment ein großes Steigerungspotenzial gibt. Drei Viertel der Sportabzeichen-Absolventen sind bisher Kinder und Jugendliche, die in der Regel in den Schulen ihre Prüfungen ablegen. Dass also nur ein geringer Teil im Erwachsenenalter weitermacht – dafür musste es Gründe geben.

Durch die neue Dreistufigkeit erhält man das Deutsche Sportabzeichen je nach erbrachter Leistung in Bronze,

Silber oder Gold. Wir glauben, dass wir den Fitnessorden dadurch für Sportler jeden Alters attraktiver gestaltet haben. Auf der anderen Seite ist das Durchschnittsalter der Sportabzeichenprüfer und -prüferinnen recht hoch. Und es fehlt in diesem Bereich an Nachwuchs. Das wird eines der wesentlichen Themen für die Zukunft sein.

Darüber hinaus wurden im Laufe der Jahrzehnte immer wieder Änderungen am Leistungskatalog vorgenommen. Diese waren nicht immer sportwissenschaftlich stringent. Deshalb haben wir die Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens einer ebenso gründlichen wie systematischen Überprüfung unterzogen und uns bei der Erstellung des neuen Leistungskataloges von Fachleuten helfen lassen.

Was ist denn neu am reformierten Deutschen Sportabzeichen?

Die Reform beinhaltet eine Vielzahl von Neuerungen. Wir haben uns ganz bewusst dazu entschlossen, eine tiefgreifende Reform zu initiieren und nicht erneut nur an einzelnen Stellschrauben zu drehen.

Abgesehen von der bereits erwähnten Dreistufung ist die Reduzierung auf vier Disziplingruppen wohl die augenfälligste; sie orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Die Anforderungen in den jeweils zugeordneten Einzeldisziplinen wurden sportwissenschaftlich überprüft und der Entwicklung der Leistungsfähigkeit über die Lebensphasen hinweg angepasst. Außerdem haben wir Altersklassen ergänzt. Im Ergebnis haben wir einen ausgewogeneren und strafferen Leistungskatalog als vorher.

Wie ist der Reformprozess abgelaufen?

Wir sprechen hier von einem Prozess, in dem viele handelnde Personen involviert waren und der nicht von heute auf morgen zu bewerkstelligen war. Wir haben ganz bewusst die Kooperation auf allen Ebenen des organisierten Sports gesucht. Zusammen mit den Landessportbünden und den Fachverbänden haben wir diese Reform gemeinsam gestaltet. Sportwissenschaftliche Unterstützung haben wir dabei von der Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft der Technischen Universität München erhalten.

Wir wollten keine Reform von oben nach unten machen. Wichtig war uns die Beteiligung von Personen, die einen engen Kontakt zur ehrenamtlichen Basis und zu den Absolventinnen und Absolventen haben. Denn genau dort passiert die Umsetzung dessen, was wir in vielen Sitzung und Abstimmungsrunden erarbeitet haben.

Besonders hervorheben möchte ich an dieser Stelle die Führungs-Akademie des DOSB, die mit einem intensiven und zielführenden Moderationsprozess zu einem Ergebnis beigetragen hat, das auf einer breiten Zustimmung fußen kann.

Wie sehen Sie die Zukunft des Deutschen Breitensportordens?

Zunächst einmal bauen wir beim Deutschen Sportabzeichen auf einer sehr erfolgreichen Vergangenheit auf. Fast zwei Millionen machen jährlich die Prüfungen, und knapp die Hälfte ist dabei erfolgreich. Das haben wir bei der Modernisierung nicht aus den Augen verloren. Auf lange Sicht sind wir optimistisch, dass wir durch die Reform mehr Sportler für das Deutsche Sportabzeichen gewinnen werden.

Das Deutsche Sportabzeichen als Teil gesunder Lebensführung

Das Deutsche Sportabzeichen kann zu sportlichen Höchstleistungen inspirieren. Wer es ablegt, wird mit einem Orden belohnt. Wofür das Deutsche Sportabzeichen jedoch vor allem steht, ist regelmäßige Bewegung und Gesundheit. Der Orthopäde und Unfallchirurg Dr. Eberhard Jörg aus Wernau empfiehlt seinen Patienten, das Deutsche Sportabzeichen abzulegen.

„Die Menschen sollten Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen, aktiver werden und sich für den Sport entscheiden“, fordert Eberhard Jörg. So ließen sich viele Krankheiten bereits vermeiden, bevor sie überhaupt entstehen. Die meisten von Jörgs Patienten haben Rückenschmerzen, häufig, weil sie zu viel sitzen. „Das führt zu Muskelverkürzungen und zu einer falschen Haltung und im schlimmsten Fall zu einem Bandscheibenvorfall und einer OP“, erklärt der Orthopäde, der für Bewegung als Präventivmaßnahme plädiert.

„Weg von der Reparaturmedizin“ lautet das Motto von Eberhard Jörg: „Viele Menschen sind einfach zu passiv und verlassen sich auf ein Gesundheitswesen, das sie wieder heile macht.“ Doch diese Laborkosmetik, so Jörg, funktioniert nicht. Bei einem erhöhten Cholesterinspiegel etwa ein Medikament zur Fettsenkung zu

schlucken, reduziere beispielsweise nicht das Risiko für Arthrose oder Herzerkrankungen.

Wer dagegen regelmäßig sein Sportabzeichen ablege, werde selten fettleibig und ernähre sich bewusster, sagt der Arzt. „Durch Bewegung innerhalb des Deutschen Sportabzeichens werden teure Folgebehandlungen vermieden“, meint Eberhard Jörg und regt an: „Wer regelmäßig seine Sportfähigkeit durch das Sportabzeichen nachweist, der könnte Krankenkassenbeiträge erstattet bekommen.“



Eberhard Jörg tut auch viel für die eigene Fitness

Der Motivator auf dem Sportplatz



Die deutschen Erfolge im Zehnkampf machen sich Mitte der 1990er-Jahre schon lange rar; das Interesse in der Bundesrepublik an diesem Leichtathletik-Wettbewerb schwindet. Das ändert sich schlagartig 1996. Frank Busemann, damals der Öffentlichkeit noch unbekannt, qualifiziert sich überraschend für die Olympischen Spielen in Atlanta und schafft die Sensation: Mit 8.706 Punkten gewinnt der damals 21-Jährige aus Recklinghausen die Silbermedaille.

An die Geschichte von Frank Busemann, der auszog, Erfolge zu feiern, erinnern sich die Menschen noch heute. Mit seinem herausragenden Können in so unterschiedlichen Disziplinen wie Sprint, Weit- und Hochsprung

oder Kugelstoßen hat Frank Busemann nachhaltig beeindruckt. Sein vielfältiges sportliches Vermögen als Leistungssportler passt hervorragend zu dem weiten Spektrum des Deutschen Sportabzeichens.

„Für mich war und ist Sport ein wichtiges Element in meinem Leben. Es sähe ohne Sport anders und farbloser aus“, sagt der Botschafter für kinder+Sport. „Deshalb möchte ich andere Menschen dazu anregen, sich zu bewegen, Spaß zu haben und sich sportlich auszuprobieren. Das Deutsche Sportabzeichen bietet genau dafür ideale Voraussetzungen.“

Mit dem Sportorden durch die Lande: Die Sportabzeichen-Tour

Was haben Bochum, Halle und Tauberbischofsheim mit Marburg, Finsterwalde und Potsdam gemeinsam? Sie und mehr als 70 weitere Städte im ganzen Bundesgebiet waren Stationen der großen Sportabzeichen-Touren in den letzten neun Jahren. Seit 2004 reist der Breitensportorden während der warmen Monate von Mai bis August quer durch Deutschland und macht dabei jedes Jahr Halt in zehn Orten.

Für die Bewohnerinnen und Bewohner der Gastgeber-Städte und ihrer Umgebung bedeutet der Stopp der Tour einen Event-Tag voller sportlicher Highlights. Von den frühen Morgenstunden bis zum Abend ermöglichen es die Verantwortlichen der örtlichen Veranstalter und

Mirko Slomka

„Das Deutsche Sportabzeichen ist für mich eine bemerkenswerte Aktion, um die Menschen in unserem Land in Bewegung zu halten. Sport verbindet – und hält den Körper fit und den Geist frisch. Mit dem Sportabzeichen bekomme ich meine persönliche Leistungsfähigkeit schwarz auf weiß.“

Erfolgreiche Karriere als Profi-Fußballer und heute Fußballtrainer



ihre vielen, meist ehrenamtlichen Helfer den Sportlerinnen und Sportlern, sich den Prüfungen zu stellen. Der Orden des Breitensports wird auch von Profi-Sportlern geschätzt. Kein Tour-Halt, bei dem nicht ein bekanntes Gesicht aus der Welt des Sports zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens motiviert hätte.



Auch der ehemalige Zehnkämpfer Frank Busemann, Kanu-Olympiasieger Andreas Dittmer oder die zweimalige Olympiasiegerin im Weitsprung Heike Drechsler haben bei vielen Tour-Stationen mitgemacht. Ermöglicht wird der Besuch der Leistungssportler durch die nationalen Förderer des Deutschen Sportabzeichens – die Sparkassen-Finanzgruppe, die BARMER GEK und kinder+Sport. Die nationalen Förderer stellen Eventmodule für das Rahmenprogramm zur Verfügung und präsentieren sich in den Veranstaltungsorten mit verschiedenen Aktionen. BIONADE als Partner der Sportabzeichen-Tour schenkt kostenlose Getränke aus.

Viele Stationen der Sportabzeichen-Tour stehen unter einem thematischen Schwerpunkt. So diskutieren regel-

mäßig Fachleute mit Menschen der Praxis etwa über Sport für Menschen mit Behinderung, über Sport und Ernährung oder über Integration durch Sport.

Das Ende jeder Tour ist ein glänzender Höhepunkt: Beim großen Finale der Touren 2010 und 2012 auf der Nordseeinsel Langeoog oder 2011 in Büsum zum Beispiel legten begeisterte Sportlerinnen und Sportler das begehrte Abzeichen am Sandstrand ab.

Die Sportabzeichen-Tour – das ist großes Medieninteresse und Aufmerksamkeit für den Fitnessorden weit über die regionalen Grenzen hinaus.

So berichtete zum Beispiel das ARD-Morgenmagazin mehrmals live vom Sportabzeichen-Finale auf Langeoog: Bilder vom Sprint auf einer Sandbank, die nur bei Ebbe zu sehen ist, sind alles andere als alltäglich. Und in Büsum war neben der ARD auch das Frühstücksfernsehen des ZDF dabei und sendete ab 6 Uhr morgens eindrucksvolle Bilder.



Das Deutsche Sportabzeichen: Erfolgreich durch starke Partner

Seit Jahren darf das Deutsche Sportabzeichen zuverlässig auf konsequente Unterstützung zählen.

Die Sparkassen-Finanzgruppe, die BARMER GEK und kinder+Sport investieren in das Deutsche Sportabzeichen und setzen sich dafür ein, den Breitensportorden möglichst vielen Menschen nahezubringen.

Als Olympia Partner des DOSB und Förderer des Deutschen Sportabzeichens haben sich die Sparkassen zum Ziel gesetzt, den Wettkampfgedanken in die Breite zu tragen und die Begeisterung für das Sportabzeichen weiter anzufachen. Gemeinsam mit dem DOSB veranstaltet die Sparkassen-Finanzgruppe deshalb einen bundesweiten Sportabzeichen-Wettbewerb für Vereine, Schulen und Unternehmen mit Preisen im Gesamtwert von 100.000 Euro. Darüber hinaus führen zahlreiche Sparkassen auf lokaler und regionaler Ebene eigene Wettbewerbe durch.

Die BARMER GEK fördert das Deutsche Sportabzeichen ununterbrochen seit 1978 und ist damit längster Partner des DOSB. Das bedeutet über 30 Jahre Unterstützung für den Breitensport und Freizeitsport in Deutschland.

Die Gesundheit aller Sportlerinnen und Sportler sowie deren Familien zu erhalten, zu verbessern, wiederherzustellen – das ist der Anspruch der BARMER GEK. Das Ablegen des Deutschen Sportabzeichens ist ein persönlicher Beweis für die körperliche Fitness. Deshalb werden beispielsweise Mitglieder der BARMER GEK im Rahmen des Bonusprogramms „aktiv pluspunkten“



direkt belohnt, wenn sie die Kriterien des Deutschen Sportabzeichens erfüllen. Bei der Sportabzeichen-Tour nehmen regelmäßig die BARMER GEK Botschafter Heike Drechsler, Astrid Kumbornuss, Michael Hull und Torsten May teil.

Kinder zum Sport und für das Deutsche Sportabzeichen zu motivieren ist kinder+Sport ein großes Anliegen. Deshalb unterstützt kinder+Sport den Sportorden und die Sportabzeichen-Tour. Der nationale Förderer schickt seit 2009 seinen Botschafter, den erfolgreichen Zehnkämpfer Frank Busemann, zu allen Tour-Stationen, wo er mit Groß und Klein trainiert und sportliche Tipps gibt. kinder+Sport lädt außerdem zu einer Gewinnspiel-Aktion ein, mit der Kinder und Jugendliche zum Deutschen Sportabzeichen motiviert werden sollen, unabhängig davon, ob sie es beim ersten Mal schaffen oder nicht. Unter dem Motto „Mach mit und gewinne“ können Schulklassen und Vereine Preise im Gesamtwert von 15.000 Euro gewinnen.

Dankenswerte Unterstützung für den Breitensportorden leisteten außerdem die früheren Förderer Bayer AG mit Aspirin plus C, ratiopharm und Schwäbisch Hall.



Der Strand ist unser Stadion: Das Deutsche Sportabzeichen im Urlaubsparadies Langeoog



Wenn die Gezeiten den Meeresboden für einen Sprint freigeben, die Weitsprunggrube zum Landen im weichen Nordseesand einlädt und man beim Kugelstoßen das Rauschen der Wellen hören kann, dann werden die Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen zu einem Erlebnis ganz besonderer Art. Auf der ostfriesischen Insel Langeoog hat das Deutsche Sportabzeichen eine lange Tradition. Seit den 30er-Jahren begeistert es Insulaner und Besucher des Urlaubsidylls. Auf dem eigens eingerichteten Sportstrand mit jährlich 1.500 Sonnenstunden lassen sich die Menschen leicht für den Fitnessorden gewinnen.

Seit 2009 nehmen Klaus und Ursula Witte auf Langeoog während der Sommermonate Sportlerinnen und Sportlern die Prüfungen für den Fitnessorden ab. Klaus Witte war Vizepräsident Breitensport des Landessportbundes Niedersachsen und viele Jahre Bundesbeauftragter für das Deutsche Sportabzeichen. „Langeoog hat ein einmaliges Ambiente mit unvergleichbarem Flair“, schwärmt er.

Hier, fernab vom Alltag, bieten seine Frau und er Urlaubern die Möglichkeit, sich in entspannter Atmosphäre am Deutschen Sportabzeichen zu versuchen.

Die Ferieninsel Langeoog bietet alle Voraussetzungen für eine perfekte Strandparty. Kein Wunder, dass das Paradies in der Nordsee 2010 und 2012 Gastgeber für das Finale der Sportabzeichen-Tour war. Für optimale Prüfungsbedingungen haben Kurdirektor Peter Wettstein, Organisationsleiter Klaus Witte und ihr Team gesorgt. Der Sportstrand bietet zwei Wurf- und zwei Kugelstoßanlagen. Auf der Sandbank vor dem Strand stehen abhängig von den Gezeiten zwei Sprintstrecken zur Verfügung, die Mittel- und Langstreckenläufe führen durch ein nahegelegenes Wohngebiet.

Und für die Schwimmprüfungen steht das Meerwasser-Freizeit- und Erlebnisbad zur Verfügung. Der Mix aus Sport und Urlaubsstimmung scheint auch Kanu-Olympiasieger Andreas Dittmer überzeugt zu haben. Der prominente Sportler, der für die Sparkassen-Finanzgruppe regelmäßig für das Deutsche Sportabzeichen unterwegs ist, berichtet: „Der Sportstrand lädt wirklich dazu ein, aktiv zu werden und seinen Urlaub sportlich zu gestalten.“



Das Sportabzeichenteam auf Langeoog



Prominente stoßen die Kugel beim Tourfinale 2010

Mit Gottes Segen sportlich bewegen

Auf dem Gelände der Bezirkssportanlage auf dem Windmühlenberg im Wolfsburger Stadtteil Fallersleben erklingt ein Kirchenlied. Holger Hermann ist Pastor der Michaeliskirche. „Gott bewegt mich“ ist auf seinem T-Shirt zu lesen. Mit ihm haben sich 60 Sportlerinnen und Sportler versammelt, für die nach ihrem Gesang die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen auf dem Programm stehen.

Der Sportabzeichtag ist ein Höhepunkt der Zusammenarbeit zwischen der Michaeliskirche und dem VfB



Gottesdienst auf der Tribüne, Pastor Hermann macht klar: „Gott bewegt mich“

Fallersleben „Gott hat sich nicht in der Kirche eingeschlossen. So sind wir auch auf dem Sportplatz nicht fern von Gott“, sagt der sportliche Pastor, der Sport und Kirche miteinander in Kontakt bringt.

Für den gläubigen Sportsmann gehen Sport und Religion Hand in Hand: „Der Körper ist Gottes Geschenk. Wenn wir uns sportlich bewegen, dann ist das in Gottes Sinne“, sagt er. „Dabei geht es nicht um Leistungen, die an die Grenzen gehen, sondern um die Freude an der Bewegung und die Möglichkeit, das von klein auf bis ins hohe Alter zu tun. In einem gesunden Körper, der sich bewegt, da wohnt auch die Seele gern.“

Für die Zukunft wünscht sich Holger Hermann, dass die Zusammenarbeit zwischen Kirche und Verein Schule macht. Und schon hat er die nächste Idee für ein Sportevent in seiner Gemeinde: „Ich könnte mir durchaus vorstellen, die Verleihung der Sportabzeichen dieses Jahr in unserer Kirche zu machen.“

Das Deutsche Sportabzeichen unter afrikanischer Sonne

Tief im Südwesten von Uganda liegt das Dorf Jjanya. Dorthin ist Thomas Schwarzfischer unterwegs. Sein Anliegen ist der Ausbau der Schulanlage der Secondary School St. Martin. Thomas Schwarzfischer wird sich auch um die gesicherte Ernährung der rund 800 Schülerinnen und Schüler kümmern. Und er möchte einigen von ihnen die Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen abnehmen.

Für die Uganda Kinderhilfe Regensburg e.V. engagiert sich der Berufssoldat seit Jahren ehrenamtlich. In ihrem Auftrag reist er zum dritten Mal nach Ostafrika. In Jjanya war der Run auf das Deutsche Sportabzeichen riesig. Viel mehr als erwartet wollten beim Fitnessorden mitmachen. Thomas Schwarzfischer freut sich: „Alle waren mit Feuereifer dabei.“ Weil sie es gewohnt seien, viel zu Fuß zu gehen, waren die Langstrecken für die afrikanischen Jugendlichen überhaupt kein Problem, so Schwarzfischer. „Ganz anders sah es dagegen beim Sprint über 75 Meter aus“, erzählt der Bayer. „Darin sehen sie keinen Sinn, also mussten wir sie immer wieder motivieren, bis sie die Zeitvorgaben schafften.“

Alle 20 Schülerinnen und Schüler bestanden die Prüfungen. Als Auszeichnung gab es für alle T-Shirts, die Abzeichen werden ihnen bei der nächsten Reise von Thomas Schwarzfischer nachgereicht. Dafür laufen die Planungen längst. Die Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen wird Schwarzfischer auch dann sicher wieder abnehmen – der Grund dafür ist einfach: „Das hat mir viel Spaß gemacht!“



links: Weitsprung am Dorfrand, mittig: Schülerinnen bei einer Laufdisziplin, rechts: Schülerinnen und Schüler der St. Marys Primary School nach bestandener Sportabzeichenprüfung

Rekorde ganz besonderer Art

Beim Deutschen Sportabzeichen geht es nicht darum, Ausnahmeleistungen zu vollbringen. Was hier zählt, sind Kontinuität und Beharrlichkeit. Dass diese Tugenden zu Rekorden ganz besonderer Art führen, dokumentieren zum Beispiel 45 Frauen in Deutschland, die schon mindestens 50-mal das Deutsche Sportabzeichen abgelegt haben; den Orden mit der Zahl 55 tragen immerhin



sieben Sportlerinnen. Alleinige Rekordhalterin mit mehr als 60 Sportabzeichen ist Hanna Mecklenburg aus Glückstadt in Schleswig-Holstein.

Bei den Männern sieht die Bilanz noch beeindruckender aus: 637 Männer in Deutschland tragen das Deutsche Sportabzeichen mit der Zahl 50 an der Brust und 144 haben mindestens 55-mal erfolgreich die Prüfungen abgelegt. 23 können sich sogar die Ehrengabe mit der Zahl 60 anheften. Darüber hinaus gibt es noch eine Reihe weiterer rekordverdächtiger Leistungen wie zum Beispiel die der Familie Foss-Braun aus Hohenlohe in Baden-Württemberg, die 128 Deutsche Sportabzeichen in zwölf Jahren abgelegt hat.

Auch das Ehepaar Feodora und Rudolf Bönninger aus dem nordrhein-westfälischen Kamen-Methler sorgte für Aufsehen. Zusammen haben beide schon 109-mal das Deutsche Sportabzeichen



abgelegt. Eine Zahl, die in Deutschland ihresgleichen suchen dürfte.

Wofür so mancher eine ganze Saison braucht, das hat Dirk Nikolai in etwas mehr als 20 Minuten geschafft. 2010 traten in Münchingen im Sportkreis Ludwigsburg drei Athleten für einen außergewöhnlichen Rekordversuch an.



Heike Drechsler

„Das Deutsche Sportabzeichen ist für mich die olympische Medaille des Breitensports.“

Zweimalige Olympiasiegerin im Weitsprung und Begleiterin der Sportabzeichen-Tour für die BARMER GEK

Das Ziel: alle Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens in der vorgegebenen Norm möglichst schnell abzulegen. Der Gewinner Dirk Nikolai schaffte das in 22 Minuten und 53 Sekunden.

Bleibt ein Rekord, den alle Sportabzeichen-Absolventen gemeinsam aufgestellt haben: 2008 legten insgesamt 1.004.341 Sportlerinnen und Sportler erfolgreich die Prüfungen ab.

Vom Fitnessstest zum Ironman



Das Deutsche Sportabzeichen kann der Anfang herausragender sportlicher Leistungen sein. Selbst bei echten Sportmuffeln. Günter Gies, Angestellter in der IT-Abteilung des Bonner Polizeipräsidiums, war so einer. Ein Sofahocker, ein Raucher und einer, der für Sport noch nie was übrig hatte.

Mittlerweile ist viel passiert. Sein Kollege und Freund Joachim Sommershof, dreimaliger Weltmeister im Triathlon in seiner Altersklasse, ließ nicht locker und überredete Günter Gies 2005 zum Sport: „Probier doch mal, das Sportabzeichen zu schaffen“, sagte er zu ihm. Gies versuchte es – und schaffte es nicht. Doch sein Ehrgeiz war geweckt: „Ich habe angefangen zu trainieren, in ganz kleinen Schritten und mit vielen Pausen“, erinnert sich Gies. 2006 klappte es dann mit seinem ersten Deutschen Sportabzeichen.



Vom Sport konnte er von jetzt an nicht mehr lassen. Gies absolvierte im gleichen Jahr seinen ersten Volkstriathlon. Und er wollte noch mehr, nämlich mit 50 Jahren seinen ersten Ironman bestreiten. 2011 war es dann soweit. In Zürich ging er an den Start. 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und 42,2 Kilometer Laufen. Günter Gies braucht dafür 12 Stunden und 45 Minuten. „Unglaublich“, lautete sein Fazit nach dem Zieleinlauf, „die Gefühle kann man kaum beschreiben. Da ist man schon verdammt stolz auf sich selbst.“



Günter Gies bei seinem ersten Ironman

Schlusswort

Heike Taubert



Heike Taubert, Thüringer Ministerin für Soziales, Familie und Gesundheit

„Das Deutsche Sportabzeichen – 100 Jahre jung“

Seit einem Jahrhundert begeistert das Deutsche Sportabzeichen Menschen für den Sport. Es fördert Fitness und Gesundheit und vermittelt Spaß und Freude an der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit.

Das Deutsche Sportabzeichen war und ist ein Leistungsabzeichen. Es stellt nicht die absolute Maximalleistung in den Mittelpunkt, sondern die individuelle Leistungsfähigkeit; es gilt daher zu Recht als „Fitnessorden des Breitensports“.

Diese ebenso einfachen wie überzeugenden Prinzipien bildeten die Grundlagen des Sportabzeichens in seinen Anfangsjahren, in denen in Deutschland Kaiser Wilhelm II regierte und der Olympiasieger für den Marathonlauf 2:36:54 Stunden benötigte. Sie begleiteten das Sportab-

zeichen durch das gesamte wechselhafte und schwierige 20. Jahrhundert.

Welches sportliche Phänomen kann – außerhalb der Olympischen Spiele – auf eine so erfolgreiche und lange Tradition zurückblicken? Dabei ist der Jubilar jung geblieben und geht nun reformiert und gestärkt an den Start für sein zweites Jahrhundert. Herzlichen Glückwunsch allen, die zu einem Jahrhundert Deutsches Sportabzeichen beigetragen haben! Ich verbinde diesen Glückwunsch mit meinem Dank an alle, die sich ehrenamtlich für das Deutsche Sportabzeichen engagieren, den Prüferinnen und Prüfern, den Verantwortlichen in den Vereinen, Verbänden und Treffs sowie den Lehrerinnen und Lehrern. Dieses Engagement ist ein großes Geschenk an unsere Gesellschaft.

In diesem Sinne wünsche ich dem Deutschen Sportabzeichen auch in Zukunft viele Aktive, Engagierte und Fans.


Heike Taubert



100 Jahre Deutsches Sportabzeichen 1913–2013



Impressum

Titel: DOSB | 100 Jahre Deutsches Sportabzeichen
Herausgeber: Deutscher Olympischer SportBund | Geschäftsbereich Sportentwicklung (Breitensport, Sporträume)
Otto-Fleck-Schneise 12 | 60528 Frankfurt am Main | Tel. +49 (0) 69 / 67 00 0 | Fax +49 (0) 69 / 67 49 06
E-Mail office@dosb.de | www.dosb.de

Redaktion: wirkhaus – medien.projekte.öffentlichkeit. (Marco Dames, Britta Kuntoff, Elke Nieschalk, Andreas Kuntoff, Diana Zimmermann)

Bildnachweise: Titel: Meike Engels, Daniel Kause | Seite 2: Meike Engels, Daniel Kause | Seite 3: Meike Engels, Daniel Kause
Seite 6: Presse- und Informationsamt der Bundesregierung | Seite 7: LSB NRW | Seite 8: Jochen Günther | Seite 9: Meike Engels
Seite 10: Daniel Kause | Seite 11: Frank Ossenbrink | Seite 12: Karl-Heinz Poludniok | Seite 13: Thomas Stachelhaus
Seite 14: Günter Rex, Kurt Vogel, Wolfgang Radtke, Wilhelm Bolz
Seite 15: Helmut Frenzel, Kurt Scharmann, Michael Buchwald, Günter Rex, Hans-Georg Pohl | Seite 18: Foto: Seitz, Repro: Sportbund Pfalz
Seite 20: Heinz Otten | Seite 21: Heinz Otten | Seite 22: Jürgen Vogelsang | Seite 23: Jochen A. Meyer | Seite 24: Meike Engels
Seite 25: Meike Engels, Daniel Kause | Seite 26: Gabi Hirsch | Seite 27: privat, Meike Engels | Seite 30: Lasdin | Seite 32: Christine Piegenschke, privat
Seite 33: Jan Dreier, Christine Piegenschke | Seite 34: Erich Siems | Seite 35: Helmut R. Schulze | Seite 36: Meike Engels
Seite 37: Sportkreis Hohenlohe | Seite 38: Gisela Clausen | Seite 39: Meike Engels | Seite 40: Meike Engels, Daniel Kause
Seite 41: Meike Engels, Daniel Kause | Seite 42: privat | Seite 43: Daniel Kause | Seite 44: Philipp Ising | Seite 45: Deutscher Bundestag
Seite 46: Bundesarchiv Bild 119891/Christian Thiel, Andrea Göpfert | Seite 47: Andrea Göpfert | Seite 48: Tamo Schwarz | Seite 49: TU München
Seite 50: Jochen Günther | Seite 52: Eberhard Jörg | Seite 53: Meike Engels | Seite 54: Burda Sports Group GmbH, Hannover 96
Seite 55: Marco Dames, Daniel Kause | Seite 56: Meike Engels | Seite 58: Marco Dames | Seite 59: privat, Marco Dames | Seite 60: Intranet.vfb-lot.de
Seite 61: Thomas Schwarzfischer | Seite 62: privat | Seite 63: privat | Seite 64: privat
Seite 65: Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit

Layoutgestaltung: Maximilian Muhlack | www.muhla.de

Produktion: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH

Auflage: 5.000 Stück | Januar 2013

© DOSB

Diese Publikation wurde Ihnen überreicht durch: