

Stützpunkt-News 20170122

Liebe Prüferinnen und Prüfer,

sofern noch nicht geschehen und wir uns bislang noch nicht getroffen haben, möchte ich Euch auf diesem Wege alles Gute für das Jahr 2017 wünschen.

In den letzten Tagen wurden die Neuerungen und die Formulare für das Deutsche Sportabzeichen 2017 veröffentlicht.

Das wichtigste vorab! Alle Leistungskataloge aus den Vorjahren bitte ich Euch zu vernichten, auch das Heft der Sparkasse! In den Leistungskatalogen wurden folgende Änderungen vorgenommen:

Weibl. Jugend	Männl. Jugend	Frauen	Männer
Ausdauer			
Schwimmen AK 6-17	Schwimmen AK 6-17	Schwimmen AK 18-49	Schwimmen AK 18-34
Radfahren AK 10-17	Radfahren AK 10-17		
Kraft			
	Standweitsprung AK 6-17		
Schnelligkeit			
Laufen AK 6-17	Laufen AK 10-17	Laufen AK 18-39, 75-ab 90	Laufen AK 18-69
	Schwimmen AK 6-15		Schwimmen AK 20-24
Koordination			
Zonenweitsprung AK 6-9	Zonenweitsprung AK 6-9		
Drehwurf AK 6-11	Drehwurf AK 6-11		
Schleuderball AK 12-17	Schleuderball AK 12-17	Schleuderball AK 18-ab 90	Schleuderball AK 18-ab 90

Alle Materialien zum Downloaden findet Ihr hier:

<http://www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/materialien/>

Und hier gibt es die Leistungskataloge für Erwachsene und Kinder/Jugendliche:

http://www.deutsches-sportabzeichen.de/fileadmin/user_upload/sportabzeichen.de/downloads/Materialien/2017/DSA_Leistungskatalog_2017_A4_Erwachsene.pdf
http://www.deutsches-sportabzeichen.de/fileadmin/user_upload/sportabzeichen.de/downloads/Materialien/2017/DSA_Poster_Leistungskatalog_2017_A3_KiJu.pdf

Im Prüfungswegweiser sind die Neuerungen farbig hinterlegt:

http://www.deutsches-sportabzeichen.de/fileadmin/user_upload/sportabzeichen.de/downloads/Materialien/2017/DSA_PWW_2017.pdf

Nachfolgend habe ich die wichtigsten Änderungen zusammen gestellt:

6.1 Ausdauer

6.1.1, 6.1.3, 6.1.4 – endlich dürfen auch die Lauf- und Walkingstrecken GPS-vermessen werden (wie in den Raddisziplinen)

6.2 Kraft

6.2.1 – Schlagball/Wurfball: Die Abwurflinie darf nach dem Wurf nicht übertreten werden, d.h. der Werfer / die Werferin muss vor der Linie abwerfen und die Abwurfstelle seitlich oder nach hinten verlassen.

6.2.2 – Medizinball: Der Abwurfraum darf erst verlassen werden, wenn der Medizinball nach dem Wurf den Boden berührt hat. Der/Die Teilnehmer/in muss den Abwurfraum nach hinten verlassen.

6.2.5 – Standweitsprung: Der/Die Springer/in darf seinen/ihren Sprung vorwärts und rückwärts ausbalancieren und dabei die Fersen und Fußspitzen abwechselnd vom Boden heben, er/sie darf jedoch vor dem Absprung keinen Fuß ganz vom Boden lösen.

6.4 Koordination

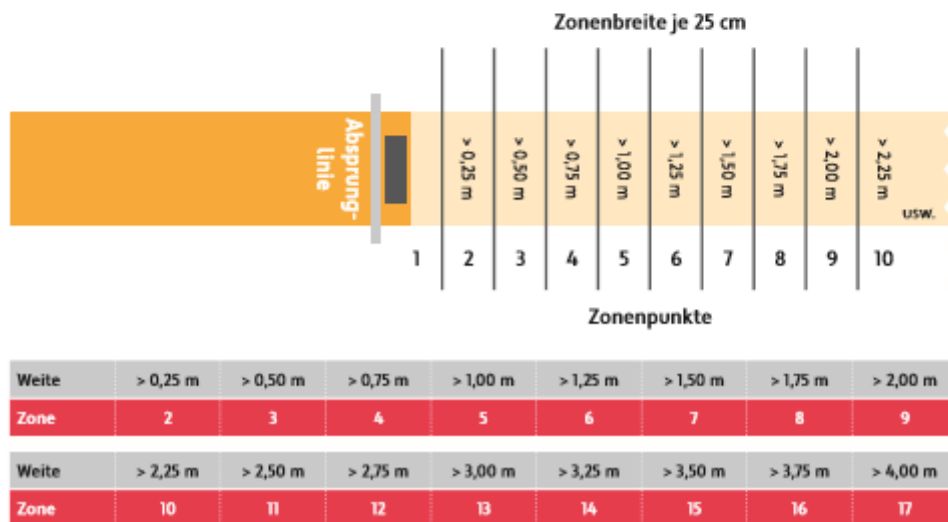
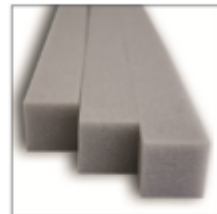
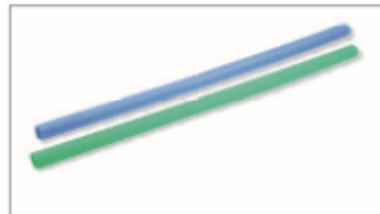
6.4.3 – Zonenweitsprung:

6.4.3 Zonenweitsprung

Bestimmungen: Der/Die Teilnehmer/in hat vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen. Die Länge des Anlaufs ist beliebig. Der Absprung erfolgt vor einer Absprunglinie. Wird diese übertreten, so ist der Sprung ungültig.

Bewertung: Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der sich der hinterste Eindruck des Niedersprungs befindet. Dabei werden die drei besten Sprünge entsprechend der unten stehenden Skizze gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Sprüngen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog). Die Zonen sind mit entsprechenden Markierungen (z.B. mit Klebestreifen oder Dachlatten am Rand der Grube) zu versehen.

Empfehlung: Die empfohlene Anlaufstrecke für Kinder beträgt etwa 10 m. Ein kleines, niedriges Hindernis (max. 10 cm hoch, z.B. Schaumstoffröhren oder -streifen, siehe Bilder) unmittelbar hinter der Absprunglinie, dient den Kindern zur besseren Orientierung.



6.4.4 Drehwurf – Achtung! Hierfür werden Tennisringe mit einem Gewicht zwischen 160 und 220 g bei einem Außendurchmesser von 15 bis 18 cm benötigt; empfohlen wird das Material Moosgummi.

6.4.4 Drehwurf

Bestimmungen: Ein Tennisring soll aus der seitlichen Schrittstellung über eine Drehbewegung oder mit einer vorgeschalteten ganzen Drehung so weit wie möglich geworfen werden (siehe Skizze). Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert. Der/Die Teilnehmer/in hat vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen.

Material: Geworfen wird mit einem Tennisring (160–220 g, Außendurchmesser 15–18 cm). Zulässig sind Tennisringe aus Moosgummi sowie auch mit Luft gefüllte. Hierbei haben die Ringe aus Moosgummi die besseren Flugeigenschaften (keinen TAUCHring verwenden).

Bewertung: Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der das Wurfgerät erstmals auf dem Boden aufgekommen ist. Die Wertungsbereiche sind jeweils 1 m breit. Dabei werden die drei besten Würfe gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Würfen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog).

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfeln/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

!

Bewegungsablauf:



Griffhaltung:



Quelle: Lehrmaterialien des Deutschen Leichtathletik-Verbandes

	Zone 1	2	3	4	5	6	7	8
Abwurfstelle	bis 1 m	bis 2 m	bis 3 m	bis 4 m	bis 5 m	bis 6 m	bis 7 m	usw.
	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte

6.4.5 Schleuderball: Der Versuch ist beim Auftreffen des Balls auf den Boden beendet. Erst dann kann der/die Wettkämpfer/in den Anlauf/Abwurfraum verlassen, jedoch nicht über den Balken und dessen seitliche Verlängerungslinien

Diagram illustrating the setup for a high jump measurement:

- Abwurfrahmen**: The vertical frame structure.
- Abwurfbalken**: The horizontal bar used for the jump.
- Leistung ablesen**: The measurement point on the bar.
- Abwurfraum**: The area around the bar.
- 60°**: The angle of the bar relative to the vertical.
- Punktmarkierung**: The starting point of the bar.
- Anlaufbahn**: The starting point of the bar.
- 4.00 m**: The height of the bar.
- 4.00 m**: The width of the bar.
- 5 cm**: The distance from the bar to the frame.
- 5 cm**: The distance from the bar to the frame.
- 75 cm**: The distance from the bar to the frame.
- Aufschlagpunkt des Balkes**: The starting point of the bar.
- Nulfpunkt des Messbandes**: The starting point of the measuring tape.
- Fahne**: The flag.

Mehr Infos und alle erforderlichen Prüfungsunterlagen gibt es auf der Prüfertagung Ende März

Elke Piaskowski