



ParkSportAbzeichen

Liebe ParkSportAbzeichen-Interessierte,

wir freuen uns über Ihre Nachfrage zum ParkSportAbzeichen!

Das ParkSportAbzeichen ist ein niedrigschwelliger Fitness-Test, der im Freien abgelegt werden kann. Dazu braucht man weder vertiefte Sportkenntnisse noch Sportkleidung, sondern einfach nur Lust und Laune. Mitmachen kann Jung und Alt oder gleich die ganze Familie.

Entwickelt worden ist der Test vom Hamburger Sportbund, der Universität Hamburg/Bewegungswissenschaften und der internationalen Gartenschau 2013 (igs 2013).

Beim ParkSportAbzeichen werden die Fähigkeiten (wie beim Deutschen Sportabzeichen) in den vier Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie Koordination getestet.

Es stehen sechs verschiedene Disziplinen zur Auswahl:

- Walken (Bereich Ausdauer)
- Stepping (Bereich Schnelligkeit)
- Liegestütz (Bereich Kraft)
- Standweitsprung (Bereich Kraft)
- Balancieren (Bereich Koordination)
- Seilspringen (Bereich Koordination)

Zur Erlangung des ParkSportAbzeichens muss aus den vier Bereichen jeweils eine Disziplin erfolgreich abgelegt werden.

Zur Anerkennung der beiden Disziplinen Standweitsprung und Seilspringen für das Deutsche Sportabzeichen ist die Abnahme durch offizielle Sportabzeichen-Prüfer notwendig. Bitte klären Sie dies im Vorfeld mit Ihrem Landessportbund/Abnahmestelle.

Zur Abnahme des ParkSportAbzeichens benötigen Sie folgendes Kleinmaterial:

- Stoppuhr
- Maßband
- Springseil
- Kreide oder Kreppband zur Markierung
- Bank oder niedriges Gelände
- Schreibutensilien
- Prüfkarte ParkSportAbzeichen
- Prüftabelle Deutsches Sportabzeichen
- Optional: Prüfkarte Deutsches Sportabzeichen
- Optional: Übersicht der Abnahmestellen/-zeiten zum Deutschen Sportabzeichen

Nutzen Sie als Vereinsvertreter und/oder Sportbund diesen niedrigschwelligen Test, um im Rahmen einer Veranstaltung wie beispielweise eines „Tages der offenen Tür“, eines

Vereinsfestes oder eines Sportabzeichentages Menschen anzusprechen und zum Ausprobieren im nahegelegenen Park, Grünfläche oder Vereinsgelände zu motivieren.

Im Materialpaket zum ParkSportAbzeichen finden Sie folgende Bausteine, die Sie kostenfrei nutzen können (Druck-PDFs):

- Flyer inklusive Prüfkarte
- Urkunde
- Plakat
- Logo für Pins oder Medaillen
- Prüfkarte gesondert (ist auch im Flyer mit enthalten)

In diese Materialien können Sie Ihr Logo entsprechend der Freiflächen eindringen bzw. weitere Informationen zu Ihrem ParkSportAbzeichen-Tag einpflegen.

Wir würden uns freuen, wenn die Idee des ParkSportAbzeichens eine bundesweite Verbreitung findet.

Viel Spaß und Erfolg!!!

Für weitere Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung!

Karen Zich

LandesSportBund Niedersachsen e. V.

Deutsches Sportabzeichen

im Team Inhaltliche und zielgruppenspezifische Angebote

E-Mail: kzich@lsb-niedersachsen.de

Internet: www.lsb-niedersachsen.de

Finanzielle Unterstützung:

Die Entwicklung und Erprobung erfolgte in Kooperation von Hamburger Sportbund und internationaler Gartenschau Hamburg 2013 (igs 2013).

Finanzielle Förderung erhielt das Projekt durch die Freie und Hansestadt Hamburg und dem Deutschen Olympischen Sportbund.