DOSB

ERWEITERTER LEISTUNGSKATALOG GRUPPE KRAFT

Ergänzung zum Prüfungswegweiser

Gültig ab 2024

Nationale Förderer

Sparkasse

Ernsting's family

Kinder Joy of moving

Trotz Tradition im Wandel bleiben

Das Deutsche Sportabzeichen erfuhr vor zehn Jahren die letzte größere Änderung am Leistungskatalog. Ab 2024 gibt es nun vier neue Disziplinen, die für das Deutsche Sportabzeichen gültig sind! Diese Übungen basieren auf der allgemeinen Fitness und gelten für die Gruppe Kraft. Hiermit bietet das Deutsche Sportabzeichen zeitgemäße Übungen, um die allgemeine Fitness zu testen. Weitere Übungen, insbesondere für die Gruppe Koordination, folgen.

Prüfberechtigung

Alle Prüfer*innen mit gültigem Prüfausweis für das Deutsche Sportabzeichen können die vier Übungen offiziell abnehmen. Es handelt sich um universelle Übungen im Bereich Kraft. Sie sind Basis einer jeden Ausbildung mit sportlichem Schwerpunkt. Daher sind keine zusätzlichen Prüfberechtigungen nötig.

Leistungsanforderungen

Die neuen Übungen gelten für alle Erwachsenen ab 18 Jahren. Die Leistungsanforderungen für die Disziplinen wurden über die Technische Universität München ermittelt. Sie stammen aus einer Erhebung im Jahr 2022, mit über 7.500 Teilnehmenden und werden nach intensiver Erprobung in der Praxis weiter optimiert. Die Anforderungen finden Sie ab Seite 8.

Ihre Meinung ist gefragt!

Da wir uns 2024 in der Feldtestphase befinden, freuen wir uns über alle Prüfer*innen, die ihre wertvollen Erfahrungen zur Übungsdurchführung sowie den Leistungsanforderungen mit uns teilen. Hier geht es zum *Fragebogen erweiterter Leistungskatalog*.

Bei weiteren Fragen oder Anregungen wenden Sie sich bitte an deutsches-sportabzeichen@dosb.de oder Ihren zuständigen Landessportbund.

ÜBUNGS- UND AUSFÜHRUNGS-BESCHREIBUNGEN

6.2.6.1 Push-Ups/Liegestützen

Push-Ups sind Liegestützen, bei denen der gestreckte Körper aus der Bauchlage durch gleichzeitiges Strecken der Arme angehoben wird. In Bauchlage werden die Hände etwa auf Höhe der Brust neben dem Körper abgestützt. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Die Füße werden auf die Zehenspitzen gestellt.

Durch gleichzeitiges Strecken der Arme wird der Oberkörper vom Boden abgehoben. Die Körperspannung wird dabei so gehalten, dass Beine, Oberkörper und Kopf eine Linie bilden.

Durch gleichzeitiges Beugen der Arme wird der Körper wieder abgesenkt, bis die Nase den Boden fast berührt. Ein kompletter Push-up dauert ca. zwei Sekunden, jeweils eine Sekunde pro Bewegungsrichtung.

Folgende Handstellungen sind möglich:

1. Die Finger zeigen nach vorne, der Daumen nach innen.
2. Bei weichem Untergrund werden die Fäuste mit den Daumen nach vorne aufgestellt.

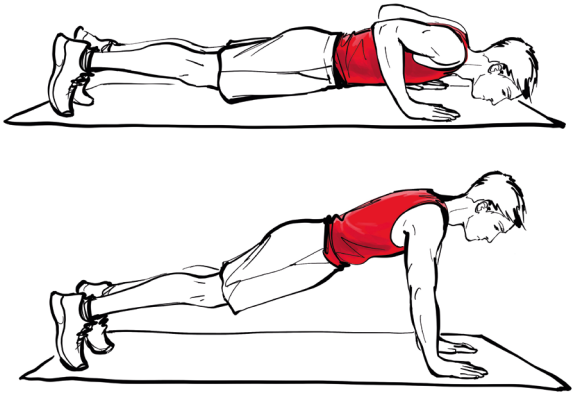

*Abbildung 1: Push-Ups – **die Ellenbogen zeigen seitlich nach außen!***

6.2.6.2 Crunches/Curl-Up-Test/Bauchpresse

Auf einer Gymnastikmatte wird – in der Nähe eines Mattenendes – eine 12 cm breite Markierung mit Krepppapier aufgeklebt. In Rückenlage werden die Knie etwa 90° angewinkelt. Die Fußsohlen stehen flach auf dem Boden. Der Abstand zwischen den Beinen ist maximal hüftbreit.

Die Arme liegen getreckt neben dem Körper mit den Handflächen nach unten und den Fingerspitzen an der Markierung. Jetzt wird die Brust vom Boden abgehoben und in Richtung Knie bewegt. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt. Das Kinn liegt nicht auf der Brust, der Kopf nicht im Nacken. Der Kopf wird möglichst entspannt in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Die Finger wandern am Boden entlang der Markierung 12 cm nach vorn.

Danach wird zurück in die Ausgangsposition bewegt. Es darf kein Schwung geholt werden. Die Bewegung wird mit einer Frequenz von 40 BPM (Schläge pro Minute) durchgeführt, die durch ein akustisches Signal (Metronom) vorgegeben wird. Beim ersten Signal wird die Aufwärtsbewegung ausgeführt, beim nächsten Signal die Abwärtsbewegung usw.

Vom Rhythmus darf nicht abgewichen werden. Der 12-cm-Abstand kann auch durch ein tastbares Objekt verdeutlicht werden. Die Füße dürfen nicht vom Boden abheben und nicht festgehalten werden.

Der Test endet, wenn keine saubere Bewegungsdurchführung mehr möglich ist, oder wenn 75 Wiederholungen erreicht wurden.

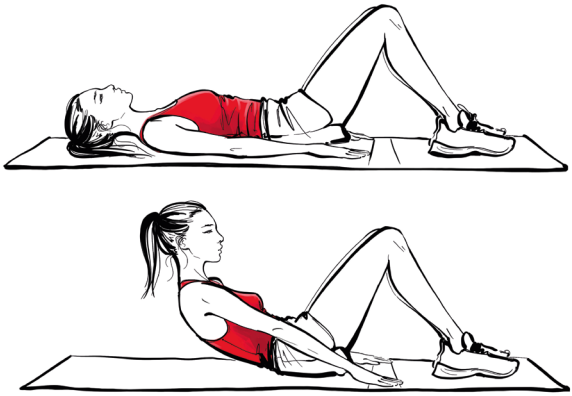

Abbildung 2: Crunches

Tipp zur Durchführung:
Nutzen Sie *Metronom-Apps oder Online-Metronome* mit ihrem Smartphone.

6.2.6.3 Triceps-Dips/Beugestütz

Auf der Bank oder einem Step sitzend, wird deren Rand links und rechts neben dem Gesäß mit beiden Händen gegriffen. Mit fast durchgestreckten Armen wird das Gesäß abgehoben und vor den Rand der Bank bewegt.

Die Beine sind gestreckt und die Füße mit den Fersen auf den Boden gesetzt. Der Oberkörper ist aufrecht, der Rücken gerade.

Jetzt wird das Gesäß am Rand der Bank entlang so weit abgesenkt, dass die Ellenbogen nach hinten gerichtet bis zu einem Winkel von etwa 90° gebeugt werden.

Anschließend wird der Körper wieder nach oben in die Ausgangsposition gestemmt.

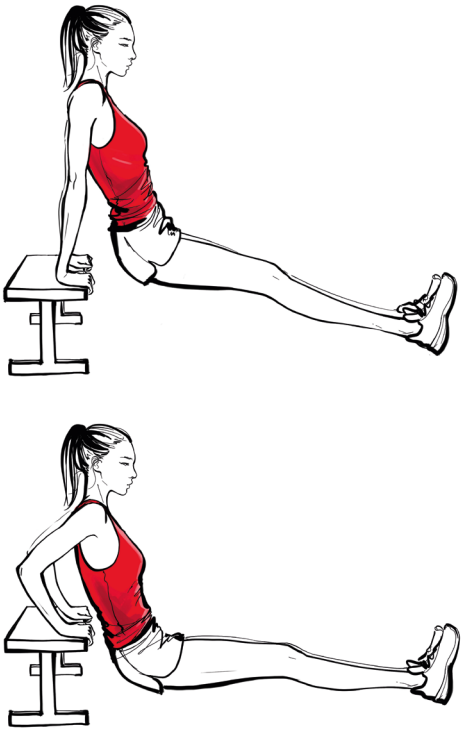

Abbildung 3: Trizeps Dips

6.2.6.4 Pull-Ups/Klimmzug

Die Hände greifen ca. schulterbreit im Kammgriff an die Klimmzugstange. Die Handinnenflächen sind zum Gesicht gedreht, so dass die Daumen nach außen zeigen.

Aus dem gestreckten Hang wird der Körper kontrolliert nach oben gezogen. Das Kinn muss über die Stange gebracht werden. Im Anschluss wird der Körper kontrolliert wieder nach unten gelassen.

Als Variante gilt auch die Ausführung im Ristgriff, bei dem die Handfläche nach unten, der Handrücken zum Körper oder nach oben und der Daumen in Richtung Körper bzw. nach innen zeigt. Die Brust muss beim Hochziehen die Stange berühren.

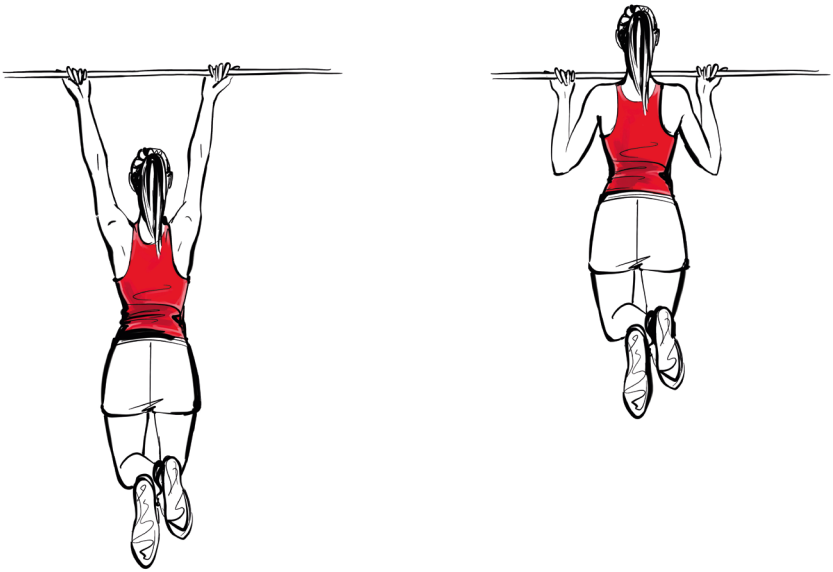

Abbildung 4 Pull-Ups

Weiterführende Informationen zu den Griffarten

6.2.6.1 Push-Ups/Liegestützen

	Frauen			Männer		
Alter	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
18 – 19	8	12	17	23	33	47
20 – 24	8	11	17	23	33	47
25 – 29	8	11	16	22	32	46
30 – 34	7	10	16	21	31	44
35 – 39	7	10	15	19	29	42
40 – 44	6	9	14	17	26	39
45 – 49	6	9	14	15	24	35
50 – 54	5	8	13	13	22	33
55 – 59	5	8	12	11	19	29
60 – 64	5	8	12	10	18	27
65 – 69	4	7	12	9	17	26
70 – 74	4	7	11	9	16	25
75 – 79	4	7	11	9	16	25
80 – 84	3	7	10	7	14	23
85 – 89	3	6	10	7	12	21
ab 90	3	5	8	6	11	20

6.2.6.2 Crunches/Curl-Up-Test/Bauchpresse

	Frauen			Männer		
Alter	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
18 – 19	32	41	52	38	49	62
20 – 24	32	41	53	37	48	62
25 – 29	31	41	52	36	47	61
30 – 34	29	39	50	34	46	59
35 – 39	27	37	48	32	43	57
40 – 44	24	34	45	29	41	54
45 – 49	22	31	41	27	38	51
50 – 54	19	28	38	24	35	48
55 – 59	16	25	35	21	32	45
60 – 64	13	22	32	18	29	42
65 – 69	11	20	30	15	26	39
70 – 74	10	18	28	12	23	36
75 – 79	9	18	28	10	20	33
80 – 84	8	16	26	7	18	31
85 – 89	7	14	24	5	16	29
ab 90	5	12	23	3	14	27

6.2.6.3 Triceps-Dips/Beugestütz

	Frauen			Männer		
Alter	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
18–19	16	21	27	29	38	49
20–24	16	21	27	29	39	50
25–29	15	20	27	28	38	50
30–34	14	20	26	27	37	48
35–39	13	19	25	25	35	46
40–44	12	18	24	22	32	44
45–49	11	17	23	20	29	41
50–54	10	15	21	17	27	38
55–59	9	14	20	14	24	35
60–64	8	13	19	12	21	32
65–69	7	12	18	10	19	30
70–74	6	11	17	9	18	29
75–79	5	10	16	8	16	27
80–84	4	9	15	7	15	25
85–89	3	8	14	6	13	22
ab 90	3	7	13	5	10	19

6.2.6.4 Pull-Ups/Klimmzüge

	Frauen			Männer		
Alter	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
18–19	1	3	6	5	11	15
20–24	1	4	6	5	12	16
25–29	1	4	6	5	12	16
30–34	1	4	6	5	11	15
35–39	1	3	6	4	10	14
40–44	1	3	6	2	9	13
45–49	1	2	5	1	7	11
50–54	1	2	5	1	6	10
55–59	1	2	4	1	4	9
60–64	1	2	4	1	4	8
65–69	1	2	4	1	3	8
70–74	1	2	4	1	3	7
75–79	1	2	3	1	2	6
80–84	1	2	3	1	2	5
85–89	–	1	2	–	1	3
ab 90	–	1	2	–	1	3

LEISTUNGSERFASSUNG

Die Eintragung der Leistungswerte kann direkt über *www.sportabzeichen-digital.de* erfolgen oder über die regulären Einzel-/Gruppenprüfkarten. Hierzu wird in der Gruppe Kraft unter dem Begriff „erweiterter Leistungskatalog, kurz: erw. LK“ die letzte Übungsziffer (z. B. 6.2.6.1 für Push-Ups) sowie die Anzahl eingetragen.

Sportabzeichen Digital

Aktiv beim Sport, interaktiv im Web!

Die Plattform *www.sportabzeichen-digital.de* bietet via PC, Tablet und Smartphone folgende Funktionen:

- individuelle Leistungsanforderungen direkt einsehen
- als Prüfer*in Leistungen digital erfassen und direkt für die Beurkundung einreichen
- Sportabzeichen-Treffs in Deiner Nähe finden oder eigenen Treffs eintragen (über direktem Link zur Bewegungslandkarte)

Impressum

Titel: Erweiterter Leistungskatalog Gruppe Kraft · Ergänzung zum Prüfungswegweiser

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e. V.
Geschäftsbereich Sportentwicklung · Ressort Breiten- und Gesundheitssport
Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main · T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906
deutsches-sportabzeichen@dosb.de · www.deutsches-sportabzeichen.de

Texte: Technische Universität München, DOSB, DSM, Landessportbund Hessen e. V.

Redaktion: DOSB

Bildnachweise: © Sparkassen-Finanzgruppe/Izabela Arsovska-Braukmann

Gestaltung: INKA Medialine GmbH · Frankfurt am Main · www.inka-medialine.com

Produktion: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH

1. Auflage: 25.000 Stück · Januar 2024

Gedruckt auf 170 g/m² FSC Bilderdruck matt (Umschlag) und 115 g/m² FSC Bilderdruck matt (Inhalt)