



Saisonziel Sportabzeichen

JETZT NOCH ZU  
LORBEEREN SPURTEN

## EDITORIAL

*Liebe Leserin, lieber Leser!*

Zu uns kommen müssen Sie selbst, sagt Gabriele Sternberg zu ihren Sportlern immer. Das eigene Sofa, die eigene Komfortzone verlassen, den Schweinehund überwinden – das müssen die Sportabzeichen-Anwärter selbst schaffen. Für alle anderen Leistungen, die für den Fitness-Orden notwendig sind, stehen sie und ihre Prüf-Kollegen mit Rat und Tat und Motivation zur Seite. So gelingt es sicher, bis Ende der Saison noch das Ziel zu erreichen und die Anforderungen für das Sportabzeichen zu erfüllen. Lassen Sie sich motivieren?!



*Ihre Michaela Töns*

## Trainieren fürs Sportabzeichen

# „ICH WUNDERE MICH ÜBER MICH SELBST“

Was machen eigentlich Ihre Vorsätze für das laufende Jahr? Besonders in Sachen Sport? Vergessen? Verdrängt? Keine Zeit? Dann raffen Sie sich doch auf und wagen einen neuen Anlauf – zum Beispiel beim Klassiker im Breitensport: dem Sportabzeichen. In nahezu jedem Ort des Münsterlandes treffen sich Hobbysportler noch bis September, teils bis Oktober, um zu trainieren und die eigenen Leistungen zu übertreffen. Ein Besuch beim TuS Altenberge zeigt: Wer einmal angefangen hat, zu werfen, zu springen, zu laufen, der fühlt sich beflügelt und macht weiter. | Von Michaela Töns

**A**nja Kares ist glücklich. Eine halbe Stunde zuvor hätte sie nicht dran geglaubt, aber jetzt reicht sie es schriftlich bei Gabriele Sternberg auf einem Laufzettel aus Ökopapier ein: Sie hat die 3000 Meter in der geforderten Zeit geschafft. Die Freude steht der 40-Jährigen ins Gesicht geschrieben. „Ich wundere mich über mich selbst“, sagt sie. Motiviert durch Freunde hatte sie vor einigen Monaten ihr Ziel definiert: das Sportabzeichen zu schaffen. Drei Mal die Woche geht es nach der Arbeit zum Schwimmen. Zwischendurch auf den Sportplatz. Anfangs musste sie sich erst überwinden. Hochsprung? Die Lat-

te hatte sie das letzte Mal während der Schulzeit überflogen! Ausdauerstrecken? „Man muss wirklich dafür üben“, bilanziert sie. „Aber ich will mir selbst etwas beweisen.“ Gabriele Sternberg lauscht Anja Kares zufrieden. Die Reitlehrerin sei das perfekte Beispiel für die Eigendynamik, die das deutsche Sportabzeichen entfalten kann. Gabriele Sternberg koordiniert für den TuS Altenberge alles, was mit dem Sportabzeichen, sei-



Springen, laufen, werfen, schwimmen – diese motorischen Grundfertigkeiten prüft das Sportabzeichen. Der Katalog der möglichen Sportarten ist seit einer Reform 2013 vielfältig. Foto: Michaela Töns

## WUSSTEN SIE EIGENTLICH, DASS...

... das Sportabzeichen ein „Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter“ ist?

... man kein Mitglied in einem Sportverein sein muss, um das Sportabzeichen abzulegen?

... der Schwimmnachweis bei Erwachsenen fünf Jahre gültig ist. Kinder und Jugendliche müssen ihn einmalig vorlegen.



Annika Huke (15) trainiert den Weitsprung. Immer auf Socken und ohne Sportschuhe. Sie gehört zu den vielen Jugendlichen, die über die Leichtathletik im Schulsport zum offenen Training für das Sportabzeichen kommen, um sich zu verbessern. Oder einfach weil sie den Spaß an diesem Sport entdeckt haben. Um das Sportabzeichen abzulegen, muss man nicht Mitglied eines Sportvereins sein. Foto: mt



ner Abnahme und Verleihung zu tun hat. Im Rücken hat sie 20 Prüfungsberechtigte, die wöchentlich donnerstags auf dem Platz an mehreren Stationen stehen, messen, motivieren, beglaubigen und begeistern. Sie alle kennen Geschichten von Sportlern, die angesteckt wurden.

Mal ist es der Papa, der nach der Arbeit noch im Business-Anzug das Kind zum Training bringen wollte, damit es seine Leistungen aus dem Grundschul-Sportunterricht verbessern kann. Beim nächsten Mal stand er in Sportsachen mit auf dem Platz.

## DER SPORTORDEN

Das Deutsche Sportabzeichen wird vom Deutschen Olympischen Sportbund vergeben und will für Breitensportler außergewöhnliche Leistungen abseits des Wettkampfsportes dokumentieren und honorieren. Als solches hat er den Rang eines Ehrenzeichens der Bundesrepublik Deutschland „mit Ordenscharakter“. Kinder, die im laufenden Kalenderjahr sechs Jahre alt werden oder älter sind, und Erwachsene ab 18 Jahren dürfen das Sportabzeichen machen, ebenso Menschen mit Behinderungen. Allerdings müssen ihre Prüfer eine spezielle Schulung absolviert haben. In manchen Bundesländern – darunter auch Nordrhein-Westfalen – gilt ein Sportabzeichen als Voraussetzung für eine Bewerbung bei der Polizei oder Berufsfeuerwehr.

Oder die vom Großvater, der mit seinem Enkel in die Springgrube hüpfte. Familien und Kollegen verabreden sich, um in Gesellschaft die Disziplinen zu trainieren und schließlich prüfen zu lassen. Oder die Senioren, die Jahr für Jahr vom eigenen Ehrgeiz getragen werden und im Zweifel sogar zu Hause üben. „Daran haben wir unsere wahre Freude“, lacht Gabriele Sternberg. „Ich erinnere mich an einen älteren Herren, bei dem der Standweitsprung einfach nicht klappen wollte“, erinnert sich Manfred Lohmöller aus dem Prüferteam. „Eines Tages haute es dann doch hin, und der Herr verriet, dass er – er war Bauunternehmer – mit einem Radlader auf dem Betriebsgelände eine eigene Sandgrube aufgeschüttet hatte, um zu trainieren.“

Sie alle erfahren dasselbe: Die Herausforderungen des Sportabzeichens zeigen, wie es um ihre körperliche Fitness in vier Grunddisziplinen steht. Koordination, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer: Diesen Fertigkeiten lassen sich die Disziplinen zuordnen, die vor sechs Jahren zu einem neuen Tableau zusammengestellt wurden. Je nach Alter variieren die Zeiten und Weiten, die für das Abzeichen in Bronze, Silber oder Gold gefordert sind. In Altenberge dürfen die Sportler ihre Ergebnisse an jedem Trainingstag auf einem Laufzettel eintragen, der in der berühmten roten Box im Vereinsbüro landet. Jedes Resultat wird erfasst und festgehalten, damit keine Steigerung, keine Bestleistung verloren geht. „Das ist ein gigantischer Aufwand“, sagt Gabriele Stern-

Seit 2013 gibt es vier neue Altersklassen: 80 bis 84 Jahre, 85 bis 90 Jahre und über 90 Jahre sowie bei den Kindern 6/7 Jahre.





„Ich bin durch einen Laufkurs beim TuS Altenberge zum Sportabzeichen gekommen. Die schwerste Disziplin hatte ich damit schon hinter mir. Man trifft immer Leute, die Organisation ist super – und meine Krankenkasse gibt mir für das Sportabzeichen Bonuspunkte.“

Beate Morsell, Altenberge



„Ich nehme mir immer Gold vor! Denn das Sportabzeichen ist eine Selbstbestätigung für mich. Außerdem verbinden sich beim Training Gemeinschaft und Sport.“

Horst Elverich (86) hat schon 15 Mal das Sportabzeichen errungen

WÜRDEN SIE ES SCHAFFEN?

AUSSCHNITT AUS DEM ANFORDERUNGSKATALOG

7,5 Kilometer Walking der Frauen 35 bis 40 Jahre:  
Bronze 70 Minuten  
Silber 65 Minuten  
Gold 60:30 Minuten



800 Meter Schwimmen der Herren 40 bis 44 Jahre:  
Bronze 32:25 Minuten  
Silber 26:25 Minuten  
Gold 20:25 Minuten



3000 Meter der Frauen 45 bis 49 Jahre:  
Bronze 24:40 Minuten  
Silber 21:30 Minuten  
Gold 18:50 Minuten

Kugelstoßen der Herren 50 bis 54 Jahre:  
Bronze 6,25 Meter  
Silber 7 Meter  
Gold 8 Meter

Weitsprung der Frauen 55 bis 59 Jahre:  
Bronze 2,50 Meter  
Silber 2,90 Meter  
Gold 3,30 Meter

10 Kilometer der Herren 60-64 Jahre:  
Bronze 94:40 Minuten  
Silber 82:40 Minuten  
Gold 70:40 Minuten



berg. Doch die Betreuer möchten es den Sportlern angenehm machen, denn sie wissen genau, wie viel Überwindung es manche von ihnen kostet, die Sportschuhe anzuziehen und den Sportplatz anzusteuern. Ungute Erinnerungen an den Sportunterricht in der Kindheit hallen manchmal lange nach. Andere zögern, weil sie nicht schwimmen können. Dabei müssen Erwachsene alle fünf Jahre nachweisen, dass sie schwimmen können. „Aber wir haben für jeden die passende Alternative“, erklärt Gabriele Sternberg, dass sie individuelle Herausforderungen schneidern können. Die Alternativen in den vier Grundfertigkeiten sind vielseitig: Das Werfen geht mit Medizinball, Kugel oder durchaus auch mit einem Stein. Wer nicht dauerlaufen möchte, kann radfahren. Und für die Nichtschwimmer bietet der TuS Altenberge das Norwegische Sportabzeichen an, das großen Wert auf Kondition legt, aber keinen Schwimmnachweis erfordert. Manchmal sind die Erlebnisse der Trainer nicht nur für sie motivierend, sondern sogar anrührend. Wenn beispielsweise Sportler mit Handicap erfolgreich sind. Oder wenn, wie kürzlich, ein Zwölfjähriger seinen Freund anfeuert und mit ihm läuft, auch wenn er selbst die Anforderungen längst erfüllt hat. Das Prüferteam um Gabriele Sternberg fühlt sich dann daran erinnert, dass Leichtathletik kein Solistensport sein muss und denkt darüber nach, ob der Junge mit dem großen Sportsgeist nicht ein guter Trainingshelfer sein könnte. Manfred Lohmöller: „Ehrungen sind nett, aber diese Momente machen das Sportabzeichen für uns aus.“



„ In der Grundschule habe ich das Sportabzeichen kennengelernt, bin zum Training gegangen, um mich zu verbessern – und bin geblieben. Am liebsten mag ich die Ausdauer-Disziplinen, vor allem das Laufen.“

Fabian Sroka (12)

## INFOS UND TERMINE

Bereit zum Kampf mit dem inneren Schweinehund? Auf der Seite [sportabzeichen.dosb.de](http://sportabzeichen.dosb.de) lassen sich anhand der eigenen Postleitzahl Sporttreffs in der Umgebung finden. Die meisten Sportvereine nehmen noch bis Ende September, manche auch bis Ende Oktober das Sportabzeichen ab. Die Sporttreffs sind so offen wie das Sportabzeichen selbst: Für sie ist keine Mitgliedschaft in einem Verein erforderlich. Informationen gibt es auch auf den Seiten des Sportamtes Münster und bei den Kreissportbünden. Der Treff beim TuS Altenberge findet bis zum 26. September donnerstags von 18 bis 20 Uhr im Sportpark Großer Berg statt.

Farbe ins Spiel bringen internationale Sportabzeichen. In Altenberge oder beispielsweise in Münster beim TuS Hilstrup (montags, ab 18 Uhr) wird auch das norwegische Sportabzeichen abgenommen, für das unter anderem 20 Sporteinheiten á 30 Minuten dokumentiert sein müssen.

[www.stadt-muenster.de/sportamt/sportabzeichen](http://www.stadt-muenster.de/sportamt/sportabzeichen)  
[www.sportangebote-steynfurt.de](http://www.sportangebote-steynfurt.de)  
[www.ksb-warendorf.de](http://www.ksb-warendorf.de)  
[www.ksb-coesfeld.de](http://www.ksb-coesfeld.de)  
[www.ksb-borken.de](http://www.ksb-borken.de)



„Beratung ist wichtig“, sagt Gabriele Sternberg (l.). Sie ist beim TuS Altenberge Beauftragte für das Sportabzeichen und weiß mit ihrem Team der Prüfungsberechtigten nicht nur, welche Techniken Werte und Weiten verbessern können. Sie kennen sich auch mit dem Leistungskatalog aus, wissen um die „Punktebringer“ und erkennen, welche Disziplin zu welchen Sportler passt. Fotos: Michaela Töns