



DOSB

MEIN STUNDENPLAN



UHRZEIT

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

Pausenzeit ist
Bewegungszeit

Zeit für
Sport und Spiel
im Verein



AUSDAUER



KRAFT



SCHNELLIGKEIT



KOORDINATION



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)



AUSDAUER



KRAFT



SCHNELLIGKEIT



KOORDINATION

DEINE Herausforderung

Sport macht Spaß! Besonders dann, wenn Du mit Deinen Fähigkeiten etwas erreichen kannst, unabhängig von Deinem Alter, Geschlecht oder einer Behinderung.

Ein ganzes Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) hast Du Zeit, um vier Übungen erfolgreich zu meistern und zusätzlich zu zeigen, dass Du schwimmen kannst. Innerhalb der vier Gruppen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) kannst Du dabei selbst wählen, ob Du Dich beim Seilspringen, Tischtennis oder Geräturnen austoben möchtest. Es ist für alle etwas dabei. Probiere Dich einfach aus und lerne nebenbei neue Sportarten kennen!

Darauf freue ich mich besonders (bitte ankreuzen):

Flitzen

Tanzen

Kicken

Seilspringen

Und diese Sportart möchte ich gerne mal ausprobieren:



Dieses Jahr Bronze, nächstes Jahr Gold?

Als Besitzer*in des Deutschen Sportabzeichens kannst Du richtig stolz auf Dich sein – und Dich nächstes Jahr wieder der Herausforderung stellen! Deal? Sei dabei!

Ich möchte das Deutsche Sportabzeichen gemeinsam ablegen mit:

Ein Erlebnis mit Deinen Freund*innen – wann und wo?

Das Deutsche Sportabzeichen macht Spaß – egal ob in der Schule oder im Verein. Frag einfach bei Deinen Lehrer*innen oder bei einem Sportverein um die Ecke nach.

Schau auch gemeinsam mit Deinen Eltern unter www.deutsches-sportabzeichen.de nach dem nächsten Verein oder Sportabzeichen-Treff. Wusstest Du, dass Deine Eltern auch das Deutsche Sportabzeichen ablegen können? Also Sporttasche packen und los geht's!

Nimm Deine Herausforderung an!

DOSB

Nationale Förderer



www.deutsches-sportabzeichen.de