

## Allgemeine Hinweise

Wir prüfen die angekreuzten Übungen,  
Bescheinigungen von Prüfern für  
Geräteturnen werden ebenso anerkannt wie  
für Nordic-Walking.

Schwimmen und Radfahren werden gemeinsam  
mit Oststeinbek durchgeführt

Für Mannschaften, die als Gruppe das  
Sportabzeichen machen möchten, vereinbaren  
wir gerne Zusatztermine

Die neuen Prüfungsbedingungen können im  
Sportbüro des TSV Glinde eingesehen werden.



## Wichtige Hinweise

Wir starten am Mittwoch, dem 15. Mai 2024  
auf der Sportanlage Oher Weg mit dem  
Training und der Abnahme.

Beginn ist jeweils Mittwochs um 17:00 Uhr.

**Eine Voranmeldung ist nicht  
erforderlich! Bei Regen darf keine  
Abnahme stattfinden!**

## Angebotsübersicht

Badminton, Ballett

Boxen,

Jiu-Jitsu, Karate

Familien-Sport, Fitness

Floorball, Fußball

Gymnastik, Handball

Jedermannsport, Judo

Kids Fit 4 Fun

Leichtathletik

Reha Sport, Musical &

Showdance, Stepptanz

Schwimmen lernen für Kinder

Tanzen, Tennis

Tischtennis, Turnen

Volleyball

Wing Tsun, Yoga

## **Sportabzeichen**

Stand: 28. Februar 2024

Der TSV Glinde bietet an



# Sportabzeichen 2024



TSV Glinde von 1930 e.V.  
Am Sportplatz 98a  
21509 Glinde  
Tel: 040 - 710 72 15  
Fax: 040 - 710 44 41

[www.tsv-glinde.de](http://www.tsv-glinde.de)

Email: [info@tsv-glinde.de](mailto:info@tsv-glinde.de)

## Disziplinen

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten [Ausdauer](#), [Kraft](#), [Schnelligkeit](#) und [Koordination](#). Aus jeder dieser Disziplingruppen muss eine Übung erfolgreich abgeschlossen werden (Leistungsstufe Bronze). Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Es muss je eine Leistung aus den 4 verschiedenen Gruppen erfüllt werden.

- 1. Ausdauer**  
Laufen - Langstrecke, Walking, Radfahren und Schwimmen (lange Strecke)
- 2. Kraft**  
Kugelstoßen, Standweitsprung, Schlagball, Geräteturnen
- 3. Schnelligkeit**  
Laufen Kurzstrecke, Radfahren 200 m fliegenden Start, Geräteturnen und 25 m Schwimmen
- 4. Koordination**

Hochsprung, Weitsprung,  
Zonenweit-sprung, Schleuderball,  
Seilspringen, Geräteturnen

Die Leistungen müssen innerhalb eines Kalenderjahres erfüllt werden.

Weitere Infos:

[www.sportabzeichen.de](http://www.sportabzeichen.de)

Sportabzeichen erlangen

Downloads

Tabelle Leistungsanforderungen

## Alter

Das Mindestalter für den Erhalt des „Deutschen Sportabzeichens“ ist 6 Jahre. Ein Höchstalter für den Erhalt des Sportabzeichens gibt es nicht.

Das Sportabzeichen kann je nach persönlicher Fitness in drei Stufen erworben werden:

Bronze - Silber - Gold

Die Leistungen in den einzelnen Disziplinen werden mit Punkten bewertet.

In jeder Disziplin muss mindestens eine Leistung erreicht werden.

## Trainingsstätte

Sportanlage Oher Weg

Schulzentrum Glinde  
Oher Weg 24

## Unsere Preise

Die Gebühren werden zurzeit von Sponsoren bezahlt.

## Termine

**Wir starten am 15.05.2024 um 17:00 Uhr auf dem Sportplatz Oher Weg. Sommerpause ist vom 18.07. - 03.09. 2.Hälfte vom 04.09. - 16.10.2024**

**Schwimmen am 07.11.2024 im Hallenbad Barsbüttel.**

**Der Schwimmnachweis kann auch in jedem Schwimmbad beim Bademeister abgenommen werden. Die Bescheinigung wird dann dort ausgestellt.**

**Termine für das Fahrradfahren in Havighorst sind am 09.06. und 08.09.2024 jeweils um 10:00 Uhr.**