



Helmut Brake & Philipp Rist
Sportabzeichen in der Schule

Sportabzeichen in der Schule

Helmut Brake & Philipp Rist

Das Sportabzeichen ist aus dem deutschen Breitensport nicht wegzudenken. Viele Vereine haben Abteilungen, in denen sich die Mitglieder und vermehrt auch Nicht-Mitglieder darauf vorbereiten können.

In der Schule findet es allerdings eine recht geringe Resonanz; es hat halt das „Geschmäcke“ des „Altbackenen“, ist sicherlich nicht cool und hat auch nichts mit den jeweils aktuellen Trendsportarten zu tun hat.

Trotz aller Bedenken haben wir am Otto Hahn Gymnasium versucht, mit den 7. Klassen einen Sportabzeichentag durchzuführen.

Das Sportabzeichen hat durch den „Sportabzeichenwettbewerb für Schulen“ eine gewisse Aufwertung erhalten. Dabei erhalten die Schüler*innen sowohl das Abzeichen als auch die Urkunde umsonst.

Aufgezeigt werden unsere Erfahrungen in der Vorbereitung, Durchführung und Auswertung – ein Anreiz, damit vielleicht dadurch noch mehr Schulen versuchen einen solchen Sportabzeichentag durchzuführen.

Vorbereitung

Zu Beginn steht die Überlegung, für welche **Altersgruppe** man diese Veranstaltung durchführen möchte. Da bei uns an der Schule in den Klassen 5 und 6 die Bundesjugendspiele angeboten werden, war klar, dass es wohl die Klassen 7 sein werden. Das in dieser Klassenstufe traditionell vorgesehene Schwimmfest musste entfallen, da es durch die Einschränkungen im Freibad immer unattraktiver geworden ist.

Bei den **Disziplinen** gibt es bestimmte Rahmenbedingungen, die alle Teilnehmer erfüllen müssen, wenn sie ein Abzeichen bekommen wollen. Man muss in den Bereichen Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination eine Disziplin erfolgreich ablegen. Darüber hinaus kommt noch ein verpflichtender Schwimmnachweis

dazu, wenn man nicht im Bereich Ausdauer oder Schnelligkeit schon Schwimmen gewählt hat.

Übersicht über die Disziplinen

Aus dieser Vielzahl von Möglichkeiten wird nun versucht, ein realistisches Wahlangebot für die Schüler*innen herauszufiltern. Maßgebend dabei sind die Sportstätten vor Ort und die örtlichen Gegebenheiten.

- Stadion und Schwimmbad müssen recht dicht beieinander sein.
- Das Radfahren, um die Ausdauer abzu prüfen, ist recht problematisch, wenn keine Radstrecke ohne öffentlichen Verkehr zur Verfügung steht.
- Wir haben das Gerätturnen gestrichen, um nicht an drei verschiedenen Sportstätten arbeiten zu müssen.

Zu beachten ist, dass das Geburtsjahr ausschlaggebend ist. So sind alle Schüler, die z. B. im Jahr 2004



Helmut Brake

Otto Hahn Gymnasium
Burgstr. 20
72202 Nagold

HBrake1958@aol.com



KINDER UND JUGEND - WEIBLICH

	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17										
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold								
AUSDAUER	Übung																										
	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25								
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00								
	Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m																
Radfahren (in Min.)	09:00			07:40			06:20			08:00			07:00			05:55			07:20			06:25			05:30		
				5 km			10 km																				
KRAFT	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball																									
	Wurfball (200 g) (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	16,00	19,00	23,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00								
	Kugelstoßen (3 kg, in m)	3 kg																									
	Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00								
SCHNELLKEIT	Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck										
	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m													
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	37,5	29,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0								
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0								
KOORDINATION	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung										
	Hochsprung (in m)							0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25								
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung																			
	Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	24	27	30	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00								
KOORDINATION	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf						Schleuderball																			
	Schleuderball (1 kg, in m)	12	15	21	18	21	27	27	30	36	17,00	19,50	22,00	19,50	22,50	25,50	22,00	25,00	28,00								
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung													
	Gerätturnen	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20								
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden											

KINDER UND JUGEND - MÄNNLICH

	ALTER	6-7			8-9			10-11			12-13			14-15			16-17										
		Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold								
AUSDAUER	Übung																										
	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	2:50	3:50	3:05	2:25								
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00								
	Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m																
Radfahren (in Min.)	09:00			07:20			06:10			08:00			06:45			05:40			07:00			06:20			05:10		
				5 km			10 km																				
KRAFT	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball																									
	Wurfball (200 g) (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00								
	Kugelstoßen (3 kg, in m)	3 kg																									
	Standweitsprung (in m)	1,15	1,35	1,50	1,30	1,50	1,65	1,50	1,70	1,85	1,70	1,90	2,05	1,90	2,05	2,25	2,05	2,20	2,40								
SCHNELLKEIT	Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck										
	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m													
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,0	38,5	31,0	41,0	33,0	26,0	36,0	29,0	22,5	33,0	27,0	21,0	31,0	25,5	20,0	29,5	24,5	19,0								
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	-			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0								
KOORDINATION	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung										
	Hochsprung (in m)							0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40								
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung																			
	Zonenweitsprung (in Punkten)	18	21	24	27	30	33	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90								
KOORDINATION	Drehwurf (in Punkten)	Drehwurf						Schleuderball																			
	Schleuderball (1 kg, in m)	15	18	24	21	27	33	33	39	45	19,50	24,00	27,50	23,50	28,00	32,00	27,50	32,00	36,50								
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung													
	Gerätturnen	10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20								
Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden											



geboren sind, 13 Jahre alt. Unabhängig davon, ob sie nun im Jahr 2017 schon Geburtstag hatten oder nicht. Deshalb wurde der Geburtsjahrgang bei der Disziplinwahl abgefragt, um die Arbeit für die Erstellung der Disziplinauswahl zu vereinfachen.

Daraus ergibt sich dann eine Übersicht der Disziplinen, die eine Klasse gewählt hat.

Um die Organisation nicht zu schwierig zu machen, haben wir uns entschlossen, die Klassen als Riegen laufen zu lassen, begleitet durch die/den Klassenlehrer*in als Riegenführer*in. Damit ist sichergestellt, dass sich die Schüler kennen und dass auch der Riegenführer*in die Schüler kennt.

Danach muss für jede Riege/Klasse ein Wettkampfordner mit Ergebnislisten/Teilnehmerlisten für jede Disziplin, die Schüler*innen der Klasse bestreiten wollen, erstellt werden. All dies kommt in die Riegenmappe zusammen mit einem groben Zeitplan. Diese Mappe bekommt die/der Klassenlehrer*in/Riegenführer*in.



Philipp Rist

Otto Hahn Gymnasium
Burgstr. 20
72202 Nagold

philipp.rist@ohg-nagold.de

Sportabzeichentag

Das Schwimmbad konnten wir an diesem Tag nur bis 10 Uhr reservieren, deshalb mussten wir zwangsläufig die Schwimmdisziplinen gleich zu Beginn durchführen. Da wir nur zwei 25-m-Bahnen zur Verfügung gestellt

Abb. 1:
Beispiel Sportabzeichendisziplinwahl blanko

Sportabzeichen 2017 Klasse 7c											
Disziplinen	Ausdauer			Kraft			Schnelligkeit		Koordination		Schwimmnachweis
Namen	Jahr	800 m	400 m SW	Wurfball 200 g	Kugelstoßen	Standweitsprung	25 m SW	50/100 m Sprint	Hoch	Weit	

Sportabzeichen 2017			Ausdauer		Kraft			Schnelligkeit		Koordination		
Klasse 7a Disziplinen			800 m	400 m SW	Wurfball 200 g	Kugelstoßen	Standweitsprung	25 m SW	50/100 m Sprint	Hoch	Weit	Schwimmnachweis
Name	Vorname	Jahr										
		29.03.04										
		03.03.04	x		x			x			x	
		21.06.04		x	x			x			x	
		28.06.04		x			x	x			x	
		26.09.03	x		x				x		x	x
		25.02.04		x			x	x			x	
		29.10.04	x		x			x			x	
		28.11.03	x		x				x		x	x
		07.03.03	x		x			x			x	
		07.02.04	x				x	x			x	
		22.04.04		x	x			x			x	
		30.12.03		x	x				x		x	
		26.12.03	x				x	x			x	
		11.12.03		x	x			x			x	
		02.03.04		x			x		x		x	
		25.01.04		x		x		x			x	
		03.08.04		x			x	x			x	
		10.06.04		x			x	x			x	
		15.11.03										
		29.12.03		x	x			x			x	
		24.07.04	x				x	x			x	
		14.11.03	x		x			x			x	
		31.01.04	x				x	x			x	
		29.08.03	x		x			x			x	
		26.01.04	x		x				x		x	x
		20.01.04	x		x			x			x	
		19.09.04		x			x		x		x	

Abb. 2: Beispiel
Disziplinwahl einer Klasse
ohne Namen

bekommen haben, haben die Sportlehrkräfte der Klassen 7 versucht, in den beiden Wochen vor dem Sportabzeichentag entweder den Schwimmnachweis oder das Ausdauerschwimmen (400 m) schon vorab im Unterricht abzunehmen.

Bei der Einteilung der Riegen für das Schwimmen sollte man darauf achten, dass Klassen, die nur die Schnelligkeit (also 25 m Schwimmen) machen müssen, zuerst berücksichtigt werden. Diese können dann nach den 25 m das Schwimmbad verlassen und machen dann gleich im Stadion mit der Leichtathletik weiter. Danach wird der Schwimmnachweis überprüft oder das 400 m Ausdauerschwimmen.

Nach den Schwimmdisziplinen begeben sich die Schüler*innen ins Stadion, um dort die leichtathletischen Disziplinen abzulegen.

Überlegt werden muss, ob man – je nach Witterung – von der Regel „Ausdauer immer zum Schluss“ ab-

weicht. Steigt gegen 11.00 Uhr die Temperatur auf 30 Grad, kann man sicherlich noch sprinten, aber keine Ausdauerbelastungen mehr abfordern. Witterungsbedingt ist also eine gewisse Flexibilität erforderlich.

Nach jedem Wettkampf, nach jeder Disziplin bringt der Riegenführer die Ergebnisliste ins Wettkampfbüro. Die Wettkampflisten der Schwimmdisziplinen werden gleich nach Beendigung der Wettkämpfe im Wettkampfbüro abgeliefert.

Auswertung

Zur Auswertung gibt es von den Sportbünden in Baden-Württemberg ein Sportabzeichenprogramm (SpAz). Der Vorteil dieses Programms liegt darin, dass man, sobald alle Ergebnisse des Tages eingetragen sind, diese mit einem Klick weiterleitet. Voraussetzung

Bronze	=	4-7 Punkte
Silber	=	8-10 Punkte
Gold	=	11-12 Punkte

Beispiel:	
Schnelligkeit:	2
Kraft:	1
Ausdauer:	3
Koordination:	3

Summe: 9 = Silber

Abb. 3:
Wann Gold –
Silber – Bronze ?

ist ein Internetzugang, um die Daten in das Programm auf der Homepage eingeben zu können.

Innerhalb weniger Tage bekommt man dann sowohl die Abzeichen als auch die Urkunden kostenlos zugeschickt.

Die Sportlehrkräfte selbst müssen also die Urkunden nicht schreiben, sondern lediglich in einer ansprechenden Form austeilen – eine große Erleichterung, da solche Sporttage meist am Ende des Schuljahres stattfinden, wo ohnehin sehr viel zu tun ist.

Ein kleiner Nachteil besteht darin, dass man auch nach Anmeldung und Registrierung bei SpAz die Rohdaten der Schüler*innen nicht gesammelt als Exceldatei selbst hochladen kann.

Hier ist aber der Württembergische Landessportbund sehr hilfreich gewesen. Nach Zusendung der Exceldatei mit den notwendigen Daten der Schüler*innen (Name, Vorname, Geburtstag, Geschlecht, Schule, Klasse), waren die Daten innerhalb weniger Tage hochgeladen.

Bei der Eingabe der Daten mussten wir außerdem feststellen, dass diese immer nur personengebunden eingegeben werden können. Für das Eintragen der Daten während des Sportabzeichens wäre es sinnvoller, man könnten die Daten gesammelt pro Klasse und Disziplin eingeben. So mussten wir beispielsweise, um die Schwimmzeiten einer ganzen Klasse einzugeben, immer zuerst die/den Schüler*in auswählen, bestätigen, die Schwimmdisziplin auswählen, die Zeit eintragen und wieder bestätigen. Dann das gleiche bei der nächsten Schülerin bzw. beim nächsten Schüler und so weiter. Das kostet leider viel Zeit, die durch eine Softwareänderung möglicherweise gespart werden könnte.

Resümee

Alles in allem war der Sportabzeichentag eine gelungene Veranstaltung.

Insgesamt haben von 128 Schüler*innen der Klasse 7 ca. 100 mitgemacht und von diesen haben 26 das Abzeichen in Gold, 25 das Abzeichen in Silber und 11 das Abzeichen in Bronze errungen.

Beim Klassenvergleich schloss die Klasse 7b mit 15 Sportabzeichen bei 7x Gold als die sportlichste Klasse 7 des OHG ab, dicht gefolgt von der Klasse 7e mit ebenfalls 15 Sportabzeichen bei 5 goldenen. Gemeinsame Dritte wurden die Klasse 7a und 7c.

Diesen Klassenvergleich haben wir spontan eingeführt, als wir die Ergebnislisten des Sportbundes bekommen haben.

Wir haben diesen Tag zum ersten Mal durchgeführt und natürlich werden wir beim nächsten Mal einige Sachen ändern: Wichtig erscheint uns, dass wir den Schüler*innen früher mitteilen, dass sie die Möglichkeit haben, das Sportabzeichen in Gold, Silber oder Bronze kostenlos zu bekommen und auch dass es einen Wettbewerb zwischen den Klassen gibt. Wir hoffen, dass dadurch die doch recht hohe Zahl der nicht teilnehmenden Schüler*innen etwas reduziert wird.

