



Neu: Deutsches Sportabzeichen an der JRSN

Jeder kann
mitmachen!!

Koordination

Kraft

Schnelligkeit

Ausdauer

Ab sofort kann jeder
Schüler und jeder
Lehrer der JRSN das
Deutsche Sportabzeichen
ablegen. Dafür gibt es jetzt

eine gemeinsame Trainingszeit pro Woche, in der man seine Leistungen in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination schulen und verbessern kann. Am Ende des Schuljahres legt man dann das Deutsche Sportabzeichen ab (*→ weitere Infos dazu siehe Rückseite*).

Zeit: immer mittwochs in der 7. und 8. Stunde (13.10-14.40)

Ort: Sporthalle bzw. Sportplatz

AG-Betreuung: Frau Jany





DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.deutsches-sportabzeichen.de

- Jede/r kann das Deutsche Sportabzeichen machen. Jedes Jahr. Auch ohne Mitglied in einem Sportverein zu sein.
- Aus jeder der vier Disziplingruppen (Koordination, Ausdauer, Kraft und Ausdauer) kann man eine Disziplin frei wählen. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.
- Schwimmen musst Du (können). Der Nachweis kann auf unterschiedliche Weise erfolgen.
- Weitere Infos rund um das Deutsche Sportabzeichen und die Tabellen, welchen Du entnehmen kannst, welche Leistungen Du in den von Dir gewählten Disziplinen erfüllen musst, findest Du auf der Internetseite:
www.deutsches-sportabzeichen.de.
- Leistungsstufen Einzeldisziplin: 1 Punkt, 2 Punkte, 3 Punkte
Gesamtleistung: Bronze 4 – 7 Punkte, Silber 8 – 10 Punkte, Gold 11 – 12 Punkte. Alle vier Leistungen müssen mindestens auf der Leistungsstufe Bronze erbracht werden, plus Nachweis Schwimmfertigkeit.