

# Spiel- und Sportverein Hagen von 1975 e.V.

Abteilung Fitness für Jedermann  
(Abnahmeteam Deutsches Sportabzeichen)



Stand: 04.01.2015

## Deutsches Sportabzeichen 2015

Abnahmedaten	Abnahmegruppen	
3. Juni	Gruppe Kraft	Gruppe Ausdauer
10. Juni	Keine Abnahme, da Aktionswoche „40 Jahre SSV Hagen“	
17. Juni	Gruppe Schnelligkeit	Gruppe Koordination
24. Juni	Gruppe Kraft	Gruppe Ausdauer
1. Juli	Gruppe Schnelligkeit	Gruppe Koordination
8. Juli	Gruppe Kraft	Gruppe Ausdauer
15. Juli	Gruppe Schnelligkeit	Gruppe Koordination
22. Juli	Individuelle Abnahmen	

**Gruppeninhalte** (jeweils eine Übung aus der Gruppe muss erfüllt werden)

Übungen Gruppe Ausdauer	Übungen Gruppe Kraft
<b>Erwachsene</b>	
3.000 m Lauf 10 Kilometerlauf 7,5 km Walking/Nordic Walking Schwimmen 20 km Radfahren	Medizinballwurf Kugelstoßen Standweitsprung
<b>Jugend bis 17 Jahre</b>	
800 m Lauf Dauer- oder Geländelauf Schwimmen Radfahren	Schlagballwurf 80 Gramm Wurfballwurf 200 Gramm Kugelstoßen Standweitsprung
Übungen Gruppe Schnelligkeit	Übungen Gruppe Koordination
<b>Erwachsene</b>	
Laufen 25 m Schwimmen 200 m Radfahren	Hochsprung Weitsprung Schleuderballwurf Seilspringen
<b>Jugend bis 17 Jahre</b>	
Laufen 25 m Schwimmen 200 m Radfahren	Hochsprung Weitsprung Zonenweitwurf Schleuderballwurf (1 KG) Seilspringen

### Hinweise

1. Abnahme erfolgt auf der Sportanlage „Camper Höhe“. Treffen um 18.15 Uhr. Schwimmen im Freibad des „Solomio“.
2. Der Schwerpunkt der Abnahme liegt in der Hauptsache bei den an dem Datum für die Abnahme angebotenen Gruppen. Abnahmen außerhalb der angesprochenen Gruppen nur im dringenden Ausnahmefall. Entscheidung über die Ausnahme erfolgt nur durch den Wart für Sportabzeichen.
3. Abnahme für Schwimmnachweis erfolgt nach besonderer Absprache.
4. Weitere Daten und auch Abnahmedaten „20 km Radfahren“ (Gruppe Ausdauer), „Hochsprung“ (Gruppe Koordination) erfolgt in der Sporthalle. Termine werden bei Bedarf genannt.
5. Die erforderlichen Leistungen (Art nach Geschlecht und Alter) ergeben sich aus den Bestimmungen des DOSB. Übersichtstabellen liegen bei der Abnahme aus. (Info auch bei: [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de))

Wir freuen uns auf euch!

**Das Abnahmeteam des SSV Hagen von 1975 e.V.**

Uwe Moosmüller (Leitung) Anke Oehr Manfred Sprenger Norbert Krohne Günter Schmidt