**Für Homepage**

**Deutsches Sportabzeichen: Trainingstreff der Turngemeinde Vilshofen 1876 e. V.**

von Astrid Engl

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 in drei Leistungsstufen (Bronze, Silber, Gold) 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).

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

Die Turngemeinde Vilshofen 1876 e. V. bietet immer **montags von 19.00 Uhr bis 21.00 Uhr** Trainingseinheiten für das Deutsche Sportabzeichen an. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Das Sportabzeichen kann ab dem Alter von 6 Jahren erworben werden. Die Mitgliedschaft in einem Verein ist nicht gefordert. Das Sportabzeichen kann jedes Jahr in den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold erworben werden. Aus jeder der vier angebotenen Disziplingruppen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination) kann eine Disziplin frei gewählt werden. Ganz nach den eigenen, individuellen Neigungen und Stärken.

Die Leistungsanforderungen in den einzelnen Disziplingruppen und Altersgruppen könnt ihr aus den folgenden Leistungsblättern entnehmen:

* **Frauen und Männer:** [DSA\_Leistungsuebersicht\_Erwachsene\_A4\_2022\_DRUCK.pdf (dosb.de)](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.deutsches-sportabzeichen.de/Materialien/2022/DSA_Leistungsuebersicht_Erwachsene_A4_2022_DRUCK.pdf)
* **Kinder und Jugend:** [DSA\_Leistungsuebersicht\_KiJu\_A4\_2022\_DRUCK.pdf (dosb.de)](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.deutsches-sportabzeichen.de/Materialien/2022/DSA_Leistungsuebersicht_KiJu_A4_2022_DRUCK.pdf)

Schwimmen muss man allerdings zwingend können. Der Nachweis der Schwimmfertigkeit kann auf unterschiedliche Weise erfolgen und ist dem Formular zum Nachweis der Schwimmfertigkeit zu entnehmen:

[Schwimmnachweis 2020 (dosb.de)](https://cdn.dosb.de/user_upload/www.deutsches-sportabzeichen.de/Materialien/2020/DSA_Schwimmnachweis_2020_beschreibbar.pdf)

Die Abnahme für das Deutsche Sportabzeichen findet **am 27. Juni** und **18. Juli 2022 jeweils ab 18:30 Uhr** auf der Kampfbahn C/Leichtathletikanlage statt.

Weitere Informationen rund ums Deutsche Sportabzeichen erteilt der Kreisreferent für das Sportabzeichen des BLSV und Spartenleiter Leichtathletik Erwin Anzenberger (0160/95027969 oder sport-erwin@gmx.de)