



DAS BUDDY- SPORTABZEICHEN

**Gemeinsam zum
Deutschen Sportabzeichen**

EINE MARKE DES DOSB



Nationaler Förderer



FINDE DEINEN BUDDY UND LEGT GEMEINSAM DAS DEUTSCHE SPORT-ABZEICHEN AB!

„Buddy“ bezeichnet im Englischen eine*n Partner*in oder eine*n Freund*in. Beim Buddy-Sportabzeichen bilden je ein*e Sportler*in mit und ohne Behinderung ein Team, um gemeinsam zu trainieren und die Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen abzulegen.

Gemeinsam Sport treiben macht Spaß und hat einen großartigen Effekt: Sportler*innen mit und ohne Behinderung lernen ihre Stärken und Schwächen kennen und unterstützen sich gegenseitig. Das führt zu Begegnungen und Gemeinschaftserlebnissen, fördert den Abbau von Berührungängsten und schafft gegenseitiges Vertrauen und Respekt. Das Buddy-Sportabzeichen kann zur Entstehung von Freundschaften im und über den Sport hinaus beitragen und leistet dadurch einen Beitrag zu einer inklusiven Sportlandschaft.

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) für Menschen mit und ohne Behinderung wird als Abzeichen für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Geprüft werden die vier motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination. Aus jeder motorischen Fähigkeit muss eine Übung gemeistert werden. Zusätzlich muss die Schwimmfähigkeit nachgewiesen werden. Bei erfolgreicher Absolvierung erhält jede*r Sportler*in das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold.

GEMEINSAM AN DEN START GEHEN!

Suche Dir eine*n Buddy in deinem Verein, in deiner Familie, in deiner Schule oder an deinem Arbeitsplatz und schon könnt ihr gemeinsam loslegen. Nehmt Kontakt zu eurem zuständigen Landesbehindertensportverband oder Landessportbund/-verband auf, sucht Euch einen Verein oder Sportabzeichen-Treff in eurer Nähe und bereitet Euch auf die Abnahme zum Deutschen Sportabzeichen vor. Gemeinsam unterstützt und motiviert ihr Euch, um am Ende euren Erfolg zu feiern oder nochmal an den Start zu gehen!

Im Rahmen von Sportabzeichen-Aktionstagen und der DOSB-Sportabzeichen-Tour ist die Teilnahme nach dem Buddy-Prinzip ebenfalls möglich.

EURE ANFORDERUNGEN

Die folgende Abbildung aus der DSA-Broschüre kompakt gibt einen schnellen Überblick der vielfältigen Disziplinen für Menschen mit und ohne Behinderung zum gemeinsamen Training und zur Abnahme:

AUSDAUER		KRAFT	
DISZIPLIN		DISZIPLIN	
ALLE	Lauf/ Rollstuhl/ Langstrecke	ALLE	Medizinball (MmB; Alle MoB: nur Erwachsene)
	Schwimmen Langstrecke		Kugelstoßen
	Walking/ Nordic Walking		Standweitsprung
MMB	Radfahren/ Dreirad/ Tandem/ Handbike Langstrecke	MMB	Schlagball / Wurfball (MmB: Alle; MoB: nur Kinder)
	Kegeln		Keulenweitwurf
			Fußballweitschuss
		MOB	Kugelstoßen (r + l)
			Volleyballweitschlag
			Steinstoßen (nur Erwachsene)
			Gerätturnen

SCHNELLIGKEIT		KOORDINATION	
DISZIPLIN		DISZIPLIN	
ALLE	Lauf/ Rollstuhl/ Kurzstrecke	ALLE	Hochsprung
	Schwimmen Kurzstrecke		Weitsprung
Radfahren/ Dreirad/ Tandem/ Handbike/ Kurzstrecke	Schleuderball		
MMB	Gehen	MMB	Drehwurf (nur Kinder)
			Zielwerfen
MOB	Gerätturnen	MOB	Geschicklichkeitsgehen
			Rollstuhlparcours
			Seilsprung
			Gerätturnen
			Zonenweitsprung (nur Kinder)

■ Alle

■ MmB = Menschen mit Behinderung

■ MoB = Menschen ohne Behinderung

INFORMATIONEN UND KONTAKT

FRAGEN ZUM BUDDY-SPORTABZEICHEN:

Deutscher Behindertensportverband e. V.

Tulpenweg 2 – 4

50226 Frechen

sportabzeichen@dbs-npc.de

T +49 2234 6000-304

INFORMATIONEN ZUM BUDDY-SPORTABZEICHEN:

dbs-npc.de/dsa-buddy.html

INFORMATIONEN ZUM DEUTSCHEN SPORTABZEICHEN:

deutsches-sportabzeichen.de

INFORMATIONEN ZUM DEUTSCHEN SPORTABZEICHEN FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG:

dbs-npc.de/dsa.html