



## Alle Übungen zum Erreichen des ParkSportAbzeichens auf einen Blick:



### AUSDAUER: WALKEN

Es wird – je nach Alter – eine Strecke von 1 km bzw. 2 km innerhalb einer vorgegebenen Zeit zurückgelegt. Dabei Walken – nicht Laufen!

### KRAFT I: LIEGESTÜTZ



Die Hände werden auf der Rückenlehne einer Parkbank abgestützt. Es gilt in 45 Sekunden möglichst viele Liegestütz auszuführen.

### KRAFT II: STANDWEITSPRUNG



Aus dem Stand: Springen so weit es geht – jeder Zentimeter zählt.\*



### SCHNELLIGKEIT: STEPPING

Der Teilnehmer steht vor einer Linie und versucht innerhalb von 30 Sekunden mit den Füßen (abwechselnd) so viele Steps wie möglich vorwärts über die Linie zu setzen.

### KOORDINATION I: SEILSPRINGEN



Seil in die Hand nehmen und lospringen. Je nach Alter werden verschiedene Sprünge absolviert (Grund-, Lauf-, Kreuz- oder Doppelsprung).\*

### KOORDINATION II: BALANCE



Auf einer Bodenlinie über 6 Meter Länge rückwärts balancieren, ohne dass eine Lücke zwischen den Füßen entsteht. Die Übung muss ohne Fehler absolviert werden, es gilt geschafft bzw. nicht geschafft (max. drei Versuche).

# PRÜFKARTE ParkSportAbzeichen

Name, Vorname .....

Geburtsdatum .....

MÄDCHEN/FRAUEN (ALTER)	Walking (in Min.)	PRÜFERZEICHEN	Liegestütz (45 Sek.)	PRÜFERZEICHEN	Standweitsprung (in Meter)	PRÜFERZEICHEN	Stepping (30 Sek.)	PRÜFERZEICHEN	Balance (6 m rückwärts)	PRÜFERZEICHEN	Selbstsprünge	PRÜFERZEICHEN
	6 – 8 (1 km)	12:00		14		50						
9 – 10 (1 km)	10:00		16		60							
11 – 14 (1 km)	8:30		18		70							
15 – 20 (2 km)	16:00		20		80							
21 – 35 (2 km)	17:00		20		75							
36 – 50 (2 km)	18:30		18		65							
51 – 65 (2 km)	20:30		16		50							
66 – 80 (2 km)	24:00		12		40							
> 81 (1 km)	14:00		8		30							



JUNGEN/MÄNNER (ALTER)	Walking (in Min.)	PRÜFERZEICHEN	Liegestütz (45 Sek.)	PRÜFERZEICHEN	Standweitsprung (in Meter)	PRÜFERZEICHEN	Stepping (30 Sek.)	PRÜFERZEICHEN	Balance (6 m rückwärts)	PRÜFERZEICHEN	Selbstsprünge	PRÜFERZEICHEN
	6 – 8 (1 km)	12:00		16		50						
9 – 10 (1 km)	9:30		18		65							
11 – 14 (1 km)	8:00		20		75							
15 – 20 (2 km)	15:00		25		85							
21 – 35 (2 km)	16:00		25		80							
36 – 50 (2 km)	17:00		23		75							
51 – 65 (2 km)	19:00		20		55							
66 – 80 (2 km)	22:30		16		45							
> 81 (1 km)	14:00		10		30							



Prüfung ParkSportAbzeichen:  bestanden  nicht bestanden

Gesamtleistung überprüft durch .....

Unterschrift / Datum

\*siehe Anforderungen Deutsches Sportabzeichen



# Spür das Draußen

## Mach Dein ParkSportAbzeichen!



### ParkSportAbzeichen

Das ParkSportAbzeichen ist ein kleiner Fitness-Test, der im Freien abgelegt werden kann. Dazu braucht man weder Sportkenntnisse noch Sportklamotten, sondern einfach nur Lust und Laune. Mitmachen kann Jung und Alt oder gleich die ganze Familie.

Beim ParkSportAbzeichen werden die Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie Koordination bei den Disziplinen Seilspringen/Balancieren, Standweitsprung/Liegestütz, Walking und Stepping überprüft.

Wer möchte, kann zwei Übungen (Standweitsprung und Seilsprung) für das Deutsche Sportabzeichen anrechnen lassen.



Fotos: Fotolia

