

Inhalt

Vorwort des DSB _____	7	Die fünf Gruppen des Deutschen Sportabzeichens _____	22
Vorwort des Autors _____	8	Gruppe 1 – Schwimmen _____	22
Einleitung:		Gruppe 2 – Sprungdisziplinen _____	23
Das Deutsche Sportabzeichen _____	9	Gruppe 3 – Kurzstreckenläufe _____	23
Die Geschichte des Deutschen Sportabzeichens _____	10	Gruppe 4 – Kraftdisziplinen _____	23
		Gruppe 5 – Ausdauerdisziplinen _____	24
1. Stufe:		4. Stufe:	
Wie finde ich den Einstieg? _____	11	Trainingsgrundlagen _____	25
Materieller Aufwand _____	11	Konstitutionelle und koordinative Fähigkeiten _____	28
Körperliche Voraussetzungen _____	12		
2. Stufe:		5. Stufe:	
Die sportlichen Bedingungen des Sportabzeichens _____	14	Die Trainingsgestaltung _____	29
Sportabzeichen und Verbands-Leistungsabzeichen _____	15	Aufbau einer Trainingseinheit _____	30
Die Leistungsklassen des Sportabzeichens _____	15	Aufwärmen _____	30
Sportabzeichen für Männer _____	16	Hauptteil _____	31
Sportabzeichen für Frauen _____	17	Ausklang _____	32
Schüler- und Jugendsportabzeichen _____	18		
Abzeichenarten und Altersklassen _____	19	6. Stufe:	
Hinweise zur Verleihung und Wiederholung _____	20	Grundlagentraining für das Deutsche Sportabzeichen _____	33
Durchführung der Prüfung _____	21	Training der allgemeinen Kondition _____	33
		Laufen _____	33
3. Stufe:		Radfahren _____	34
Die Disziplinen des Sportabzeichens _____	22	Schwimmen _____	35
		Training der speziellen Kondition _____	36
		Allgemeiner Stundenaufbau _____	37
		Koordinationsschulung _____	37

Sprungkraftschulung _____	44	Gruppe 3 – Kurzstreckenläufe .	82
Schnelligkeitsschulung _____	53	Starttechniken _____	83
Aerobes Lauftraining _____	54	Tiefstart _____	83
Lauf­tabelle _____	56	Hochstart (Kauerstart) _____	84
Anaerobes Lauftraining _____	56	Lauf­techniken _____	85
Training der		Gruppe 4 – Kraftdisziplinen _____	86
Tempoausdauer _____	57	Kugelstoßen _____	86
Training der		Orthodoxe Stoß­technik _____	86
Sprintausdauer _____	57	Steinstoßen _____	88
Krafttraining _____	58	Schlagballwurf _____	89
		Schleuderballwurf _____	91
		Gewichtheben _____	93
		Bodenturnen _____	93
7. Stufe:		Gruppe 5 – Ausdauer-	
Die Grundtechniken und ihre		disziplinen _____	94
Anwendung _____	68	Skilanglauf _____	94
Gruppe 1 – Schwimmen _____	68	Diagonalschritt _____	94
Brustschwimmtechnik _____	69	Doppelstocks­chub _____	96
Kraul­technik _____	70	Radfahren _____	98
Start­technik _____	71		
Wendetechnik _____	72	8. Stufe:	
Gruppe 2 – Sprungdisziplinen _____	72	Wie und wo finde ich Partner und	
Hochsprung _____	72	Verein? _____	99
Schersprung­technik _____	74	Gibt es den Tag X? _____	99
Straddle-Technik _____	75		
Flopsprung­technik _____	76	Anhang:	
Weitsprung _____	78	Anschriftenverzeichnis _____	101
Schwebehang­technik _____	78	Register _____	102
Hocksprung­technik _____	79	Literaturverzeichnis _____	104
Standweitsprung _____	80		
Turnsprünge _____	81		