DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

ERWEITERTER LEISTUNGSKATALOG
GRUPPEN KRAFT & KOORDINATION
Ergänzung zum Prüfungswegweiser

Gültig ab 2026

EINE MARKE DES DOSB

Nationaler Förderer

Sparkasse

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung 3

Gruppe Kraft 4

6.2.6.1 Push-Ups/Liegestützen 4
6.2.6.2 Crunches/Curl-Up-Test/Bauchpresse 5
6.2.6.3 Triceps-Dips/Beugestütz 6
6.2.6.4 Pull-Ups/Klimmzug 7

Gruppe Koordination 8

6.4.7.1 Ball umgreifen 8
6.4.7.2 Kick-Fangen 9
6.4.7.3 Koordinations-T-Lauf 10
6.4.7.4 Durchlaufen einer Koordinationsleiter 12

Doppelschritt	(Altersklassen 6-9 und 70+)	14
Doppelschritt seitwärts	(Altersklassen 10-11 und 60-69)	14
Ickey Shuffle	(Altersklassen 12-13 und 50-59)	15
3 plus 1	(Altersklassen 14-15 und 40-49)	16
Zwei-Zwei seitwärts	(Altersklassen 16-17 und 35-39)	17
Dreifachschritt	(Altersklassen 18-19 und 30-34)	17
Zwei-Eins Doppel	(Altersklassen 20-24 und 25-29)	18

Leistungstabellen 20

Impressum 31

EINLEITUNG

Trotz Tradition im Wandel bleiben

Die letzte grundlegende Überarbeitung des Leistungskatalogs liegt über zehn Jahre zurück. Umso wichtiger ist es, das Angebot des Deutschen Sportabzeichens kontinuierlich weiterzuentwickeln, damit es seine Bedeutung als modernes und vielseitiges Breitensportangebot behält.

Der erweiterte Leistungskatalog in den Gruppen Kraft und Koordination beinhaltet neue Disziplinen, die das Deutsche Sportabzeichen zeitgemäß ergänzen. Die Disziplinen in der Gruppe Kraft stehen bereits seit 2024 zur Verfügung. Neu ergänzt wurden Disziplinen für die Gruppe Koordination.

Prüfberechtigung

Alle Prüfer*innen mit gültigem Prüfausweis für das Deutsche Sportabzeichen können die Übungen aus dem erweiterten Leistungskatalog offiziell abnehmen.

Alle Prüfer*innen sollten sich im Vorfeld des Sportabzeichen-Trainings oder der Sportabzeichen-Abnahme intensiv mit den Übungs- und Ausführungsbeschreibungen sowie Videos auseinandersetzen. Insbesondere bei den Übungen mit der Koordinationsleiter ist zu empfehlen, die Übungen zu zweit zu prüfen, bis die Bewegungsabfolgen verinnerlicht sind.

Leistungsanforderungen

Die Leistungsanforderungen für die Disziplinen wurden über die Technische Universität München ermittelt. Sie stammen aus Erhebungen im Jahr 2022 und 2025. Eine Überprüfung und eine mögliche Anpassung der Leistungswerte erfolgt zu 2028 auf Grundlage der in Sportabzeichen-Digital eingetragenen Werte. Daher ist es wichtig, dass Prüfer*innen alle Leistungen in Sportabzeichen-Digital eintragen, auch wenn diese keine Bronze-Leistung erreichen. Die aktuellen Anforderungen findet ihr in den jeweiligen Leistungstabellen.

Wichtige Hinweise:

- Die Übungen für die Gruppe Kraft stehen nur Erwachsenen ab 18 Jahren zur Verfügung, die Koordinationsübungen können bereits für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche (ab 6 Jahren) absolviert werden.
- An einem Prüfungstag haben alle Teilnehmer*innen für jede Übung drei Versuche.

Eure Meinung ist gefragt!

Da wir uns noch in der Feldtestphase befinden, freuen wir uns über alle Prüfer*innen, die ihre wertvollen Erfahrungen zur Übungsdurchführung sowie den Leistungsanforderungen mit uns teilen.

HIER GEHT ES ZUM FRAGEBOGEN ERWEITERTER LEISTUNGSKATALOG →

Bei weiteren Fragen oder Anregungen wendet euch bitte
an deutsches-sportabzeichen@dosb.de oder Euren zuständigen Landessportbund.

GRUPPE KRAFT

6.2.6.1 PUSH-UPS/LIEGESTÜTZEN

Push-Ups sind Liegestützen, bei denen der gestreckte Körper aus der Bauchlage durch gleichzeitiges Strecken der Arme angehoben wird. In Bauchlage werden die Hände etwa auf Höhe der Brust neben dem Körper abgestützt. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Die Füße werden auf die Zehenspitzen gestellt.

Durch gleichzeitiges Strecken der Arme wird der Oberkörper vom Boden abgehoben. Die Körperspannung wird dabei so gehalten, dass Beine, Oberkörper und Kopf eine Linie bilden.

Durch gleichzeitiges Beugen der Arme wird der Körper wieder abgesenkt, bis die Nase den Boden fast berührt. Ein kompletter Push-Up dauert ca. zwei Sekunden, jeweils eine Sekunde pro Bewegungsrichtung.

Es wird bei jeder Übung die Gesamtbewegung als eine Einheit gezählt, nicht die Teilbewegung.

Folgende Handstellungen sind möglich:

1. Die Finger zeigen nach vorne, der Daumen nach innen.
2. Alternativ kann die Übung auch auf den Fäusten – bei gleichem Handabstand und gleicher Ellbogenführung – durchgeführt werden.

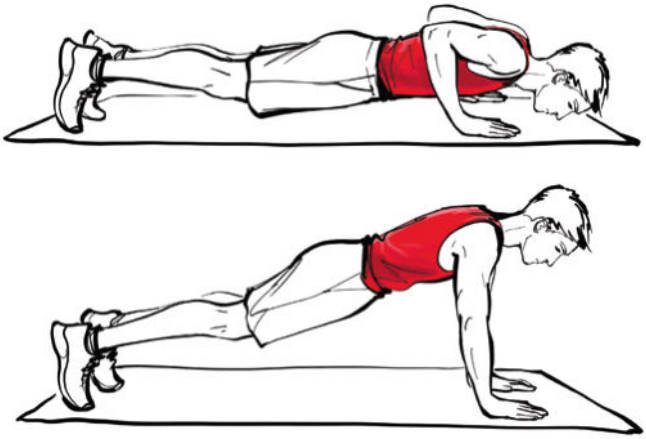


Abbildung 1: Push-Ups – die Ellenbogen zeigen seitlich nach außen!

HIER GEHT ES ZUR VIDEOANLEITUNG

6.2.6.2 CRUNCHES/CURL-UP-TEST/BAUCHPRESSE

Auf einer Gymnastikmatte wird – in der Nähe eines Mattenendes – eine 12 cm breite Markierung mit Krepppapier aufgeklebt. In Rückenlage werden die Knie etwa 90° angewinkelt. Die Fußsohlen stehen flach auf dem Boden. Der Abstand zwischen den Beinen ist maximal hüftbreit.

Die Arme liegen getreckt neben dem Körper mit den Handflächen nach unten und den Fingerspitzen an der Markierung. Jetzt wird die Brust vom Boden abgehoben und in Richtung Knie bewegt. Dabei wird der Oberkörper leicht gekrümmt. Das Kinn liegt nicht auf der Brust, der Kopf nicht im Nacken.

Der Kopf wird möglichst entspannt in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Die Finger wandern am Boden entlang der Markierung 12 cm nach vorn.

Danach wird zurück in die Ausgangsposition bewegt. Es darf kein Schwung geholt werden.
Die Bewegung wird mit einer Frequenz von 40 BPM (Schläge pro Minute) durchgeführt, die durch ein akustisches Signal (Metronom) vorgegeben wird. Beim ersten Signal wird die Aufwärtsbewegung ausgeführt, beim nächsten Signal die Abwärtsbewegung usw.

Vom Rhythmus darf nicht abgewichen werden. Der 12-cm-Abstand kann auch durch ein tastbares Objekt verdeutlicht werden. Die Füße dürfen nicht vom Boden abheben und nicht festgehalten werden.

Der Test endet, wenn keine saubere Bewegungsdurchführung mehr möglich ist.
Es wird bei jeder Übung die Gesamtbewegung als eine Einheit gezählt, nicht die Teilbewegung.

Tipp zur Durchführung: Nutzen Sie Metronom-Apps oder Online-Metronome mit ihrem Smartphone.

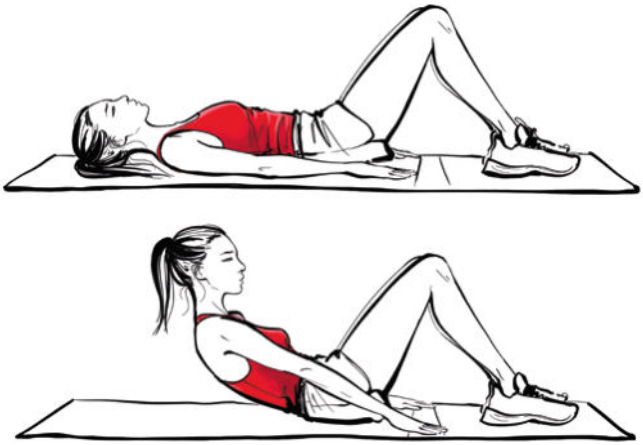


Abbildung 2: Crunches

HIER GEHT ES ZUR VIDEOANLEITUNG

HIER GEHT ES ZUM METRONOM

6.2.6.3 TRICEPS-DIPS/BEUGESTÜTZ

Auf der Bank oder einem Step sitzend, wird deren Rand links und rechts neben dem Gesäß mit beiden Händen gegriffen. Mit fast durchgestreckten Armen wird das Gesäß abgehoben und vor den Rand der Bank bewegt.

Die Beine sind gestreckt und die Füße mit den Fersen auf den Boden gesetzt. Der Oberkörper ist aufrecht, der Rücken gerade.

Jetzt wird das Gesäß am Rand der Bank entlang so weit abgesenkt, dass die Ellenbogen nach hinten gerichtet bis zu einem Winkel von etwa 90° gebeugt werden.

Anschließend wird der Körper wieder nach oben in die Ausgangsposition gestemmt.

Es wird bei jeder Übung die Gesamtbewegung als eine Einheit gezählt, nicht die Teilbewegung.

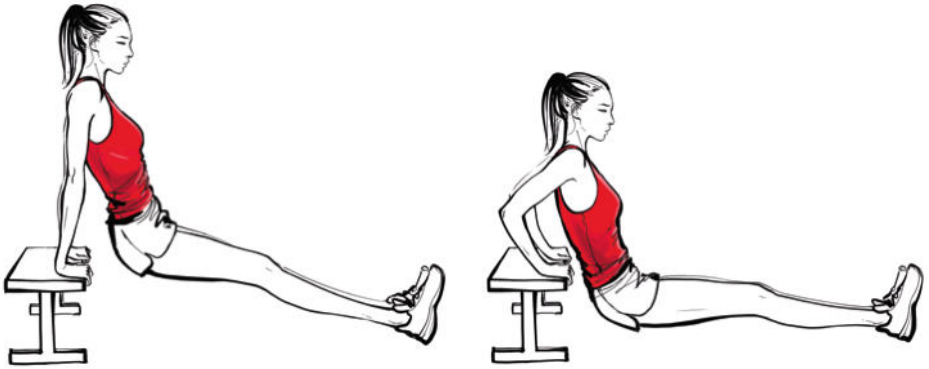


Abbildung 3: Triceps-Dips

HIER GEHT ES ZUR VIDEOANLEITUNG

6.2.6.4 PULL-UPS/KLIMMZUG

Die Hände greifen ca. schulterbreit im Kammgriff an die Klimmzugstange. Die Handinnenflächen sind zum Gesicht gedreht, so dass die Daumen nach außen zeigen.

Aus dem gestreckten Hang wird der Körper kontrolliert nach oben gezogen. Das Kinn muss über die Stange gebracht werden. Im Anschluss wird der Körper kontrolliert wieder nach unten gelassen.

Als Variante gilt auch die Ausführung im Ristgriff, bei dem die Handfläche nach unten, der Handrücken zum Körper oder nach oben und der Daumen in Richtung Körper bzw. nach innen zeigt.
Die Brust muss beim Hochziehen die Stange berühren.

Es wird bei jeder Übung die Gesamtbewegung als eine Einheit gezählt, nicht die Teilbewegung.

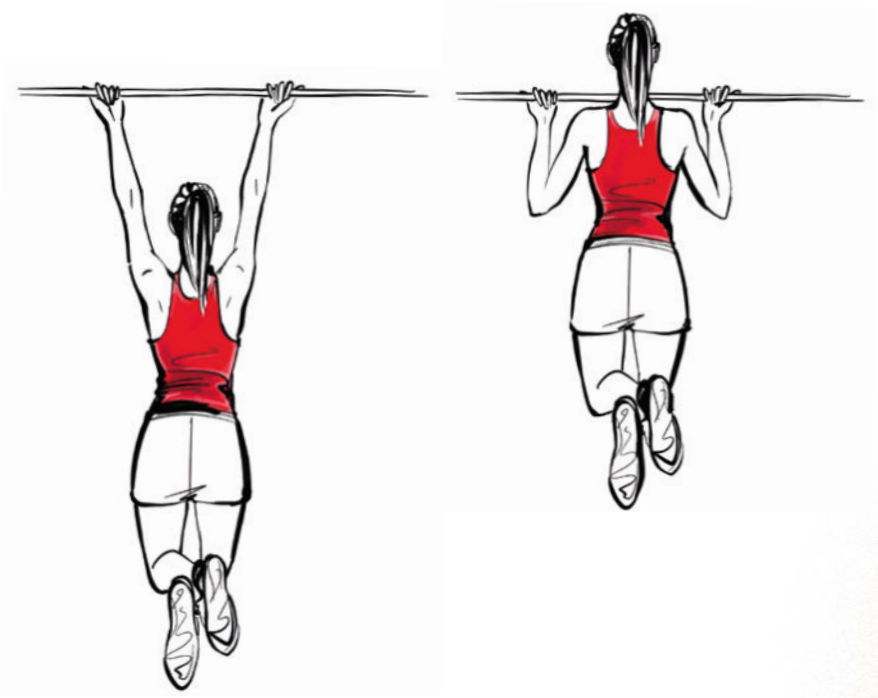


Abbildung 4: Pull-Ups

HIER GEHT ES ZUR VIDEOANLEITUNG

HIER GIBT ES INFORMATIONEN ZU DEN GRIFFARTEN

GRUPPE KOORDINATION

6.4.7.1 BALL UMGREIFEN

Material und Aufbau

Benötigt werden ein Ball (z. B. Volleyball, Basketball, Gymnastikball) und ein Timer, der 30 Sekunden rückwärts läuft. Der Untergrund muss rutschfest sein und einen sicheren Stand ermöglichen.
Eine freie Fläche von etwa 2 × 2 Metern ist ausreichend.

Ausgangsposition und Ablauf

- Ausgangsposition ist ein breiter Grätschstand mit gebeugten Knien. Der Ball wird mittig zwischen den Beinen gehalten. Eine Hand greift von vorne, die andere von hinten um den Ball, sodass dieser sicher fixiert ist.
- Aus der Ausgangsposition wird der Ball losgelassen und es wird versucht, ihn so schnell wie möglich mit beiden Händen erneut zu fassen, bevor er den Boden berührt. Dabei müssen die Hände wechseln: Die Hand, die zuvor von hinten gegriffen hat, greift nun von vorne, die andere entsprechend von hinten.
- Ziel ist es, innerhalb von 30 Sekunden möglichst viele Umgriffe korrekt auszuführen.

Leistungsermittlung

- Jedes erfolgreiche Umgreifen innerhalb von 30 Sekunden wird mitgezählt.
- Sobald der Ball den Boden berührt, ist der Versuch beendet.
  In diesem Fall wird die bis dahin erreichte Anzahl gültiger Umgriffe gewertet.
- Berührt der Ball die Beine, ist dies KEIN Fehlversuch.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Man darf nach persönlicher Vorliebe auswählen zwischen beispielsweise Basketball, Volleyball, Fußball, Gymnastikball oder einem anderen Ball in vergleichbarer Größe.
- Für die Zeitmessung eignet sich am besten ein Timer, sodass korrektes Mitzählen nicht durch Blicke auf eine Stoppuhr beeinträchtigt wird. Es empfiehlt sich die Umgriffe mit einem Klickzähler zu zählen.



HIER GEHT ES ZUR VIDEOANLEITUNG

6.4.7.2 KICK-FANGEN

Material und Aufbau

Benötigt werden ein Fußball (oder ein Ball in vergleichbarer Größe) und ein Timer. Eine freie Fläche von 2 × 2 Metern muss markiert werden, z.B. mit Hütchen oder Klebeband. Der Untergrund sollte rutschfest und stabil sein.

Startposition und Ablauf

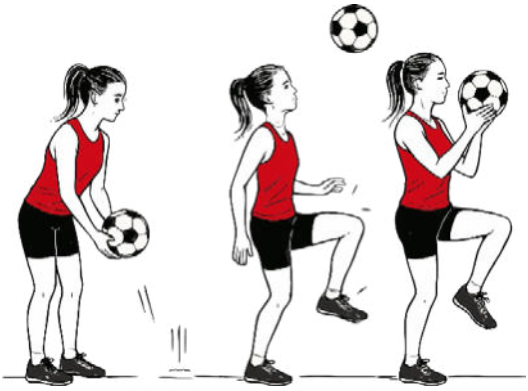
- Ausgangsposition ist stehend innerhalb der markierten Fläche. Die Testperson hält einen Fußball in den Händen.
- Die Übung besteht aus 3 Teilen:
  – Zuerst wird der Ball senkrecht auf den Boden geprellt oder fallen gelassen.
  – Nach dem ersten Aufprall auf dem Boden wird der Ball mit dem Fuß oder dem Knie über Kopfhöhe gespielt.
  – Im Anschluss wird der Ball mit beiden Händen gefangen. Der Ball darf auf beliebiger Höhe gefangen werden, solange der höchste Punkt des Balles über dem Kopf schon erreicht war.
- Ziel ist es diese Abfolge innerhalb von 30 Sekunden so oft wie möglich zu wiederholen, ohne dabei das markierte Feld zu verlassen.

Leistungsermittlung

- Jede korrekt ausgeführte Abfolge innerhalb von 30 Sekunden wird mitgezählt.
- Die Bewegungsaufgabe wird abgebrochen, wenn einer der folgenden Fehler auftritt:
  - Wiederholter Bodenkontakt des Balles vor dem Hochkicken
  - Der Ball wird nicht über Kopfhöhe gespielt
  - Wenn der Ball in der Fangphase auf den Boden fällt
  - Übertreten eines Fußes über die Feldmarkierung
  - Der Ball wird nur mit einer Hand gefangen
- Im Fall eines Fehlers wird die bis dahin erzielte Anzahl an Ballkontakten gewertet.

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Für die Zeitmessung eignet sich am besten ein Timer, sodass korrektes Mitzählen nicht durch Blicke auf eine Stoppuhr beeinträchtigt wird. Es empfiehlt sich die Ballkontakte mit einem Klickzähler zu zählen.



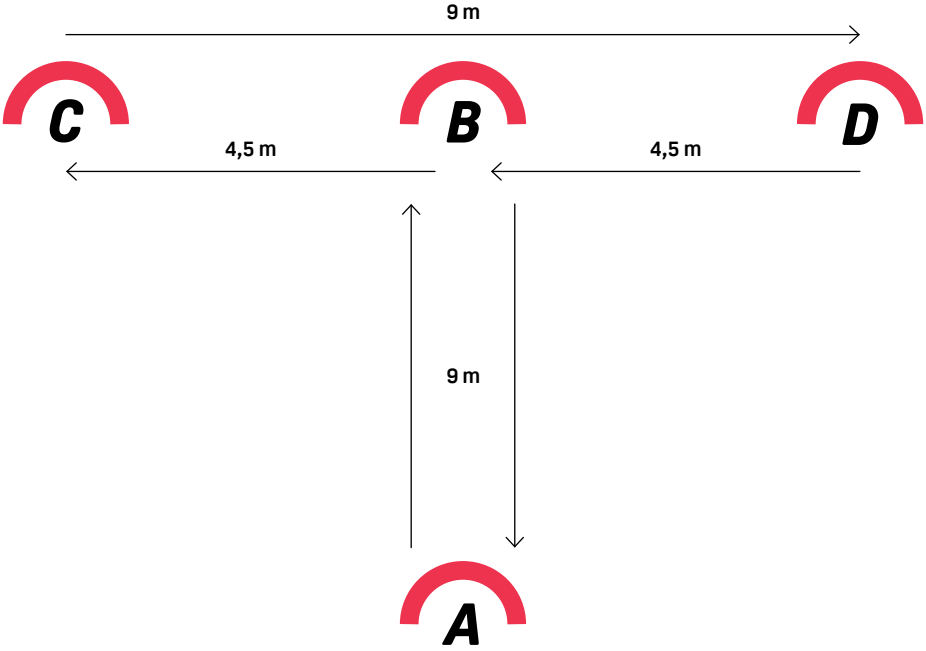
HIER GEHT ES ZUR VIDEOANLEITUNG

6.4.7.3 KOORDINATIONS-T-LAUF

Material und Aufbau

Vier Koordinationshütchen (flache Koordinationshütchen bzw. Markierungsteller) werden so platziert, dass sie ein „T“ auf dem Boden bilden:

- Hütchen A markiert Start- und Endpunkt.
- Hütchen B wird 9 Meter von Hütchen A entfernt aufgestellt.
- Hütchen C und Hütchen D bilden den Querbalken des „T“.
  Sie werden jeweils 4,5 Meter links (C) und rechts (D) von Hütchen B aufgestellt.



Startposition und Ablauf

- Der T-Lauf beginnt am Hütchen A.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der Lauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Nachdem das Hütchen A mit der Hand berührt wurde, erfolgt ein Sprint vorwärts geradeaus zu Hütchen B, das mit der Hand berührt wird.
- Anschließend folgen Side Steps (Seitschritte) nach links zu Hütchen C, ebenfalls mit Handberührung.
- Ohne Pause geht es mit Side Steps (Seitschritten) nach rechts – vorbei an Hütchen B, das diesmal NICHT berührt wird – bis zu Hütchen D, das ebenfalls berührt wird.
- Danach führt der Weg mit Side Steps (Seitschritten) nach links zurück zur Mitte (Hütchen B muss erneut berührt werden).
- Abschließend erfolgt ein Rückwärtslauf zum Ausgangspunkt Hütchen A, welches noch mal mit der Hand berührt werden muss.

Leistungsermittlung

- Gemessen wird die Zeit vom Start an Hütchen A bis zum erneuten Erreichen des Hütchens A nach korrekter Ausführung des T-Laufs in Sekunden und Zehntelsekunden (z.B. 17,3). Sowohl zu Beginn als auch am Ende muss Hütchen A mit einer Hand berührt werden.
- Der T-Lauf ist ungültig, wenn einer der folgenden Fehler auftritt:
  - Überkreuzen der Beine bei den Side Steps (Seitschritten)
  - Fehlendes Berühren eines Hütchens
  - Verdrehen der Hüftachse beim Rückwärtslaufen

Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Die Übung kann auch in umgekehrter Reihenfolge erfolgen (Hütchen A, B, D, C, B, A)
- Während des Rückwärtslaufs muss die Ausrichtung der Hüfte stets in Laufrichtung ausgerichtet sein. Seitliches Verdrehen der Hüftachse wird als Fehler gewertet. Ein Drehen von Kopf und Schulterachse, um nach hinten zu sehen, ist dagegen erlaubt.
- Bei den Side Steps (Seitschritten) dürfen sich die Füße nicht überkreuzen. Überkreuzen wird als Fehler gewertet.
- Jede Hütchenberührung muss klar und sichtbar mit der Hand erfolgen.
- Als Hütchen sind flache Koordinationshütchen bzw. Markierungsteller zu verwenden, sodass für jede Berührung ein deutliches Absenken des Oberkörpers erforderlich ist. Falls keine geeigneten Hütchen vorhanden sind, können alternativ die Hütchenpositionen auch mit Klebeband oder Straßenkreide direkt auf dem Boden markiert werden.
- Die Linien eines Volleyballfeldes eignen sich ideal für den Aufbau.
- Für die Zeitmessung eignet sich am besten eine klassische Stoppuhr um den Blick frei für die korrekte Bewegungsausführung zu haben.
- Evtl. nasses Handtuch für Befeuchtung der Schuhsohlen bereithalten, um ein Wegrutschen während der Richtungswechsel zu verhindern.

HIER GEHT ES ZUR VIDEOANLEITUNG

6.4.7.4 DURCHLAUFEN EINER KOORDINATIONSLEITER

Material und Aufbau

Eine Koordinationsleiter mit 12 Sprossen (Sprossendicke ca. 3-5cm) wird auf dem Boden ausgelegt, sodass sich 11 Felder ergeben. Der Abstand zwischen den Sprossen beträgt 40 cm. Wenn keine Koordinationsleiter vorliegt, kann diese mit Kreide aufgemalt oder mit Klebeband aufgeklebt werden.

Aufgabe

Die Koordinationsleiter ist je nach Altersklasse (AK) mit einer vorgegebenen Bewegungsaufgabe auf Zeit zu durchlaufen. Dabei handelt es sich um koordinative Schrittfolgen, die vorwärts, rückwärts oder seitwärts ausgeführt werden.

Eine Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen:
- Hinweg: Zuerst erfolgt ein Durchlauf durch die Koordinationsleiter in eine Richtung.
- Rückweg: Anschließend wird gewendet, ggf. mit einer halben Körperdrehung, und es erfolgt ein Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt.

Die Übung gilt als erfolgreich absolviert, wenn beide Durchläufe korrekt ausgeführt wurden – ohne Unterbrechung zwischen Hin- und Rückweg.



Besonderheiten

- Bei Übungen mit seitlicher Bewegungsrichtung wird seitlich nach rechts (Hinweg) und anschließend seitlich nach links (Rückweg) oder auch umgekehrt gelaufen.
  Es erfolgt keine Körperdrehung bei der Wende.
- Bei Übungen im Vorwärtslauf, bei denen immer derselbe Fuß ins nächste Feld führt, muss nach einer Wende mit halber Körperdrehung der Rückweg so erfolgen, dass nun immer der andere Fuß ins nächste Feld führt (Fußwechsel).

Ablauf

- Die Person steht gerade oder seitlich vor der Koordinationsleiter – abhängig von der jeweiligen Bewegungsaufgabe.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung mit einer Stoppuhr.
- Jedes Feld muss gemäß der Bewegungsaufgabe korrekt ausgeführt werden.
- Die Felder der Koordinationsleiter müssen sauber betreten werden. Teile der Koordinationsleiter dürfen nicht betreten werden. Beim Betreten der Felder nur mit dem Vorfuß darf aber die Ferse über den Sprossen der Koordinationsleiter “schweben”.
- Nach dem ersten Durchlauf erfolgt außerhalb der Leiter ein Wendeschritt (ggf. mit halber Körperdrehung). Die Art der Wendeschritt-Ausführung ist beliebig.
- Danach wird ohne Pause der Rückweg angetreten (ggf. mit Seiten-/Fußwechsel).
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Schritt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.

Leistungsermittlung

- Die Gesamtzeit beider Durchläufe wird in Sekunden und Zehntelsekunden (z.B. 20,1) gemessen.
- Die Bewegungsaufgabe wird abgebrochen, wenn einer der folgenden Fehler auftritt:
  – Deutliches Treten auf Teile der Koordinationsleiter (Hinweis: Beim Betreten der Felder nur mit dem Vorfuß darf die Ferse über den Sprossen der Koordinationsleiter “schweben”).
  – Schrittfehler
  – Vergessener Seiten- oder Fußwechsel.

Bewegungsaufgaben nach Altersklasse (AK)

1	AK 6-9 und 70+:	Doppelschritt
2	AK 10-11 und 60-69:	Doppelschritt seitwärts
3	AK 12-13 und 50-59:	Ickey Shuffle
4	AK 14-15 und 40-49:	3 plus 1
5	AK 16-17 und 35-39:	Zwei-Zwei seitwärts
6	AK 18-19 und 30-34:	Dreifachschritt
7	AK 20-24 und 25-29:	Zwei-Eins Doppel

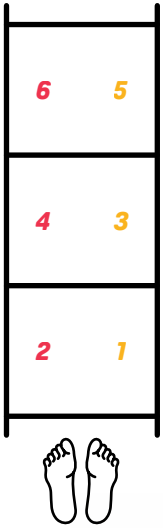
Weitere Hinweise zur Umsetzung

- Die Sprossen der Koordinationsleiter sollten im korrekten Abstand ausgelegt und mit Kreppband am Boden fixiert werden, um ein Verrutschen zu verhindern.
- Lose Kordeln oder Enden der Leiter sind aus dem Weg zu legen und bei Bedarf ebenfalls zu fixieren, um Stolperfallen zu vermeiden.
- Falls keine Koordinationsleiter vorhanden ist, kann alternativ eine Leiter mit Klebeband oder Straßenkreide direkt auf dem Boden markiert werden.
- Für die Zeitmessung eignet sich am besten eine klassische Stoppuhr, um den Blick frei für die korrekte Bewegungsausführung zu haben.
- Wichtig! Auch die jeweils letzten Felder – sowohl auf dem Hinweg als auch auf dem Rückweg – müssen korrekt ausgeführt werden.

DOPPELSCHRITT (ALTERSKLASSEN 6-9 UND 70+)

Vorwärtslauf mit zwei Kontakten pro Feld

- Die Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen. Nach dem ersten Durchlauf (Hinweg) erfolgt nach einer halben Drehung direkt der zweite Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).
- Startposition ist frontal vor der Koordinationsleiter.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Die Koordinationsleiter wird vorwärts mit 2 Kontakten pro Feld durchlaufen, dabei setzt immer der gleiche Fuß als Erster in die Felder.
- Am Ende des Hinwegs muss mindestens ein Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgen, bevor ohne Unterbrechung der Rückweg angetreten wird.
- Der Rückweg erfolgt mit vertauschter Schrittfolge: Der bisher zweite Fuß übernimmt nun die Führung und setzt jeweils als Erster in die Felder.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.

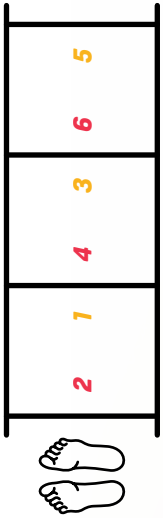


HIER GEHT ES ZUR VIDEOANLEITUNG

DOPPELSCHRITT SEITWÄRTS (ALTERSKLASSEN 10-11 UND 60-69)

Durchlauf seitwärts mit zwei Kontakten pro Feld

- Die Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen. Nach dem ersten Durchlauf (Hinweg) erfolgt direkt und ohne Körperdrehung der zweite Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).
- In der Ausgangsposition zeigt eine Körperseite zur Leiter.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Die Koordinationsleiter wird seitwärts mit zwei Kontakten pro Feld durchlaufen, dabei setzt immer der gleiche Fuß als Erster in die Felder.
- Am Ende des Hinwegs muss mindestens ein Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgen, bevor ohne Unterbrechung der Rückweg angetreten wird.
- Beim Rückweg zeigt automatisch die andere Körperseite zur Leiter. Der bisher zweite Fuß übernimmt nun die Führung und setzt jeweils als Erster in die Felder.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.

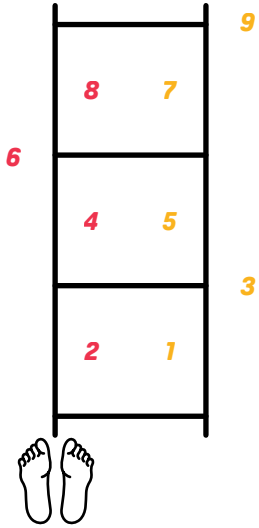


HIER GEHT ES ZUR VIDEOANLEITUNG

ICKEY SHUFFLE (ALTERSKLASSEN 12-13 UND 50-59)

Vorwärtslauf mit Bewegungsmuster „innen–innen–außen“

- Die Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen. Nach dem ersten Durchlauf (Hinweg) erfolgt nach einer halben Drehung direkt der zweite Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).
- Startposition ist frontal vor der Koordinationsleiter, leicht seitlich versetzt.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Die Koordinationsleiter wird mit einer Schrittfolge in diagonaler Bewegung durchlaufen. Fuß 1 (gelb) und Fuß 2 (rot) setzen nacheinander in das erste Feld. Anschließend setzt Fuß 1 seitlich außerhalb der Leiter auf. Darauf folgen analog zur anderen Seite zwei Kontakte im nächsten Feld, dann ein Kontakt seitlich außen. Es entsteht ein wiederkehrendes Bewegungsmuster: innen – innen – außen.
- Am Ende des Hinwegs muss mindestens ein Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgen, bevor nach der Wendung ohne Unterbrechung der Rückweg angetreten wird. Ein Fußwechsel ist nicht erforderlich.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.

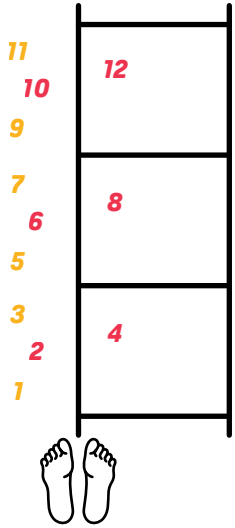


HIER GEHT ES ZUR VIDEOANLEITUNG

3 PLUS 1 (ALTERSKLASSEN 14-15 UND 40-49)

Dreifacher Außenkontakt mit anschließendem Innenschritt

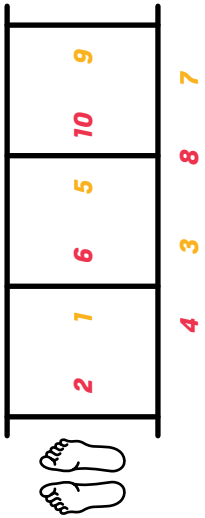
- Die Koordinationsleiter wird vorwärts durchlaufen.
- Die Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen. Nach dem ersten Durchlauf (Hinweg) erfolgt nach einer halben Drehung direkt der zweite Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).
- Startposition ist frontal vor der Koordinationsleiter, seitlich neben dem unteren Ende.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Zunächst werden auf Höhe des ersten Feldes 3 Kontakte neben der Koordinationsleiter gesetzt. Anschließend setzt Fuß 2 (rot) ins erste Feld. Darauf folgen wieder 3 Außenkontakte, dann wieder ein Kontakt innen. Es entsteht ein wiederkehrendes Bewegungsmuster: außen – außen – außen – innen.
- Am Ende des Hinwegs muss mindestens ein Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgen, bevor ohne Unterbrechung nach der Wendung der Rückweg angetreten wird. Hierbei muss ein Fußwechsel erfolgen, sodass nun immer Fuß 1 (gelb) die Kontakte im Feld setzt.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.



HIER GEHT ES ZUR VIDEOANLEITUNG

ZWEI-ZWEI SEITWÄRTS (ALTERSKLASSEN 16-17 UND 35-39)

Seitlicher Durchlauf mit jeweils zwei Innen- und Außenkontakten

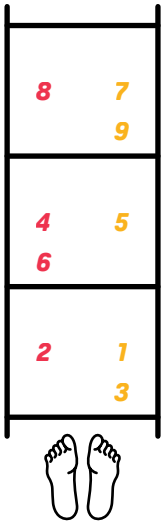


- Die Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen. Nach dem ersten Durchlauf (Hinweg) erfolgt direkt und ohne Körperdrehung der zweite Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).
- Startposition ist seitwärts vor der Koordinationsleiter.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Die Koordinationsleiter wird seitwärts immer im Wechsel mit 2 Kontakten innerhalb eines Feldes dann rückversetzt 2 Kontakten außerhalb durchlaufen. Dabei führt immer der gleiche Fuß.
- Am Ende des Hinwegs muss mindestens ein Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgen, bevor ohne Unterbrechung der Rückweg angetreten wird.
- Beim Rückweg zeigt automatisch die andere Körperseite zur Leiter. Der bisher zweite Fuß (rot) übernimmt nun die Führung.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.

HIER GEHT ES ZUR VIDEOANLEITUNG

DREIFACHSCHRITT (ALTERSKLASSEN 18-19 UND 30-34)

Vorwärtslauf mit drei Kontakten pro Feld



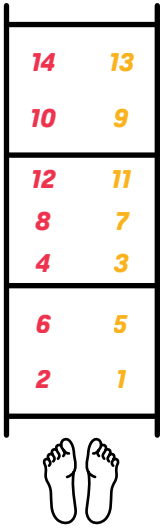
- Die Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen. Nach dem ersten Durchlauf (Hinweg) erfolgt nach einer halben Drehung direkt der zweite Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).
- Startposition ist frontal vor der Koordinationsleiter.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Die Koordinationsleiter wird vorwärts mit 3 Kontakten pro Feld durchlaufen. Dadurch setzen die Füße immer im Wechsel als Erster in die Felder.
- Am Ende des Hinwegs muss mindestens ein Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgen, bevor nach der Wendung ohne Unterbrechung der Rückweg angetreten wird. Ein Fußwechsel ist nicht erforderlich.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.

HIER GEHT ES ZUR VIDEOANLEITUNG

ZWEI-EINS DOPPEL (ALTERSKLASSEN 20-24 UND 25-29)

Zwei Felder vor eins zurück mit zwei Kontakten

- Die Übung besteht aus zwei unmittelbar aufeinander folgenden Durchläufen. Nach dem ersten Durchlauf (Hinweg) erfolgt nach einer halben Drehung direkt der zweite Durchlauf zurück zum Ausgangspunkt (Rückweg).
- Startposition ist frontal vor der Koordinationsleiter.
- Auf das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“ beginnt der erste Durchlauf – gleichzeitig startet die Zeitmessung.
- Die Koordinationsleiter wird in Vorwärtsrichtung mit zwei Kontakten pro Feld durchlaufen. Dabei erfolgt eine Abfolge aus zwei Feldern vorwärts und einem Feld zurück. Es entsteht ein wiederkehrendes Bewegungsmuster: vor, vor, zurück. In jedes Feld führt immer Fuß 1 (gelb).
- Am Ende des Hinwegs muss mindestens ein Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgen, bevor nach der Wendung ohne Unterbrechung der Rückweg angetreten wird.
- Der Rückweg erfolgt mit dem anderen Fuß zuerst: Fuß 2 (rot) übernimmt nun die Führung und setzt jeweils als Erster in die Felder.
- Die Zeitmessung endet, sobald das letzte Feld korrekt durchlaufen und der erste Kontakt außerhalb der Koordinationsleiter erfolgt.



HIER GEHT ES ZUR VIDEOANLEITUNG


DEUTSCHES
SPORT
ABZEICHEN
PUSH
DEINE
LIMITS!
NIMM DEINE HERAUSFORDERUNG AN!
MACH DEIN SPORTABZEICHEN.
EINE MARKE DES DOSB
DOSB

PUSH-UPS/ LIEGESTÜTZEN

	♀ WEIBLICH			♂ MÄNNLICH		
ALTER	BRONZE	SILBER	GOLD	BRONZE	SILBER	GOLD
18-19	8	12	17	23	33	47
20-24	8	11	17	23	33	47
25-29	8	11	16	22	32	46
30-34	7	10	16	21	31	44
35-39	7	10	15	19	29	42
40-44	6	9	14	17	26	39
45-49	6	9	14	15	24	35
50-54	5	8	13	13	22	33
55-59	5	8	12	11	19	29
60-64	5	8	12	10	18	27
65-69	4	7	12	9	17	26
70-74	4	7	11	9	16	25
75-79	4	7	11	9	16	25
80-84	3	7	10	7	14	23
85-89	3	6	10	7	12	21
90+	3	5	8	6	11	20

CRUNCHES/CURL-UP-TEST/ BAUCHPRESSE

	♀ WEIBLICH			♂ MÄNNLICH		
ALTER	BRONZE	SILBER	GOLD	BRONZE	SILBER	GOLD
18-19	32	41	52	38	49	62
20-24	32	41	53	37	48	62
25-29	31	41	52	36	47	61
30-34	29	39	50	34	46	59
35-39	27	37	48	32	43	57
40-44	24	34	45	29	41	54
45-49	22	31	41	27	38	51
50-54	19	28	38	24	35	48
55-59	16	25	35	21	32	45
60-64	13	22	32	18	29	42
65-69	11	20	30	15	26	39
70-74	10	18	28	12	23	36
75-79	9	18	28	10	20	33
80-84	8	16	26	7	18	31
85-89	7	14	24	5	16	29
90+	5	12	23	3	14	27

TRICEPS-DIPS/ BEUGESTÜTZ

	♀ WEIBLICH			♂ MÄNNLICH		
ALTER	BRONZE	SILBER	GOLD	BRONZE	SILBER	GOLD
18-19	16	21	27	29	38	49
20-24	16	21	27	29	39	50
25-29	15	20	27	28	38	50
30-34	14	20	26	27	37	48
35-39	13	19	25	25	35	46
40-44	12	18	24	22	32	44
45-49	11	17	23	20	29	41
50-54	10	15	21	17	27	38
55-59	9	14	20	14	24	35
60-64	8	13	19	12	21	32
65-69	7	12	18	10	19	30
70-74	6	11	17	9	18	29
75-79	5	10	16	8	16	27
80-84	4	9	15	7	15	25
85-89	3	8	14	6	13	22
90+	3	7	13	5	10	19

PULL-UPS/ KLIMMZÜGE

	♀ WEIBLICH			♂ MÄNNLICH		
ALTER	BRONZE	SILBER	GOLD	BRONZE	SILBER	GOLD
18-19	1	3	6	5	11	15
20-24	1	4	6	5	12	16
25-29	1	4	6	5	12	16
30-34	1	4	6	5	11	15
35-39	1	3	6	4	10	14
40-44	1	3	6	2	9	13
45-49	1	2	5	1	7	11
50-54	1	2	5	1	6	10
55-59	1	2	4	1	4	9
60-64	1	2	4	1	4	8
65-69	1	2	4	1	3	8
70-74	1	2	4	1	3	7
75-79	1	2	3	1	2	6
80-84	1	2	3	1	2	5
85-89	–	1	2	–	1	3
90+	–	1	2	–	1	3

BALL UMGREIFEN

	♀ WEIBLICH			♂ MÄNNLICH		
ALTER	BRONZE	SILBER	GOLD	BRONZE	SILBER	GOLD
6-9	5	9	14	6	10	14
10-11	12	17	23	15	20	25
12-13	19	25	31	23	29	36
14-15	24	31	38	29	37	44
16-17	28	36	44	34	42	51
18-19	31	39	47	37	46	54
20-24	32	40	48	39	47	56
25-29	31	39	47	38	46	55
30-34	30	38	46	37	45	54
35-39	29	37	45	36	44	53
40-44	28	36	44	35	43	52
45-49	27	34	42	34	41	49
50-54	25	32	40	30	38	46
55-59	22	30	37	27	35	43
60-64	19	27	34	23	31	39
65-69	16	24	31	19	27	35
70-74	13	20	26	15	22	29
75-79	10	16	22	12	18	24
80-84	7	12	17	9	14	19
85-89	4	8	13	5	9	13
90+	3	6	9	4	8	12

KICK-FANGEN

	♀ WEIBLICH			♂ MÄNNLICH		
ALTER	BRONZE	SILBER	GOLD	BRONZE	SILBER	GOLD
6-9	3	5	7	4	7	11
10-11	5	7	9	7	10	14
12-13	6	8	11	9	13	16
14-15	7	9	12	11	14	18
16-17	7	10	13	12	16	19
18-19	8	11	14	13	17	20
20-24	9	12	15	15	19	22
25-29	8	11	14	14	18	21
30-34	7	10	13	13	17	20
35-39	7	10	13	13	17	20
40-44	6	9	12	12	16	19
45-49	6	8	11	11	15	19
50-54	5	8	10	11	14	18
55-59	4	7	10	10	13	17
60-64	3	6	9	9	12	15
65-69	3	6	8	7	11	14
70-74	3	5	8	6	10	13
75-79	2	5	7	5	8	12
80-84	2	4	6	4	7	10
85-89	2	4	6	3	5	8
90+	2	3	5	2	4	7

KOORDINATIONS-T-LAUF

	♀ WEIBLICH			♂ MÄNNLICH		
ALTER	BRONZE	SILBER	GOLD	BRONZE	SILBER	GOLD
6-9	21,1	19,7	18,2	20,6	19,1	17,6
10-11	18,7	17,3	15,8	18,3	16,8	15,3
12-13	16,9	15,4	13,9	16,5	15,0	13,5
14-15	15,5	14,1	12,6	15,1	13,6	12,1
16-17	14,7	13,2	11,7	14,1	12,6	11,2
18-19	14,2	12,7	11,2	13,5	12,0	10,6
20-24	13,8	12,4	10,8	13,0	11,5	10,0
25-29	14,4	12,9	11,3	13,3	11,8	10,3
30-34	14,9	13,4	11,9	13,6	12,1	10,6
35-39	15,6	14,1	12,7	14,1	12,6	11,1
40-44	16,5	15,0	13,5	14,8	13,3	11,8
45-49	17,5	16,0	14,6	15,6	14,1	12,7
50-54	18,6	17,1	15,7	16,6	15,1	13,6
55-59	19,7	18,2	16,8	17,7	16,2	14,7
60-64	20,8	19,3	17,8	18,8	17,3	15,8
65-69	21,8	20,3	18,9	19,9	18,4	16,9
70-74	22,7	21,2	19,8	21,0	19,5	18,0
75-79	23,4	21,9	20,5	22,0	20,5	19,0
80-84	23,9	22,4	21,0	23,0	21,5	20,0
85-89	24,1	22,7	21,2	23,8	22,3	20,8
90+	24,3	22,9	21,4	24,0	22,5	21,0

KOORDINATIONSLEITER

	♀ WEIBLICH			♂ MÄNNLICH		
ALTER	BRONZE	SILBER	GOLD	BRONZE	SILBER	GOLD
6-9 Doppelschritt	31,9	28,5	25,1	31,9	28,5	25,1
10-11 Doppelschritt seitwärts	26,1	22,7	19,3	26,1	22,7	19,3
12-13 Ickey Shuffle	29,2	25,8	22,4	29,2	25,8	22,4
14-15 3 plus 1	33,5	30,1	26,7	33,5	30,1	26,7
16-17 Zwei-Zwei seitwärts	33,2	29,8	26,4	33,2	29,8	26,4
18-19 Dreifachschritt	28,5	25,1	21,7	28,5	25,1	21,7
20-24 Zwei-Eins Doppel	41,4	38,0	34,6	41,4	38,0	34,6
25-29 Zwei-Eins Doppel	41,4	38,0	34,6	41,4	38,0	34,6
30-34 Dreifachschritt	28,5	25,1	21,7	28,5	25,1	21,7
35-39 Zwei-Zwei seitwärts	34,4	31,0	27,6	34,4	31,0	27,6
40-44 3 plus 1	34,8	31,4	28,0	34,8	31,4	28,0
45-49 3 plus 1	37,1	33,7	30,3	37,1	33,7	30,3
50-54 Ickey Shuffle	30,2	26,8	23,4	30,2	26,8	23,4
55-59 Ickey Shuffle	31,2	27,8	24,4	31,2	27,8	24,4
60-64 Doppelschritt seitwärts	26,1	22,7	19,3	26,1	22,7	19,3
65-69 Doppelschritt seitwärts	27,3	23,9	20,5	27,3	23,9	20,5
70-74 Doppelschritt	32,2	28,8	25,4	32,2	28,8	25,4
75-79 Doppelschritt	33,7	30,3	26,9	33,7	30,3	26,9
80-84 Doppelschritt	36,0	32,6	29,2	36,0	32,6	29,2
85-89 Doppelschritt	38,8	35,4	32,0	38,8	35,4	32,0
90+ Doppelschritt	40,5	37,1	33,7	40,5	37,1	33,7

NOTIZEN

IMPRESSUM

Herausgeber:
Deutscher Olympischer Sportbund e. V.
Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main
T +49 69 6700-0
F +49 69 674906
deutsches-sportabzeichen@dosb.de
www.deutsches-sportabzeichen.de

Redaktion:
Deutscher Olympischer Sportbund e.V.

Grafik:
ONE8Y GmbH
Friedrichstraße 8, 65185 Wiesbaden
T +49 (0)152 213 478 92
hello@one8y.de
www.one8y.de

Bildnachweise:
© DOSB/Cem Kazma
© Sparkassen-Finanzgruppe/Izabela Arsovska-Braukmann (Illustrationen S. 4-7)

Texte:
Technische Universität München, Deutscher Olympischer Sportbund e.V.,
Deutsche Sport Marketing GmbH, Landessportbund Hessen e.V

Produktion:
Dierichs Druck+Media GmbH & Co. KG
Frankfurter Straße 168, 34121 Kassel
T +49 561 60280-0
F +49 561 60280-222
info@ddm.de
www.ddm.de

ISBN 3-89152-010-7
Frankfurt am Main 2026

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG … DIGITAL!

Registriere dich jetzt auf www.sportabzeichen-digital.de[1]

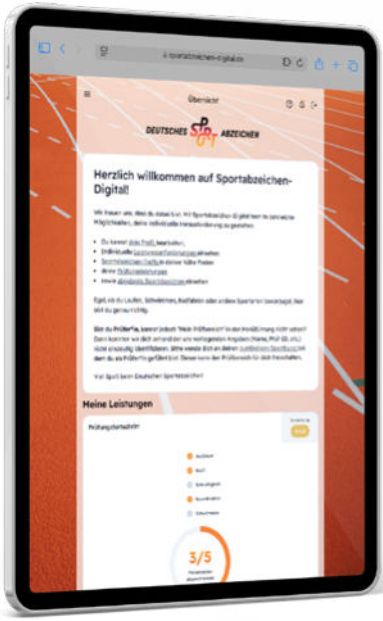
[1]nicht teilnehmende Sportbünde: Baden-Württemberg, Bayern, Rheinland-Pfalz

Ob Sportler*in oder Prüfer*in – Hole dir dein Profil mit eindeutiger Sportabzeichen-ID.

- Individuelle Leistungsanforderungen einsehen
- Prüfungsfortschritt verfolgen
- Sportabzeichen-Historie ansehen
- Schwimmnachweis hochladen

Exklusiver Prüfer*innen-Bereich:

- Digitaler Prüfausweis
- Prüfungsleistungen eintragen
- Sportabzeichen einreichen
- (Gruppen-)Prüfungen verwalten und mit anderen Prüfer*innen teilen



JETZT ANMELDEN!

WWW.SPORTABZEICHEN-DIGITAL.DE