



Sport für alle!
Das ist die Idee
des Sportabzeichens.
Doch schließt „alle“
auch Menschen
mit Einschränkung ein?
Michael Kramer
hat sich auf die Suche
nach Antworten gemacht.

Deutschland sucht das Sportabzeichen

Herausforderung Sportabzeichen

Seit 1869 wurden in Schweden vermehrt Gymnastikvereine gegründet. Sie waren eine Gegenreaktion auf die im Land seit Jahrzehnten vorherrschende, aber zunehmend als zwanghaft und langweilig empfundene „Schwedische Gymnastiklehre“, die eine Ideologie der reinen Leibesertüchtigung ohne Wettkampfcharakter oder gar den Spaß an der Körperertüchtigung verfolgte. Die neu gegründeten Gymnastikvereine boten, entgegen der Ideologie der reinen Leibesertüchtigung, auch Sport und Spiel an. Die daraufhin rasant zunehmende Beschäftigung des Landes mit sportlichem Wettkampf führte schließlich dazu, dass die im schwedischen Stockholm 1912 abgehaltenen Olympischen Spiele mit einem Schwerpunkt auf Leichtathletik abgehalten wurden – mit überragendem Erfolg, was Schweden in vielfacher Hinsicht zu hohem internationalen Ansehen verhalf.

Den 1912 bei den olympischen Spielen anwesenden Funktionären des Kaiserreichs gefielen diese wettkampforientierten Leibesertüchtigungen so sehr, dass sie noch im selben Jahr in Deutschland ebenfalls die Möglichkeit schufen, eine „Auszeichnung für vielfältige Leistungen auf

dem Gebiet der Leibesübungen“ zu erringen: Der Vorläufer des heutigen Deutschen Sportabzeichens war geboren. Das Erlangen dieser Auszeichnung war zunächst ausschließlich Männern vorbehalten, erst 1921 durften sich, nach über einem Jahr der Diskussion, auch Frauen beteiligen. Es folgten 1925 die Jungen, 1927 die Mädchen und 1952 schließlich konnten auch Menschen mit Einschränkung das „Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung“ erwerben. Im Jahre 2007 entstand der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB), der seitdem für die Weiterentwicklung des Deutschen Sportabzeichens verantwortlich ist.

Informieren geht über Probieren

Heute wirbt der DOSB auf seiner Website für das Sportabzeichen mit den Worten: „Im Verein, jeder für sich – oder auch inklusiv: Menschen mit Behinderung können seit 1952 das Deutsche Sportabzeichen erwerben. Es soll Menschen mit Behinderung durch Sport eine vielseitige Leistungsfähigkeit ermöglichen, vor weiteren Erkrankungen oder Verschlechterung der Behinderung schützen, Selbst-

Je nach Leistung kann man ein Sportabzeichen in Gold, Silber oder Bronze erkämpfen. Um ein Abzeichen zu erlangen, muss man sich in vier Prüfungskategorien, die den sportmotorischen Grundfertigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination entsprechen, in seiner Leistungsfähigkeit messen und beurteilen lassen. Damit die Beurteilung unter Berücksichtigung der individuellen Behinderung gerecht ausfällt, wird man als Sportwilliger in eine von insgesamt zehn Behinderungsklassen eingeteilt. Die Anforderungen werden zusätzlich nach Alter gestaffelt. In jeder der vier oben genannten Prüfungskategorien werden den Teilnehmern mehrere Übungen angeboten, aus denen man sich eine aussuchen kann. Die Bandbreite ist groß: Die Leistungen können oftmals als Lauf- oder Wurfdisziplin, mit dem Rad, dem Rollstuhl, durch Schwimmen oder durch das Absolvieren von Geschicklichkeitsübungen erbracht werden.

vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit fördern, Anreiz zu regelmäßiger Sportaktivität sein und die selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe an der Gesellschaft (Inklusion) ermöglichen.“ Der DOSB verweist im Weiteren auf den Deutschen Behindertensportbund (DSB) der in Zusammenarbeit mit dem DOSB die Bedingungen für das Abzeichen festgelegt hat.

lage in Petersberg. Hier werden die Teilnehmer zunächst einmal in die Behindertungsklassen eingeteilt und die für sie maßgeblichen Prüfkarten herausgesucht. Meine Behindertungsklasse ist: Männer, B II. Mein Schwimmpass mit den Schwimmbzeichen, den ich nach gar nicht allzu langer Suche wieder gefunden habe, reicht Prüfer Piaskowski aus; alternativ hätte ich meine Schwimmfähigkeit

am Ball erfolgen, was etwas schwierig ist. Nach einigen Versuchen habe ich den Dreh raus, über eine seitwärtige Drehung werfe ich den Medizinball 10,00 Meter weit. Wieder Gold – 8,20 Meter wären ausreichend gewesen.

Nach dem „Medizinballwerfen“ beginnt es zu regnen. Als Ausdauerdisziplin habe ich das vier Kilometer Nordic Walking gewählt. Walking im Regen bin ich gewohnt,



Michael Kramer hat die Herausforderung Deutsches Sportabzeichen angenommen, mit Erfolg.

Der Selbstversuch – Sportabzeichen to go

Ich nutze meine Kontakte zu Stefan Hartung, Leiter der „Amputierten-Selbsthilfegruppe Fulda & Umgebung“, der wiederum den Kontakt zum Leiter des Sportabzeichenstützpunktes Petersberg, Harald Piaskowski, herstellt. In Hessen wurde das „Sportabzeichen to go“ entwickelt, eine Mischung aus Online-Training zu Hause und Abzeichen-Abnahme im Stadion. Verantwortlich hierfür zeichnen der Landessportbund Hessen (LSBH), der Hessische Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband (HBRS) und die Special Olympics Hessen. Wir treffen uns zusammen mit Mitgliedern der Selbsthilfegruppe auf der Waidesgrund-Sportan-

im nahe gelegenen Schwimmbad mit Absolvieren einer der für mich möglichen Schwimmübungen beweisen können.

Glück gehabt

Die erste Übung ist der Zielwurf mit einem Sandsäckchen auf eine Plane, die mit konzentrischen Kreisen wie bei einer Zielscheibe versehen ist. Es gibt sechs Punkte für den inneren Ring, drei für den mittleren Ring und einen für den äußeren. Insgesamt habe ich sechs Würfe, wovon die besten fünf gewertet werden. Nach meiner Prüfkarte brauche ich 20 Punkte für Gold; ich erziele 24.

Als nächstes wird die Kraft geprüft. Ich habe mich für den Weitwurf des zwei Kilogramm schweren Medizinballs entschieden. Der Wurf muss mit beiden Händen

daher ist lediglich die geringe Griffigkeit der nassen Tartanbahn störend. Ich absolviere die Strecke mit 35:52 Minuten und erlange erneut Gold in dieser Disziplin, da 44:52 Minuten gereicht hätten.

Aus Neugier wollte ich dann noch den Standweitsprung ausprobieren. Das sandgefüllte Sprungfeld ist mit Tarten umrandet, der nass ist und meinen Laufschuhen wenig Halt gibt. Daher schaffe ich mit Mühe einen Hopsler über 1,50 Meter - 17 Zentimeter weiter als meine Anforderung für Gold.

Als letzte Disziplin ist Schnelligkeit gefordert. Meine Wahl fiel auf den 50 Meter-Lauf. Der stehende Start und die Angst, auf dem nassen Tartan auszurutschen, lassen mich enttäuschende 16,50 Sekunden im ersten Anlauf benötigen. Damit bin ich noch nicht einmal in einer Wertung, denn

für Bronze müsste ich eine Sekunde schneller sein. Mit ein wenig Übung und Mühe schaffe ich es auf unter 13,30 Sekunden - Silber. Das enttäuscht mich und ich entscheide, dass ich das Sportabzeichen heute nicht zu Ende bringen werde.

Alternativ zum 50 Meterlauf könnte ich auch 25 Meter Schwimmen. Da muss ich für Gold schneller als 27,6 Sekunden sein – das schaffe ich locker! Am Ende des Tages leiht mir eine Übungsleiterin einen Laufschuh mit Spikes, den ich sofort ausprobieren und siehe da – ich fühle mich viel sicherer und kraftvoller auf der Tartanbahn. Das klingt nach einer möglichen Investition für die Zukunft!



„Das Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung ist ein Knaller!“

Zwischenstopp beim Orthopädiemechaniker in Cottbus

Meine Erfahrungen in Petersberg haben gezeigt, dass meine Alltagsprothese nicht optimal für schnelles Laufen geeignet ist. Beim Orthopädiemechaniker meines Vertrauens im Sanitätshaus Zimmermann lasse ich meine alte Laufprothese durchsehen, überarbeiten und optimieren. Danach gönne ich mir bei einem Sportartikelhändler in Berlin für 20 Euro ein Paar Laufschuhe mit Spikes. So ausgerüstet wage ich den zweiten Versuch und rufe bei Christian Gerber vom SC Potsdam an. Ich habe meine Kontakte vom Laufevent in Potsdam (s. RehaTreff Ausgabe 3/21) aktiviert und treffe mich mit Prüfer Chris Markusch auf dem Gelände des SC Potsdam. Er hat zusammen mit einigen seiner Vereinskameraden frisch die

Lizenz zum Prüfer für Menschen mit Behinderung (Prüfer MmB) abgelegt.

Zu meiner großen Freude ist in Potsdam der „Geschicklichkeitsparcours“ aufgebaut, den ich mir anhand der Beschreibung im Handbuch zunächst gar nicht so recht vorstellen konnte. Den muss ich natürlich gleich ausprobieren und überwinde zunächst ein 1,10 Meter hohes Hindernis, unterkrieche eine auf 70 Zentimeter Abstand vom Boden gelegte Latte, laufe über ein zwei Meter langes Feld aus Weichbodenmatten, übersteige ein 50 Zentimeter hohes Hindernis, umrunde einen Pylon und absolviere die Strecke zurück. Das Ganze mache ich dreimal ohne Unterbrechung und erfülle damit die Anforderung für Gold. Langsam macht mir das Sportab-

zeichen richtig Spaß, ich fühle mich immer besser!

Mit der Laufprothese und den Spikes unter meinem Laufschuh versuche ich noch einmal die 50 Meter zu laufen. Mein Start ist noch nicht optimal, und ich durchmesse die Strecke in 14:03 Sekunden. Damit bin ich langsamer als mit meiner Alltagsprothese.

Dranbleiben heißt die Devise

Als neue Disziplin probiere ich diesmal Kugelstoßen aus. Ich muss die fünf Kilogramm schwere Kugel 7,04 Meter weit schubsen, um Gold zu erlangen. Bereits im zweiten Anlauf landet die Kugel bei 8,12 Meter – Ich bin zufrieden, hole mir jedoch bei Chris Markusch noch einige Tipps ab, wie es in Zukunft noch besser mit dem Kugelstoßen gehen könnte.

In der Tat, ich bekomme Lust, häufiger die Sportanlagen aufzusuchen, denn ich glaube, ich kann mehr. Dazu gilt es aber zu üben, und wer weiß, vielleicht kann ich ja weitere Mitglieder meiner Berliner Selbsthilfegruppe ebenfalls motivieren: Die einen sollen mitmachen, die anderen sollen anfeuern.

Fazit: Auch nach über 100 Jahren topaktuell: Der spielerische Übergang von „Ich versuch’s mal.“ zu „Das will ich können!“ stellt ein angenehm niederschwelliges Angebot dar, das sich sowohl an Bewegungsmuffel als auch an Freizeitsportler gleichermaßen wendet.

Michael Kramer



Ansprechpartner:
Harald Piaskowski, TV Petersberg
Kommissarischer Leiter des Sportabzeichen Stützpunktes Petersberg
@ sportabzeichen-Petersberg@sk-fh.de
☎ http://tv-petersberg.de
☎ 01 75 / 73 72 60 0

Chris Markusch, SC Potsdam e. V.
Abteilung Behindertensport
@ breitensport@sc-potsdam.de
☎ 03 31 / 62 29 00