

# Sportabzeichen wird immer beliebter

In vier Kategorien **beweisen Aktive ihre Fitness**. Im Kreis Segeberg nimmt die Zahl erfolgreicher Gold-, Silber- und Bronzepfungen sogar zu

ANNE PAMPERIN



**Günther Peters und Nicola Fritsche nehmen in Norderstedt bei TuRa Harksheide die Prüfungen ab**

Monika Wrobel, Hans Geercken und Helga Eder (von links) sind Stammgäste auf der TuRa-Sportanlage. Das Kugelstoßen gehört fest zum Programm Anne Pamperin (4)

NORDERSTEDT Ganz so einfach, wie sie manch einem auf den ersten Blick erscheinen, sind die Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen (DSA) dann doch nicht. Im Gegenteil: Um die Plakette in Gold zu erwerben, müssen schon Leistungen erbracht werden, die nicht jeder auf Anhieb schafft. „Zuhause klappt das immer, aber hier irgendwie nicht. Der Boden ist anders“, sagt Christoph von Hardenberg, der sich auf dem Sportplatz von TuRa Harksheide im Seilspringen versucht. Der 67-Jährige muss 30 Sprünge nacheinander – ohne einen Zwischenhüpfer – schaffen, um Gold zu bekommen. Gar nicht so einfach, denn Kraft und Konzentration lassen beim Seilspringen doch erschreckend schnell nach.

Aber was nicht ist, kann ja noch wird Aber was nicht ist, kann ja noch werden. Bis Ende September ist Zeit, um jeweils eine Disziplin aus den Bereichen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination so zu absolvieren, dass mindestens die Anforderungen für das bronzene Abzeichen geschafft sind – niemand muss die Prüfung auf Anhieb bestehen. Neben Kurz-, Mittel- und Langstreckenlauf stehen weitere leichtathletische Disziplinen wie Hoch-, Weitsprung und Kugelstoßen oder Ballwurf zur Auswahl. Aber auch Prüfungen im Gerätturnen, Schwimmen und Radfahren sind möglich.

Im Kreis Segeberg bieten viele Vereine regelmäßige Trainingstage an. Bei TuRa Harksheide hat das Üben für das Sportabzeichen Tradition. Immer montags treffen sich TuRaner und andere Hobbysportler auf dem Sportplatz am Exerzierplatz. „Wir sind eine Jedermann-Leichtathletikgruppe, machen aber auch jedes Jahr unser Abzeichen“, sagt Helga Eder. Die Gruppe besteht aus Frauen und Männern zwischen 55 und 84 Jahren. Nach einem ausführlichen Aufwärmprogramm geht es in die speziellen Übungen. Während Willi Eder mal eben seinen 3000-Meter-Lauf absolviert, versuchen sich Monika Wrobel, Hans Geercken und Helga Eder beim Kugelstoßen. Wer nicht genau weiß, welche Zeit er laufen muss oder wie weit die Kugel fliegen soll, fragt die Prüfer Günther Peters, dessen Ehefrau Anke und Nicola Fritsche.

### **Jede Altersgruppe ist beim Training dabei**

Christoph von Hardenberg macht das Abzeichen in diesem Jahr gemeinsam mit Enkel Henry. Der Achtjährige, der von seinem Vater Patrick begleitet wird, schafft die Prüfungen ohne Probleme. „Das macht wirklich Spaß“, sagt der Youngster.



**Die weibliche E-Jugend des Handball-Teams Norderstedt integriert die Sportabzeichenprüfungen in den Trainingsplan**

Überhaupt haben nicht nur ältere Menschen ihre Freude daran, die Herausforderung Sportabzeichen anzunehmen. Das Handballteam Norderstedt kommt gleich mit der kompletten weiblichen E-Jugend in den collatz-schwartz-Sportpark. „Wir fanden, dass das doch eine gute Idee in der Saisonvorbereitung ist“, so Vereinschef Uli Palm, der die jungen Handballerinnen zusammen mit Coach Ali Atalay betreut.

Für das HTN-Team kann sich die Teilnahme sogar doppelt lohnen. Bei der alljährlichen Urkundenverleihung gibt es jede Menge Preise zu gewinnen. Unterstützt wird der Kreissportverband dabei von der Sparkasse Südholstein.

### **Im Kreis steigt die Zahl erfolgreicher Prüflinge**

Im Kreis Segeberg wird das Sportabzeichen – im Gegensatz zum landesweiten Trend – immer beliebter. Während die Zahl der Absolventen 2016 im landesweiten Schnitt um 0,6 Prozent gesunken ist, stieg die der erfolgreichen Prüflinge im Kreis Segeberg gegenüber 2015 um zehn Prozent auf 1985. Verluste bei den Erwachsenen (minus 36) konnte die Jugend (plus 216) locker kompensieren. „Und auf die Jugend kommt es an, sie ist nicht nur der Nachwuchs unserer Vereine, sondern wird durch Projekte wie das DSA auch zum Gesundheitsbewusstsein erzogen“, sagt Dieter Prahl, Geschäftsstellenleiter des Kreissportverbandes und ehrenamtlicher Sportabzeichenbeauftragter.

Auf der Internetseite des KSV sind in der Rubrik Service alle angemeldeten Treffs im Kreis Segeberg mit Ansprechpartnern und ausführlichen Infos zu Trainingstagen aufgelistet. Dort sind auch weitere Treffpunkte und Termine, unter anderem für die Schwimm- oder Radfahrprüfungen, sowie die Prüfungsbedingungen veröffentlicht. Wer seinen Lieblingsverein in der Aufzählung vermisst, sollte sich direkt an dessen Geschäftsstelle wenden oder beim Kreissportverband anfragen.