



Die Übungen des Park-Sportabzeichens



Ausdauer: Walken

Eine Strecke von 1 bis 2 km entsprechend des Alters in vorgegebener Zeit walken - nicht laufen!

Kraft: Bank-Liegestütze

Innerhalb von 45 Sekunden so viele Liegestütze wie möglich an einer Parkbank machen.



Kraft: Standweitsprung

Unter Vorgaben des Deutschen Sportabzeichens aus dem Stand so weit wie möglich springen und die für das Alter vorgegebenen Meter zurücklegen.

Koordination: Seilspringen

Beim Seilspringen verschiedene Sprünge absolvieren (Grund-, Lauf-, Kreuz- oder Doppelsprung). Hier gelten hinsichtlich des Alters ebenfalls die Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens.



Schnelligkeit: Steppen

So viele Steps wie möglich nach vorne über eine Linie (abwechselnd linker und rechter Fuß) innerhalb von 30 Sekunden machen.

Koordination: Balancieren

Rückwärts balancieren auf einer Linie. Dabei müssen die Füße ohne Lücke hintereinandergesetzt werden. Die Strecke beträgt 6 Meter. 3 Versuche sind möglich.



Das Park-Sportabzeichen wurde vom Hamburger Sportbund mit Unterstützung der Hamburg Active City entwickelt.