

Kraft

Beim Deutschen Sportabzeichen wird in dieser Disziplingruppe besonders die Schnellkraft geprüft. Die Definition besagt, dass die Schnellkraft die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems ist, den Körper, Teile des Körpers oder Gegenstände mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen (1). Im Gegensatz zur Gruppe "Schnelligkeit" steht hierbei die Überwindung des Widerstandes im Vordergrund und nicht die Bewegungsgeschwindigkeit.

Im Angebot z.B.:

Medizinballwurf

Kugelstoßen

Steinstoßen

Standweitsprung

Gerätturnen