

# PARKSPORT- ABZEICHEN

Das **PARKSPORTABZEICHEN** ist ein niedrigschwelliger Fitnessstest für alle Altersgruppen, der im Freien abgelegt werden kann. Wie beim Deutschen Sportabzeichen werden beim Parksportabzeichen die Fähigkeiten in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination getestet.

Mit dem niedrigschwelligen Test haben Sportvereine die Möglichkeit ohne zusätzliche Kosten, den öffentlichen Raum als neuen Bewegungsort für sich zu entdecken. Indem sie sich neue Lebenswelten als Tätigkeitsfeld erschließen, können sie für sich werben sowie neue Mitglieder und Teilnehmende für sich gewinnen.

Das Parksportabzeichen wurde vom Hamburger Sportbund mit Unterstützung der Hamburg Active City entwickelt.

Im Materialpaket zum **PARKSPORTABZEICHEN** sind folgende Bausteine enthalten, die kostenfrei genutzt werden können:

- Übungsflyer inklusive Prüfkarte
- Urkunde
- Werbeplakat
- Prüfkarte

Die Freiflächen der Materialien sind individualisierbar, sodass Vereinsinformationen und -logo entsprechend eingefügt werden können.

Zur Erlangung des **PARKSPORTABZEICHENS** muss aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination jeweils eine Disziplin erfolgreich abgelegt werden.

- Ausdauer: Walken
- Schnelligkeit: Stepping
- Kraft: Liegestütz oder Standweitsprung
- Koordination: Balancieren oder Seilspringen

Zur Anerkennung der beiden Disziplinen Standweitsprung und Seilspringen für das Deutsche Sportabzeichen ist die Abnahme durch offizielle Sportabzeichen-Prüfer notwendig. Eine Klärung mit der jeweiligen Abnahmestelle ist im Vorwege zu leisten.

Benötigte Materialien zur Abnahme des **PARKSPORTABZEICHENS**:

- Stoppuhr
- Maßband
- Springseil
- Kreide oder Kreppband zur Markierung
- Bank oder niedriges Geländer
- Schreibutensilien
- Prüfkarte Parksportabzeichen
- Prüftabelle Deutsches Sportabzeichen
- Optional: Prüfkarte Deutsches Sportabzeichen
- Optional: Übersicht der Abnahmestellen/-zeiten zum Deutschen Sportabzeichen

