

# Alle Übungen zum Erreichen des **PARKSPORTABZEICHENS** auf einen Blick:

## **AUSDAUER:** **WALKEN**



Je nach Alter eine Strecke von 1 km bzw. 2 km innerhalb einer vorgegebenen Zeit zurücklegen. Dabei Walken – nicht Laufen!

## **KRAFT I:** **LIEGESTÜTZ**



Die Hände auf der Rückenlehne einer Parkbank abstützen und in 45 Sekunden möglichst viele Liegestütz ausführen.

## **KRAFT II:** **STANDWEITSPRUNG**



Aus dem Stand so weit springen, wie es geht. Maßgeblich sind die Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens.

## **KOORDINATION I:** **SEILSPRINGEN**



Je nach Alter entsprechend der Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens verschiedene Sprünge (Grund-, Lauf-, Kreuz- oder Doppelsprung) absolvieren.

## **SCHNELLIGKEIT:** **STEPPING**



Innerhalb von 30 Sekunden mit den Füßen (abwechselnd) so viele Steps wie möglich vorwärts über eine Linie setzen.

## **KOORDINATION II:** **BALANCE**



Rückwärts über 6 Meter auf einer Linie balancieren, ohne dass eine Lücke zwischen den Füßen entsteht. Die Übung muss ohne Fehler absolviert werden (max. drei Versuche).

NAME, VORNAME  GEBURTSDATUM

**PRÜFKARTE PARKSPORTABZEICHEN**



MÄDCHEN/FRAUEN (ALTER)

	Walking (in Min.)	PRÜFZEICHEN	Liegestütz (45 Sek.)	Standweitsprung (in Meter)	PRÜFZEICHEN	Stepping (30 Sek.)	PRÜFZEICHEN	Balance (6 m rückwärts)	Seilspringen	PRÜFZEICHEN
06-08	12:00 (1km)		14			50				
09-10	10:00 (1km)		16			60				
11-14	08:30 (1km)		18			70				
15-20	16:00 (2km)		20			80				
21-35	17:00 (2km)		20			75				
36-50	18:30 (2km)		18			65				
51-65	20:30 (2km)		16			50				
66-80	24:00 (2km)		12			40				
>81	14:00 (1km)		8			30				



JUNGEN/MÄNNER (ALTER)

06-08	12:00 (1km)		16			50				
09-10	09:30 (1km)		18			65				
11-14	08:00 (1km)		20			75				
15-20	15:00 (2km)		25			85				
21-35	16:00 (2km)		25			80				
36-50	17:00 (2km)		23			75				
51-65	19:00 (2km)		20			55				
66-80	22:30 (2km)		16			45				
>81	14:00 (1km)		10			30				

PRÜFUNG PARKSPORTABZEICHEN  BESTANDEN  NICHT BESTANDEN

GESAMTLEISTUNG ÜBERPRÜFT DURCH

Unterschrift/Datum