



Die Übungen des Park-Sportabzeichens

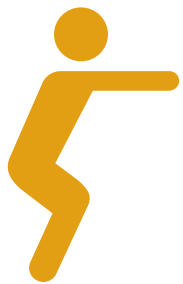


Ausdauer: Walken

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.