



© DOSB

## Argumentationshilfen für

1. **Klimmzug** (Gerättturnen)
2. **Medizinballwurf Erwachsene** (Leichtathletik)

### 1. Klimmzug (Gerättturnen, DTB, Dr. Swantje Scharenberg)

Die Bedingungen für die Anforderungen im Gerättturnen im Deutschen Sportabzeichen basieren auf folgenden Überlegungen:

- Mädchen/Frauen/Jungen/Männer müssen in einem bestimmten Alterskorridor die gleichen Aufgaben mit den gleichen Anforderungen erfüllen;
- wie beim Gerättturnen üblich, werden Turnergeräte eingesetzt J
- anders als beim Gerättturnen üblich, wird die GROBFORM gefordert, d.h. das Element muss erkennbar sein;
- die Anforderungen Bronze-Silber-Gold bauen methodisch aufeinander auf;
- es soll gesundheitsförderlich ggf. mit Geräthilfe und selbstwirksam trainiert werden können.

Die Anforderungen Klimmzüge (Gerättturnen) sind so gewählt, dass diese der Kraftoptimierung dienen. Die Kraftfähigkeit, die durch das Training des Klimmzuges aufgebaut wird, ist im Gerättturnen z.B. zur Ausführung des Hüftaufschwunges notwendig.

Der erweiterte Leistungskatalog GRUPPE KRAFT [DSA\\_Erweiterter\\_Leistungskatalog\\_2024\\_SCREEN.pdf](#) (dosb.de) hat ebenfalls die Aufgabe „Klimmzüge“ im Angebot mit deutlich anderen Anforderungen. Im Rahmen des Fitness-Trainings kann es um Kraftmaximierung gehen, die über höhere Wiederholungszahlen (Supersätze) erzielt wird.

Es ist an jedem einzelnen, zu entscheiden, wie er/sie sein Leistungsabzeichen (Bronze, Silber oder Gold) absolvieren möchte, ob als Deutsches Sportabzeichen („Sport“) oder als Deutsches Sportabzeichen („Fitness“) oder als Deutsches Sportabzeichen („Sport“ und „Fitness“).

Der Klimmzug wird aus den Bedingungen für das Gerättturnen nicht herausgenommen, auch die Anforderungen hier werden nicht verändert.

## 2. Medizinballwurf Erwachsene (DLV, David Deister & Team)

### Warum diese Argumentationshilfen?

Im Zuge der Überarbeitung der Sportabzeichen-Leistungsanforderungen in der Übung Medizinballwerfen, kam Ende Oktober 2023 der DOSB mit der Bitte an den DLV zu, parallel hierzu Argumentationshilfen bereitzustellen – und zwar als künftigen Grundstock für die Beantwortung von Fachfragen, die die für das Deutsche Sportabzeichen verantwortlichen DOSB-Kollegen:innen erreichen.

### Warum wurden die Leistungsanforderungen verändert?

Bei der Leistungsabnahme für das Medizinballwerfen wurden im Verhältnis zu anderen Disziplinen des Deutschen Sportabzeichen unverhältnismäßig viele Gold- und Silber-, aber nur ein geringer Anteil an Bronzelerstellungen erzielt. Die damit befassten DOSB- und DLV-Verantwortlichen teilten außerdem die Erfahrung, dass mit Blick auf die Materialentwicklung im letzten Jahrzehnt der bis dahin dominierende „braune und übergroße Medizinball“ einem gleichschweren, doch einem kleineren, griffigeren, meist springenden/bouncenden Modell gewichen ist, das technisch gesehen den Abwurf erleichtert und noch dazu motivierender ist.

Die neuen Medizinbälle sind im Zuge von Neuanschaffungen in Vereinen und Schulen das primäre Wurfgerät im Vergleich zur Vergangenheit. Hier lag der Schluss nahe, dass mit den neuen und oftmals handlicheren Medizinbällen größere Weiten erzielt werden. Für die Neubewertung wurden dem DLV umfangreiche Daten zur Verfügung gestellt, auf deren Basis die Neubewertung stattgefunden hat.

### Welche Daten wurden ausgewertet und welche Fragen standen im Raum?

Umfangreich versorgt vom DOSB, wertete der DLV insgesamt mehr als 34.000 Datensätze aus dem Kalenderjahr 2022 aus. Wichtig war bei der Neubewertung der Disziplin, dass es nur eine einheitliche Leistungsbewertung gibt und nicht nach unterschiedlichen Ballgrößen differenziert wird.

Zwei zusätzliche Folgefragen standen im Raum: Muss es ggf. unterschiedliche Technikbeschreibungen je nach Ballumfang geben? Und: Müssen ggf. Leistungswerte und Technikbeschreibung angepasst werden?

### Können Sie mal ein Beispiel bringen, wo und wie sich das Problem festmachen lässt?

Die drei folgenden Beispiele (angegeben sind die ungefähren Prozentwerte) spiegeln die Schieflage der bis dato bestehenden Werte wider.

weiblich, 18-19-Jährige: 12% Bronze – 22% Silber – 66% Gold

Weiblich, 35-39-Jährige: 2% Bronze – 23% Silber – 75% Gold

Weiblich, 50-54-Jährige: 0% Bronze – 20% Silber – 80% Gold

### **Welche Vorgaben hat der DOSB dem DLV gemacht?**

*Mit Blick auf die Leistungsabnahmen sei es optimal, wenn sich in der Praxis grundsätzlich Folgendes zeigen würde: „Mehr Bronze- als Silberabnahmen und mehr Silber- als Goldabnahmen“.*

### **Wie war die Herangehensweise des DLV?**

*Zunächst rein rechnerisch wurde das Ganze auf die Formel „43% Bronze, 33% Silber und 23% Gold“ gebracht. Neben der praktischen Erfahrung spielten auch die damals geltenden Ausgangswerte sowie die Passung benachbarter Altersklassenstufen-Werte, die die Leistungsfähigkeit in den jeweiligen Altersphasen widerspiegeln, eine wichtige Rolle.*

### **Welche Entwicklung hat die Arbeit genommen?**

*Im Zuge des Erarbeitungsprozesses durch die DLV-Arbeitsgruppe griff die Einsicht, dass nicht jede:r Sportabzeichenkandidat:in, die/der sich in einer bestimmten Disziplin ausprobier, automatisch Bronze sicher haben sollte/muss. Erstens ist es sinnvoll, sich in verschiedensten Übungen auszuprobieren und „die seine“ zu finden, und zweitens muss nicht jede:r auf Anhieb und ohne Übungsprozess sofort mit mindestens Bronze nach Hause gehen. Daraus abgeleitet, galt schließlich die folgende Näherung bei weiblich und männlich gleichermaßen: 40% Bronze – 30% Silber – 20% Gold – 10% k.W. (kein Wert erreicht).*

### **Wie sind die neuen Werte erstellt worden?**

*Am Ende einer Fleißarbeit und per Berechnung in Excel-Sheets sowie in der Folge mehrerer Online-Treffen entstanden die schließlich vorliegenden Werte.*

### **Wer zeichnet seitens DLV verantwortlich?**

*In Zusammenarbeit mit den Leichtathletik-Praktikern Kathrin Königs und Ottmar Heiler entstand das von David Deister, DLV-Referat Sportentwicklung, verantwortete Arbeitsgruppenergebnis.*