



Minikonzeption

# Qualifizierung zum/zur Sportab- zeichen-Prüfer/-in

Schwerpunkt Leichtathletik (LA)

(15 LE)

SPORT BEWEGT NRW!



# Impressum

Herausgeber: Landessportbund Nordrhein-Westfalen  
Friedrich-Alfred-Str. 25  
47055 Duisburg

Verantwortlich: Martin Wonik, Vorstand des Landessportbundes NRW  
Ulrich van Oepen  
Judith Blau

Redaktion: Petra Dietz  
Freia Dorna

Text und Inhalt: Peter Kleinhans

Unter Mitwirkung von: Dagmar Möllers  
Klaus Müller  
Reiner Stielke  
Sven Visser  
Waldemar Zaleski

Bei Fragen, Anmerkungen etc. wenden Sie sich bitte an:

Freia Dorna

Tel.: 0203 – 7381 – 744

Mail: [Freia.Dorna@lsb.nrw](mailto:Freia.Dorna@lsb.nrw)

Petra Dietz

Tel.: 0203 – 7381 - 879

Mail: [Petra.Dietz@lsb.nrw](mailto:Petra.Dietz@lsb.nrw)

Duisburg, 28.11.2018

***Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers***

# Inhaltsverzeichnis

	<b>Seite</b>
1. Informationen für die veranstaltenden Kreis- und Stadtsportbünde	4
2. Ausschreibungstext	5
3. Formale Aspekte	6
4. Ziele	7
5. Inhalte	8
6. Informationen für die Lehrgangsleitung	9
7. Informationen zum Online-Modul	10
8. Programmvorschlag	11-12
9. Literatur und Medien	13-14
10. Materialliste	15

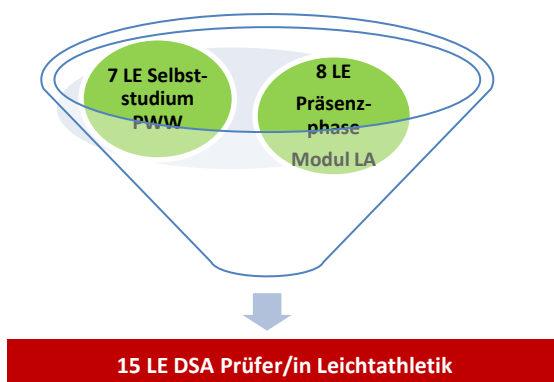
# 1. Informationen für den Veranstalter

## Angebotsform

- Die **Qualifizierung** zum/zur Sportabzeichen Prüfer/-in umfasst insgesamt 15 Lerneinheiten (LE), davon entfallen 7 Lerneinheiten (LE) auf ein Online-Modul (Einstieg) und 8 Lerneinheiten (LE) auf die Präsenzphase. Die Voraussetzung für die Zulassung zum Präsenzmodul ist die vorherige Teilnahme am 7 LE umfassenden Online-Modul, das die intensive Auseinandersetzung mit dem Prüfungswegweiser (PWW) des DOSB und das Bestehen eines Multiple Choice Tests umfasst. Zur Verlängerung einer ÜL-C-Lizenz werden in diesem Fall ausschließlich die 15 LE der gesamten Maßnahme anerkannt. Teilanerkennungen, z. B. nur für das Online-Modul sind nicht möglich.

Nähere Informationen zum Online-Modul erhalten Sie unter Kapitel 7.

- Das Präsenzmodul (8 LE) für DSA-Prüfer/-innen wird im Rahmen einer Tagesveranstaltung durchgeführt.
- Lehrgangleitung können alle autorisierten Lehrkräfte im Bereich ÜL-C Aus- und Fortbildung der SSB/KSB und Sportabzeichen-Beauftragte der SSB/KSB sein, die an einem entsprechenden Multiplikatoren-Lehrgang des LSB NRW teilgenommen haben.



## Sportstätten – Bedarf

- Sportplatz mit Leichtathletikanlagen (z. B. Laufbahn, Kugelstoßanlage, Steinstoßanlage, Hochsprunganlage, Weitsprunganlage)
- Möglichst große Sporthalle (optimal 3-fach-Halle)
- Sportstätten und Unterrichtsraum sollten nah beieinander liegen, damit lange Wege und Zeitverluste vermieden werden können.

## Materialbedarf

- *Für die Sporthalle:* ein Hochsprungkissen mit Hochsprungständer, Messlatte und Hochsprunglatte, Pylone, Medizinbälle 2 kg und Sprungseile.
- *Für den Sportplatz:* Startblock, Starterklappe, Stoppuhren, Kugeln (2 kg, 3 kg, 4 kg, 5 kg, 6 kg, 7,26 kg), Stein (5 kg, 10 kg u. 15 kg), Maßband 50 m und 25 m, Schlagbälle 80 g + Wurfball

- Für den Unterrichtsraum einen Beamer und Flipchart (falls notwendig).  
200 g + Schleuderball 1 kg, Medizinball 2 kg (Leder oder Gummi) Putzlappen, Besen, Rechen (evtl. eine Schaufel), Hochsprungkissen mit Hochsprungständer und Hochsprunglatte, Sprungseile, verschiedene Bälle (Tennisbälle, Schlagwurfälle, Schleuderball), Trassierband und Bodenhaken (Sektoren, Sicherheitsbereiche), Tennisring (160 – 220 g)

## 2. Ausschreibungstext

### „Sportabzeichen Prüfer/-in- Qualifizierung“

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist die höchste sportliche und offizielle Auszeichnung für überdurchschnittliche Fitness außerhalb des sportlichen Wettkampfsystems. Seit 1956 ist es ein Ehrenabzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter. Nach 100 Jahren Sportabzeichen gilt ab dem 01.01.2013 ein reformiertes Sportabzeichen mit neuer Systematik und veränderten Leistungsanforderungen.

Es darf bereits ab dem 6. Lebensjahr jede/jeder bis in das hohe Alter hinein seinen persönlichen „Fitnesswettkampf“ gestalten. Ausgerichtet ist das Abzeichen an den vier motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Jedem dieser Bereiche sind Übungen aus verschiedenen Sportarten zugeordnet, von denen jeweils eine pro Bereich ausgewählt und abgelegt werden muss. Entsprechend der jährlich erbrachten Leistungen gibt es danach das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold.

Von ganz entscheidender Bedeutung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens sind:

- die systematische Vorbereitung,
- die qualifizierte Betreuung,
- qualifizierte Abnahmen.

Um den Erwartungen und Bedürfnissen der Interessenten des DSA gerecht werden zu können, ist es erforderlich, dass die DSA-Prüferinnen und Prüfer durch diese Qualifizierungsmaßnahme über die Kenntnisse der Richtlinien im Deutschen Sportabzeichen hinaus, ihr Wissen (Inhalte) bzgl. der Sportart Leichtathletik vertiefen und verbessern (Aspekte erfahren).

Darüber hinaus werden den Teilnehmern/-innen die aktuellen Änderungen in den Abnahmebedingungen aufgezeigt.

Neben dem Prüfungswesen, den Leistungsbedingungen, den Ausnahmegestimmungen und Sicherheitskriterien, ist es weiterhin wichtig, dass die Prüfer/-innen die für das DSA relevanten Bewegungsformen der Sportart Leichtathletik erkennen können.

Weitere wichtige Aufgaben sind die Organisation und Durchführung der Prüfung sowie der DSA-Treffs. Diese beinhalten auch die Sensibilisierung und Werbung für das Deutsche Sportabzeichen.

Es soll den DSA-Prüfern eine optimale Rahmenplanung für das DSA aufgezeigt werden.

## 3. Formale Aspekte

### Zielgruppen für die Teilnahme an der Qualifizierung

- Interessierte Sportvereins-Mitglieder
- Lehrer/-innen mit/ohne Fakultas Sport
- Inhaber/innen der ÜL-C-Lizenz/ Trainer/in C- Leichtathletik

### Voraussetzungen zur Teilnahme:

- Teilnahme an beiden Modulen:
  - Beginn mit dem Selbststudium des PWW (7 LE Online-Modul) und erfolgreicher Abschluss des Moduls
  - Danach Absolvieren des Präsenzmoduls (8 LE)
- Mitglied im Sportverein
- Mindestens 16 Jahre alt.

### Ausstellung der DSA-Prüferausweise:

- Der Ausweis ist 4 Jahre gültig.
- Der Prüferausweis wird mit der Prüfberechtigung für Leichtathletik ausgestellt.
- Durch die Teilnahme an einer Fortbildung von **2 LE** kann dieser Ausweis um weitere vier Jahre für die eingetragene Sportart verlängert werden.
- Die ÜL-C-Lizenz kann mit der Teilnahme an der gesamten Qualifizierung verlängert werden, Teilerkennungen z. B. nur für das Online-Modul sind nicht möglich.

## 4. Ziele der Qualifizierung

### Die DSA Prüfer/-innen

- haben ihre Kenntnisse über das Deutsche Sportabzeichen erworben/erweitert und können diese anwenden.
- kennen den aktuell gültigen Prüfungswegweiser des DOSB mit den entsprechenden Vorgaben (Prüfungswesen, Bedingungen, Ausnahmebestimmungen und weitere Angebote für das DSA etc.) und haben die Kenntnis über die DSA Reform von 2013.
- kennen die motorischen Grundfähigkeiten im DSA (Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Koordination) insbesondere für die leichtathletischen Disziplinen.
- kennen die Hauptsportarten des DSA Leichtathletik (LA), Schwimmen (Sw), Turnen (Tu), Radfahren (Rad).
- kennen die besonderen Bedingungen der DSA-relevanten leichtathletischen Disziplinen in Praxis und Theorie und prüfen danach.
- kennen die Wertigkeit des DSA als Ehrenabzeichen mit Ordenscharakter der Bundesrepublik Deutschland.
- haben ihre Handlungsfähigkeit im Umgang mit Gruppen erweitert.
- kennen die Durchführung der Sportabzeichen-Abnahmen und setzen diese Kenntnisse in der Praxis um.
- kennen den Ablauf von Sportabzeichen-Treffs.
- beherrschen Sicherheitsbestimmungen der Sportart LA und setzen diese um.
- kennen sich aus bei Rechtsfragen und im Versicherungsschutz.
- kennen die Organisationsstruktur des deutschen Sports.
- kennen die Verfahrensweise bis zur Beurkundung der erbrachten Sportleistungen und wenden diese an.
- kennen den Gesundheitsfragebogen und die Arbeitshilfe „DSA-Sicherheitshinweise“.
- kennen die benötigten Sportgeräte und Materialien und setzen diese fachgerecht ein.
- kennen Möglichkeiten und Grenzen der DSA-Prüfer/-innen.



## 5. Inhalte der Qualifizierung

- Prüfungswesen, Prüfungsbestimmungen, aktueller Prüfungswegweiser  
[http://www.deutsches-sportabzeichen.de/fileadmin/user\\_upload/sportabzeichen.de/downloads/Materialien/2017/DSA\\_PWV\\_2017.pdf](http://www.deutsches-sportabzeichen.de/fileadmin/user_upload/sportabzeichen.de/downloads/Materialien/2017/DSA_PWV_2017.pdf)
- Regelkunde Leichtathletik  
[https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user\\_upload/12\\_Service/Wettkampforganisation/01\\_Bestimmungen\\_Satzung\\_Vordrucke/Wettkampfbestimmungen/IWR\\_Internationale\\_Wettkampf-Regeln.pdf](https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/12_Service/Wettkampforganisation/01_Bestimmungen_Satzung_Vordrucke/Wettkampfbestimmungen/IWR_Internationale_Wettkampf-Regeln.pdf)
- Rechts- und Versicherungsfragen
- Sicherheitsbestimmungen/ Gefahrenquellen  
<https://www.leichtathletik.de/service/wettkampforganisation/arbeitsmaterialien-und-broschueren>
- Praktische und theoretische Einführung in die Sportart Leichtathletik mit den DSA relevanten Disziplinen
- Erste Hilfe/Rettungskette

## 6. Informationen für die Lehrgangsbildung

### „Qualifizierung Deutsches Sportabzeichen-Prüfer/-innen“

- Im Rahmen dieser Qualifizierung werden sich die Teilnehmenden (TN) Ihre Handlungskompetenzen mit Blick auf das DSA erweitern und sich mit den aktuellen Informationen zum Deutschen Sportabzeichen auseinandersetzen. Dabei werden die **eigenen Erfahrungen der Lehrgangsteilnehmer/-innen** und DSA Prüfer/-innen einbezogen.
- Die LL vermittelt in der Praxis die Umsetzung des PWW und die Bedingungen der leichtathletischen Disziplinen.
- Die LL erprobt und diskutiert mit den TN die Umsetzung der Disziplinen und deren Bewertungen.
- Die Teilnehmer/-innen erarbeiten gemeinsam mit der LL, wie die LA Wettkampfbestimmungen umgesetzt werden.
- Die LL zeigt den TN die individuelle Verfahrensweise der Beurkundung von DSA Leistungen im KSB/SSB auf.
- Den Teilnehmenden soll bewusst gemacht werden, dass das Miteinander innerhalb der Gruppe und die psychosozialen Aspekte bei einer Sportabzeichen-Abnahme ein entscheidender Faktor eines gelungenen Sportabzeichen-Treffs ist. Hierbei ist auf die Mannigfaltigkeit der Menschen unserer Gesellschaft hinzuweisen (Sportwiedereinsteiger, übergewichtige Menschen, unsichere Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund etc.). Die Kommunikation während der Sportabzeichen-Abnahme (Begrüßung, Betreuung, Unterstützung) soll alle Teilnehmenden ansprechen.
- Die Lehrgangsbildung weist explizit auf bestehende Merkblätter hin (z. B. „Sportabzeichen ohne gesundheitliches Risiko mit Gesundheitsfragebogen“ oder „DSA-Sicherheitshinweise“).
- Die Teilnehmenden sollen am Ende der Qualifizierung durch die LL ihre eigene Handlungskompetenz erweitert haben, sie
  - o haben grundlegende Kenntnisse über das aktuelle DSA und können diese anwenden.
  - o kennen die Richtlinien zum Prüfungswesen.
  - o kennen die Wettkampfbestimmungen der leichtathletischen Disziplinen.
  - o kennen die Verfahrensweisen bei der Beurkundung von Prüfkarten.
  - o können Sportabzeichen Abnahmen/Sportabzeichen-Treffs leiten.

## 7. Informationen zum Online-Modul (7 LE)

Die inhaltliche Auseinandersetzung mit dem Prüfungswegweiser (PWW) des DOSB zum Deutschen Sportabzeichen wird im Rahmen der Prüfer-Fortbildungen ab dem 01.01.2018 erstmalig durch ein Online-Modul sichergestellt.

Die Inhalte des PWW sind in vier Kapitel unterteilt und vom Teilnehmenden eigenständig und ohne tutorielle Begleitung zu erarbeiten. Die entsprechenden Passagen des PWW sind ebenfalls hinterlegt. Das Gesamtdokument Prüfungswegweiser ist als Download verfügbar. Druckexemplare können allerdings auch beim Stadt- oder Kreissportbund angefordert werden.

Über den Link <http://www.sportbildung-online.de/login/index.php> werden die TN auf das LSB-Lernzentrum und hier direkt auf das Online-Modul der Prüfer-Fortbildung gelenkt.

Nach einer Registrierung kann der TN anhand von Multiple-Choice-Fragen sein Wissen überprüfen und erhält automatisch die Rückmeldung über „richtig“ oder „falsch“. Die Multiple-Choice-Fragen zu jedem Kapitel können so oft wie nötig wiederholt werden.

Sobald in jedem Kapitel die erforderliche Anzahl richtiger Antworten erreicht ist, kann sich der TN seine TN-Bescheinigung selbst ausdrucken. Dabei werden die Daten seiner Registrierung verwendet.

Diese TN-Bescheinigung ist bei der Anmeldung zum Präsenzmodul vorzulegen und die Voraussetzung für eine Teilnahme am Präsenzmodul.

## 8. PROGRAMMVORSCHLAG

### D S A- Prüfer–Präsenzmodul LA (8 LE)

Veranstalter: \_\_\_\_\_  
 Kursnummer: \_\_\_\_\_  
 Datum: \_\_\_\_\_  
 Ort: \_\_\_\_\_

Referent/-in: \_\_\_\_\_

Datum/Zeit	Inhalte	LE
	<b>Begrüßung, Organisation</b> Einstieg in das Präsenzmodul „Sportabzeichen-LA“ <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernen der TN und LL</li> <li>• Anforderungen an die Teilnehmenden</li> <li>• Theoretischer Einstieg in die Thematik „Sportabzeichen – Schwerpunkt Leichtathletik“</li> </ul> (Inhalte, Anforderungen und Ziele des DSA)	<b>1</b>
	<b>Überprüfung der Voraussetzung zum DSA Prüfer/in</b> Ausfüllen einer Prüfkarte Aktuelle Bedingungen des Deutschen Sportabzeichen	<b>1</b>
	<b>Umsetzung der theoretischen Kenntnisse in die Praxis</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organisation von Sportgeräten</li> <li>• Aufbau der Sportanlagen</li> <li>• Praktische Einführung in das Messverfahren der Sportarten LA</li> <li>• Richtiger Einsatz der Sportgeräte und Umsetzung der regelgerechten Messungen.</li> </ul> <b>In Gruppen wird auf dem Sportplatz/in der Sporthalle ein Sportabzeichentreff / eine DSA-Abnahme vorbereitet.</b> Die Gruppen stellen ihre Ergebnisse unter folgenden Gesichtspunkten vor: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmungsformen zu den vier motorischen Grundfähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination)</li> <li>• Regelgerechte Ausführungen der Disziplinen</li> <li>• Messverfahren</li> <li>• Sicherheitsaspekte</li> </ul>	<b>4</b>
	<b>Sicherheitsaspekte, Versicherungsschutz, Haftung bei Unfällen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsaspekte in der Sporthalle und auf dem Sportplatz</li> <li>• Sicherheitskriterien bei Sportgeräten</li> <li>• Versicherungsschutz, Haftung bei Unfällen</li> </ul>	<b>1</b>
	<b>Organisation u. Administration des DSA bei mir vor Ort</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer sind Ansprechpartner <b>bei mir vor Ort</b> für das DSA?</li> <li>• Wer ist mein/e Sportabzeichen-Beauftragte/r? (Liste vorab erstellen)</li> <li>• Wie sieht die Zusammenarbeit mit Sportvereinen Schulen, Feuerwehr, Polizei aus?</li> <li>• Erfahrungsaustausch</li> </ul> Auswertung der Qualifizierung (Online-Modul und Präsenztage) und Klären des Liegendebliebenen und offener Fragen.	<b>1</b>

**Programm-Änderungen vorbehalten!**

Änderungen im DSA sowie ortstypische Voraussetzungen (Sportanlagen, Unterrichtsräume, Sportgeräte) können dazu führen, dass die Lehrgangsleitung das jeweilige Programm anpassen muss.

**Bitte mitbringen**

- Sportsachen für Indoor und Outdoor
- Prüfungswegweiser und Prüfkarte DSA
- Schreibmaterial
- Wenn vorhanden, Literatur zum Thema
- Verpflegung (Essen + Getränke) für den eigenen Bedarf

## 9. Literatur und Medien

Informationen des DOSB über das Deutsche Sportabzeichen sind unter folgenden Webadressen zu finden:

<http://www.deutsches-sportabzeichen.de/de/das-sportabzeichen/materialien>

Hier befinden sich u. a.:

- Der Prüfungswegweiser des DOSB
- Die Leistungstabellen (Bedingungen)
- Einzelprüfkarten
- Gruppenprüfkarten
- Flyer in anderen Sprachen

Der Prüfungswegweiser ist die Grundlage für die Durchführung von Sportabzeichen-Abnahmen. Er informiert über die gültigen Regelwerke und Bedingungen bei der Abnahme des Deutschen Sportabzeichens.

Weiter können folgende Handreichungen des LSB NRW hilfreich sein:

- Informationen der Sporthilfe e. V. im Landessportbund NRW für Schulungsreferenten, Vorstände und Vereinsmanager/-innen, Übungsleiter/-innen und Unfallsachbearbeiter/-innen
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen <http://goo.gl/cGBW5F>
- Rechtsfragen für Übungsleiter/-innen <http://goo.gl/QL84Lr>

### Praxishilfen für Sportabzeichenprüfer/-innen und Sportabzeichenbetreuer/-innen

Für eine systematische Vorbereitung und qualifizierte Betreuung der Sportabzeichen- Interessierten dienen folgende Technikbeschreibungen, Bewegungskorrekturen, Videos, Übungs- und Trainingsbespiele nach Kategorien und Disziplinen geordnet. DSA-Prüfer/-innen erhalten für die Sportabzeichenabnahme organisatorische, sicherheitsrelevante und messtechnische Informationen.

<http://www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/deutsches-sportabzeichen>

<http://www.youtube.com/watch> mit Zubegriffen

Für den Bereich der Leichtathletik können folgende Werke hilfreich sein

- IWR, Internationale Wettkampfregeln  
Herausgeber ist die Arbeitsgemeinschaft der Regelkommission von DLV, ÖLV und SLV

Vertrieb: G Homberger GmbH, 67714 Waldfishbach, Tel.: +496333-92620  
DLV- Broschüre 1.10

- Grundsätzliches Regelwerk in der Leichtathletik (Masse, Normen, Gewichte etc.)

[https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user\\_upload/12\\_Service/Wettkampforganisation/01\\_Bestimmungen\\_Satzung\\_Vordrucke/Wettkampfbestimmungen/IWR\\_Internationale\\_Wettkampf-Regeln.pdf](https://www.leichtathletik.de/fileadmin/user_upload/12_Service/Wettkampforganisation/01_Bestimmungen_Satzung_Vordrucke/Wettkampfbestimmungen/IWR_Internationale_Wettkampf-Regeln.pdf)

- Homepage des DLV  
<https://www.leichtathletik.de/service/wettkampfororganisation/arbeitsmaterialien-und-broschueren>

Broschüre „Grundwissen für Kampfrichter in der Leichtathletik“ Bestellungen an:  
DLV-Geschäftsstelle  
z.H. Frau Glatzer  
Postfach 100 463  
64204 Darmstadt

- Jugend Leichtathletiktraining, Bücher und Broschüren des DLV P  
Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG  
Rektoratsweg 36  
48159 Münster

Die nun folgenden Webadressen können in allen Belangen der Methodik von Sportdisziplinen hilfreich sein:

- <http://www.sportunterricht.de>

Unter dieser Webadresse findet man viele Anregungen und methodische Übungsreihen, auch sehr gut veranschaulicht durch bewegte Bilder einige Sportdisziplinen.

- <http://leichtathletiktraining.de>

Die folgende Webadresse ist hilfreich für die Teilnehmer am DSA Wettkampf/Wettbewerb.

- <https://sportabzeichen.splink.de/signup>

Hier können die Teilnehmer des DSA individuell ihre persönlichen Anforderungen einsehen, Sportabzeichen Treffs finden und ihre eigenen Leistungen dokumentieren.

Es besteht sogar die Möglichkeit eine App herunter zu laden, damit die TN vor Ort ihre Leistungen dokumentieren können.

# 10. KLEINE MATERIALLISTE LEICHTATHLETIK

für Training und Abnahme des Deutschen Sportabzeichens

<b>Hochsprung</b>	Hochsprungmatte Hochsprunglatte 2 Hochsprungständer Messlatte Optional: Anlaufmarkierungen
<b>Weitsprung:</b>	Bandmaß Rechen Besen Optional: Anlaufmarkierungen
<b>30 m, 50 m, 100 m Lauf</b>	Startklappe Stoppuhren Startblöcke Trillerpfeife
<b>Kugelstoß</b>	Kugel (2 kg, 3 kg, 4 kg, 5 kg, 6 kg, 7,26 kg) Bandmaß Rechen Besen Putzlappen
<b>Steinstoßen</b>	Stein (5 kg, 10 kg, 15 kg) Bandmaß Rechen Besen Putzlappen
<b>Wurfdisziplinen</b>	2 kg Medizinbälle 1 kg Schleuderball Schlagbälle 80 g Wurfball 200 g Pylone Bandmaß (50 m) Flutterband zum Absperrern Tennisring (160 -220 g, Außendurchmesser 15-18 cm, aus Moosgummi oder mit Luft gefüllt)
<b>800 m Lauf 3000 m Lauf 10.000 m Lauf</b>	Startklappe Stoppuhren Trillerpfeife Rückennummern