



Deutscher Behindertensportverband e.V.
National Paralympic Committee Germany



DOOSB



BUDDY-SPORTABZEICHEN

Finde deinen Buddy !

Und macht gemeinsam das
Deutsche Sport-Abzeichen !



Unterstützt durch:



Buddy-Sport-Abzeichen bedeutet:

Buddy ist Englisch und heißt: Partner oder Partnerin.
Man spricht es so aus: Baddi.

Du machst das Sport-Abzeichen
gemeinsam:

- Mit einem Trainings-Partner oder einer Partnerin.
- Immer eine Person mit Behinderung und eine Person ohne Behinderung sind ein Team.



Gemeinsam Sport machen bringt Spaß !

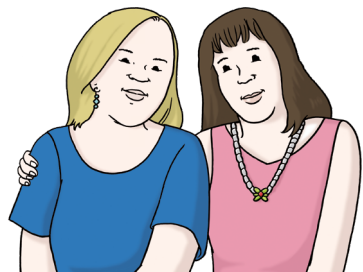
Das bedeutet:

- Ihr trainiert gemeinsam.
- Ihr lernt euch kennen.
- Ihr unterstützt euch gegenseitig.
- Ihr macht gemeinsam die Prüfung für das Deutsche Sport-Abzeichen.



Und ihr lernt dabei,
euch zu vertrauen.

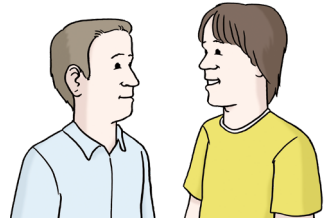
Daraus kann eine gute
Freundschaft werden.



1. So geht es los !

Such dir einen Buddy-Partner oder eine Buddy-Partnerin:

- in deinem Verein
- in deiner Familie
- in deiner Schule
- oder an deinem Arbeits-Platz



2. Dann meldet ihr euch an:

- beim Behinderten-Sport-Verband oder beim Landes-Sport-Bund in eurem Bundes-Land

3. Dann sucht ihr euch:

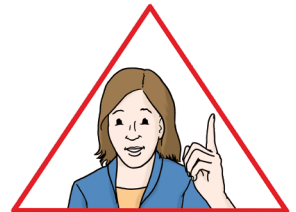
- einen Verein
- oder ein Sport-Abzeichen-Treff in eurer Nähe



4. Und dann bereitet ihr euch vor, um die Prüfung zu schaffen !

Das bedeutet:

- Trainieren, trainieren, trainieren !



5. Die Prüfung

- Dann bekommt ihr das Deutsche Sport-Abzeichen.
- Das gibt es in Bronze, Silber oder Gold.
- Es kommt darauf an, wie gut ihr wart.

Falls ihr es nicht geschafft habt:

- Dann könnt ihr es nochmal versuchen !

Hier könnt ihr das Buddy-Sport-Abzeichen machen:

- an Sport-Abzeichen-Aktions-Tagen
- und bei der DOSB-Sport-Abzeichen-Tour

DOSB-Sport-Abzeichen-Tour

www.deutsches-sportabzeichen.de/veranstaltungen/sportabzeichen-tour

Das müsst ihr trainieren !

Für das Deutsche Sport-Abzeichen müsst ihr Übungen machen.

Aus diesen 4 Bereichen:

- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Kraft
- Ko-ordination




(Das bedeutet: Geschicklichkeit.)

Und ihr müsst schwimmen können.




Die Bilder auf der nächsten Seite zeigen euch die verschiedenen Sport-Arten.


Es gibt bestimmte Sport-Arten:

-  für Alle (gelbe Farbe)
-  nur für Menschen mit Behinderung
(kurz: MmB, rote Farbe)
-  nur für Menschen ohne Behinderung
(kurz: MoB, graue Farbe)

AUSDAUER 	
Disziplin	
Alle	Lauf/ Rollstuhl/ Langstrecke
	Schwimmen Langstrecke
	Walking/Nordic Walking
	Radfahren/ Dreirad/Tandem/Handbike Langstrecke
MmB	Kegeln

KRAFT 	
Disziplin	
Alle	Medizinball (MmB: Alle; MoB: nur Erwachsene)
	Kugelstoßen
	Standweitsprung
	Schlagball/Wurfball (MmB: Alle; MoB: nur Kinder)
MmB	Keulenweitwurf
	Fußballweitschuss
	Kugelstoßen (r+l)
	Volleyballweitschlag
MoB	Steinstoßen (nur Erwachsene)
	Gerätturnen

SCHNELLIGKEIT 	
Disziplin	
Alle	Lauf/ Rollstuhl/ Kurzstrecke
	Schwimmen Kurzstrecke
	Radfahren/ Dreirad/Tandem/Handbike Kurzstrecke
MmB	Gehen
MoB	Gerätturnen

KOORDINATION 	
Disziplin	
Alle	Hochsprung
	Weitsprung
	Schleuderball
	Drehwurf (nur Kinder)
MmB	Zielwerfen
	Geschicklichkeitsgehen
	Rollstuhlparcours
MoB	Seilsprung
	Gerätturnen
	Zonenweitsprung (nur Kinder)

● Alle ● MmB = Menschen mit Behinderung ● MoB = Menschen ohne Behinderung



DSA-Broschüre kompakt

www.dbs-media.de/dsa-kompakt

Habt ihr Fragen zum Buddy-Sport-Abzeichen ?

Dann meldet euch beim
Deutschen Behinderten-Sport-Verband
Tulpenweg 2-4
50226 Frechen
E-Mail: sportabzeichen@dbs-npc.de
Telefon: 02234 - 6000 304
Internet: www.dbs-npc.de/dsa-buddy.html

Informationen zum Deutschen Sport-Abzeichen:

 www.deutsches-sportabzeichen.de

Informationen zum Deutschen Sport-Abzeichen
für Menschen mit Behinderung:

 www.dbs-npc.de/dsa.html

Text in Leichter Sprache geprüft von Menschen mit Lern-Schwierigkeiten:
www.einfachverstehen.de, Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache
Bilder: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V.,
Zeichner Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013
Zeichen Leichte Sprache: © Inclusion Europe; © Netzwerk Leichte Sprache

