

Aktion Sportabzeichen 2010

sAch, das Sportabzeichen würde ich auch gerne mal (wieder) machen! Was muss man dafür bringen ?%Gerne schauen wir in der Leistungstabelle nach, die nach Alter und Geschlecht unterschiedliche Bedingungen ausweist. Es wird auch immer erwähnt, dass diese Leistungsüberprüfung am Schluss eines gesundheitlich orientierten Vorbereitungstrainings stattfinden soll. Das Sportabzeichen soll den Einstieg zu einem Ganzjahres-Fitnessprogramm darstellen. Bewusst mit seinem eigenen Körper umgehen, Defizite abbauen und neue Stärke aufbauen. Man soll nicht gleich von null auf hundert durchstarten, wenn die letzten sportlichen Erfahrungen schon Jahre oder gar Jahrzehnte zurückliegen. Aber man kann sich mit einem regelmäßigen Training an die Anforderungen herantasten. Und das bietet der LC 72 Altenkessel schon viele Jahre an. Man muss sich halt nur überwinden und einfach mal mitmachen. Je nach Alter sind die Leistungsvorgaben verschieden, aber so socker von der Couch%lassen sich manche Disziplinen nicht abwickeln.

Wir prüfen vorwiegend in den Leichtathletik-Disziplinen, aber es gibt viele Ausweichmöglichkeiten, auch in anderen Sportarten (Schwimmen, Turnen, Kraftsport, Inline, Radfahren, Walking...).

Die **fünf** Bedingungen sind in fünf Gruppen aufgeteilt. Aus jeder Gruppe muss man eine Bedingung im Laufe eines Kalenderjahres erfüllen

- Gruppe 1 **Schwimmen** (Schüler 50m/Jug.+Erw. 200m)
- Gruppe 2 **Sprung** (Weit oder Hoch oder Standweit oder Bockspringen)
- Gruppe 3 **Schnelligkeit**(Sprinten oder Mittelstrecke laufen)
- Gruppe 4 **Kraft** (Werfen od. Stoßen od. Gewichtheben od. Schwimmen)
- Gruppe 5 **Ausdauer** (laufen od. schwimmen od. radfahren)

Im Rahmen unseres Sommer-Trainingsplanes jeden **Mittwoch** von **18.00 Æ 20.00** Uhr auf dem **Sportplatz Rockershausen**.

In diesem Jahr wollen wir wieder viele Kandidaten gewinnen, deshalb einfach vorbeischaun, regelmäßig sich vorbereiten und dann gestärkt in die Prüfungen gehen. Der Abschluss der Aktion sollte im Herbst liegen.

Das Schwimmen kann man selbständig in Angriff nehmen (einfach bei den Bademeistern sich melden !), die Ausdauer lässt sich beim Lauf-Treff testen und aufbauen

Kontakt: Horst Isecke Tel. 06898 / 87 08 75

Gabi Simon Tel. 06898 / 8 72 78

Übrigens ist keine LC-Vereinsmitgliedschaft erforderlich, deshalb appellieren wir auch an andere Vereine oder Interessenten

Weitere Infos unter www.Sportabzeichen-saarland.de.