

Sportabzeichen: Neue Koordinationsübungen im Test

24.07.2025 | Erstellt von DOSB/LSB

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) testet aktuell fünf neue Koordinationsübungen, um das Sportabzeichen besonders für junge Erwachsene noch attraktiver zu gestalten. Dafür braucht der DOSB Eure Unterstützung als Prüfer*innen, Übungsleiter*innen oder Trainer*innen. Testet jetzt die neuen Übungen und gebt Eure erzielten Ergebnisse in einen digitalen Fragebogen ein.



(© DOSB)

Das Deutsche Sportabzeichen entwickelt sich ständig weiter! Nach dem erfolgreichen Start der neuen Kraftübungen im Jahr 2024 folgt nun der nächste Schritt. Im Rahmen des Strategieprozesses für junge Erwachsene stehen ab sofort folgende Übungen neu zur Testung bereit:

- Ball umgreifen
- Ball hochhalten & Kick-Fangen
- Koordinations-T-Lauf
- Durchlaufen einer Koordinationsleiter

Diese neuen Koordinationselemente sollen das Sportabzeichen modernisieren und neue Zielgruppen ansprechen.

Wozu braucht der DOSB Eure Daten?

Bevor die Übungen offiziell in den Leistungskatalog aufgenommen werden, benötigt der DOSB möglichst viele anonymisierte Leistungsdaten von Sportler*innen ab 6 Jahren - bis ins hohe Alter. Eure Sportabzeichen-Treffs, Trainingsstunden, Sportkurse oder eigens organisierte Testtermine sind dafür ideal! **Dr. Susanne Lipfert** von der TU München betont: „Wissenschaftlich fundierte Anforderungen sind die Basis eines fairen Sportabzeichens. Eure Daten helfen, realistische und motivierende Zielwerte zu entwickeln - für alle Altersgruppen!“

Und so funktioniert`s in der Praxis:

- Integriert die neuen Übungen ins Training oder führt eine separate Testung durch.
- Achtet auf die korrekte Durchführung. Dafür stehen [ausführliche Übungsbeschreibungen und Videos](#) zur Verfügung.
- Für jede teilnehmende Person füllt Ihr einen Fragebogen aus.
- Die Daten werden anonymisiert. Es werden nur Alter, Geschlecht und Sportlichkeit abgefragt.
- Es ist kein Einverständnisformular nötig, keine personenbezogenen Daten!
- Es müssen auch nicht alle fünf Übungen getestet werden - jeder Beitrag zählt!
- Die erhobenen Daten können schriftlich über die [Leistungskarte „Erweiterter Leistungskatalog Koordination“](#) oder über den [Online-Fragebogen](#) eingegeben werden.

Einsendeschluss für Eure Testdaten ist der 15. Oktober 2025.