Transkript zur Folge 18 der Podcast-Serie „Podklusion" des Projektes Regionale Bewegungs-, Sport-, Gesundheits-und Freizeitangebote (RinkA) der Hochschule Fulda. Weitere Informationen zu RinkA finden Sie unter: https://www.hs-fulda.de/unsere-hochschule/a-z-alle-institutionen/hochschulsport/projekt-rinka

Folge 18: Sportabzeichen

Entspannte Musik läuft.

Willkommen zu unserem Podcast (du sprichst: pot kast).

Der Podcast ist in Leichter Sprache.

Der Podcast heißt Podklusion (du sprichst: pot klusion).

Das Wort ist eine Mischung aus Podcast und Inklusion.

Der Podcast ist ein Projekt von RinkA an der Hochschule Fulda.

Wir sind Mareike, Nina, Robin und Jannis.

Die Musik wird leiser.

Die Musik stoppt.

Mareike:

Schön,

dass du zuhörst.

Heute sprechen Nina und Mareike.

Heute wollen wir über das Deutsche Sport-Abzeichen sprechen.

Das Deutsche Sport-Abzeichen ist eine Auszeichnung vom Deutschen Olympischen (du sprichst: o-lüm-pisch-en) Sportbund.

Du kannst auch DOSB dazu sagen.

Das ist die Abkürzung.

Bei einer Auszeichnung bekommst du eine Urkunde und einen Orden.

Das ist ein tolles Gefühl.

Dadurch kannst du allen zeigen,

dass du das Sport-Abzeichen geschafft hast.

Das Sportabzeichen können

- Kinder ab 6 Jahren,
- Jugendliche,
- und Erwachsene machen.

Es ist egal,

ob du eine Beeinträchtigung hast.

Es ist egal,

ob du in einem Verein bist.

Alle sind willkommen.

Alle können das Sportabzeichen machen.

Nina:

Beim Sportabzeichen werden 4 motorische Grundfähigkeiten getestet.

Diese 4 motorischen Grundfähigkeiten sind

- Ausdauer,
- Kraft,
- Schnelligkeit
- und Koordination.

Um mehr über die motorischen Fähigkeiten zu lernen,

kannst du dir Folge 10 anhören.

In jeder motorischen Grundfähigkeit musst du eine Prüfung machen.

Bei jeder motorischen Grundfähigkeit kannst du zwischen 4 Sport-Arten wählen.

Du kannst das wählen,

was du am besten kannst.

Beim Sportabzeichen gibt es verschiedene Gruppen.

In einer Gruppe sind Menschen mit gleichem Alter und gleichem Geschlecht.

Für das Sport-Abzeichen gibt es Vorgaben,

die du können musst.

Die Vorgaben sind in den Gruppen unterschiedlich.

Zum Beispiel sind die Vorgaben für Männer und Frauen anders.

Schaffst du die Vorgaben,

bekommst du das Abzeichen.

Beim Sport-Abzeichen gibt es Gold, Silber und Bronze.

Das ist wie der 1., 2. und 3. Platz.

Schaffst du diese Vorgaben für Bronze,

bekommst du Bronze.

Bist du etwas besser,

bekommst du Silber.

Bist du besonders gut,

bekommst du Gold.

Mareike:

Du musst in jeder Sport-Prüfung mindestens Bronze schaffen.

Du kannst entspannt sein.

Du hast so viele Versuche,

bis du mit deinem Ergebnis glücklich bist.

Du hast für die 4 Prüfungen 1 Jahr lang Zeit.

Bei der Sport-Prüfung muss dir eine Person vom Sport-Abzeichen-Team zuschauen.

Sie schreibt dein Ergebnis auf.

Sie schreibt dein Ergebnis auf eine Prüf-Karte.

Auf dieser Karte stehen alle deine Ergebnisse.

Das Sport-Abzeichen kannst du jedes Jahr 1 Mal machen.

Nina:

Es gibt eine Sport-Art,

die du können musst.

Du musst Schwimmen können.

Du brauchst einen Schwimm-Nachweis,

dass du schwimmen kannst.

Dafür musst du eine kleine Prüfung machen.

Mareike:

Das Sport-Abzeichen hat Ziele.

Das Sport-Abzeichen soll

- dich für Sport begeistern,
- dich gesund halten,

- und dir zeigen,

  dass du was kannst.

Nina:

Für Menschen mit Beeinträchtigungen gibt es Behinderungs-Klassen.

Es gibt 10 verschiedene Behinderungs-Klassen.

Du wirst in eine davon eingeteilt.

Die ist speziell auf dich abgestimmt.

Du musst 4 Sport-Prüfungen machen.

Du musst auch schwimmen können.

Du kannst mit anderen Personen üben.

Du kannst in einem Verein üben.

Du kannst mit Verwandten üben.

Du kannst mit befreundeten Personen üben.

Gemeinsam üben macht viel Spaß.

Mareike:

Es gibt ein Buddy (sprich: Ba-ddi) Sport-Abzeichen.

Dabei könnt ihr zu zweit das Sport-Abzeichen machen.

Eine Person mit Beeinträchtigung und eine Person ohne Beeinträchtigung sind ein Team.

Ihr könnt zusammen üben und euch unterstützen.

Das macht viel Spaß.

Nina:

Du möchtest das Sport-Abzeichen für Menschen mit Behinderung machen und hast Fragen?

Wenn du aus Hessen kommst,

kannst du dich bei diesen Personen melden:

Du kannst dich bei Ines Prokein melden.

Sie arbeitet beim Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sport-Verband.

Du kennst Ines aus Folge 5.

Das Sport-Abzeichen machst du bei einem Verein in deiner Nähe.

Der Landes-Sport-Bund Hessen hilft dir gerne.

Dort kannst du Christina Haack nach Hilfe fragen.

Der Sportkreis Fulda-Hünfeld e.V. hilft dir auch gerne.

Dort kannst du Elke Piaskowski um Hilfe bitten.

Kommst du aus einem anderen Teil von Deutschland,

kannst du dich auch bei Kai Labinski melden.

Er arbeitet beim Deutschen Behinderten-Sport-Verband.

Es gibt viele Möglichkeiten das Sport-Abzeichen zu machen.

Dir können viele Personen helfen.

Ein Gong ertönt.

Mareike:

Am Ende bewegen wir uns noch.

Für das Sport-Abzeichen musst du schwimmen können.

Deshalb wollen wir heute eine Schwimm-Bewegung machen.

Wir machen die Arm-Bewegung für das Brust-Schwimmen.

Stelle dich gerade hin.

Du kannst auch sitzen.

Strecke beide Arme nach vorne aus.

Deine Hand-Innenflächen berühren sich.

Drehe deine Hand-Innenflächen nach außen.

Bringe deine Hand-Rücken zusammen.

Bewege deine Hände getrennt voneinander zur Seite.

Deine Arme sind zu den Seiten raus gestreckt.

Bewege jetzt deine Hände vor deine Brust.

Deine Hand-Innenflächen liegen aufeinander.

Bewege beide Hände wieder nach vorne.

Wir machen die Bewegung noch einmal.

Drehe deine Hände.

Deine Hand-Rücken berühren sich.

Bewege die Hände zu den Seiten.

Bewege die Hände vor die Brust.

Die Hand-Innenflächen berühren sich.

Bewege die Hände wieder nach vorne.

Drehe die Hände auf die Rück-Seite.

Mache die Bewegung immer weiter.

Stell dir vor,

wie du durchs Wasser schwimmst.

Immer wenn du deine Hände zur Seite bewegst,

schiebst du Wasser weg.

Du schwimmst dadurch nach vorne.

Mache die Bewegung noch 3 Mal.

3

2

1

Klasse!

Nina:

Jetzt schütteln wir uns.

Wir schütteln unsere Beine.

Wir schütteln unsere Hände.

Wir schütteln unsere Arme.

Wir schütteln den ganzen Körper.

Leise Musik läuft.

Wir sind jetzt fertig.

Danke,

dass du uns zugehört hast.

Bis zum nächsten Mal.

Die Musik wird lauter.

Die Musik stoppt.