



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany



DOSB



# DAS BUDDY- SPORTABZEICHEN

Gemeinsam zum  
Deutschen Sportabzeichen

Unterstützt durch:



## **Finde deinen Buddy und legt gemeinsam das Deutsche Sportabzeichen ab!**

„Buddy“ bezeichnet im Englischen eine\*n Partner\*in oder eine\*n Freund\*in. Beim Buddy-Sportabzeichen bilden je ein\*e Sportler\*in mit und ohne Behinderung ein Team, um gemeinsam zu trainieren und die Prüfung für das Deutsche Sportabzeichen abzulegen.

Gemeinsam Sport treiben macht Spaß und hat einen großartigen Effekt: Sportler\*innen mit und ohne Behinderung lernen ihre Stärken und Schwächen kennen und unterstützen sich gegenseitig. Das führt zu Begegnungen und Gemeinschaftserlebnissen, fördert den Abbau von Berührungsängsten und schafft gegenseitiges Vertrauen und Respekt. Das Buddy-Sportabzeichen kann zur Entstehung von Freundschaften im und über den Sport hinaus beitragen und leistet dadurch einen Beitrag zu einer inklusiven Sportlandschaft.

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) für Menschen mit und ohne Behinderung wird als Abzeichen für vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Geprüft werden die vier motorischen Fähigkeiten Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft und Koordination. Aus jeder motorischen Fähigkeit muss eine Übung gemeistert werden. Zusätzlich muss die Schwimmfähigkeit nachgewiesen werden. Bei erfolgreicher Absolvierung erhält jede\*r Sportler\*in das Deutsche Sportabzeichen in Bronze, Silber oder Gold.




## **Gemeinsam an den Start gehen!**

Suche Dir eine\*n Buddy in deinem Verein, in deiner Familie, in deiner Schule oder an deinem Arbeitsplatz und schon könnt ihr gemeinsam loslegen. Nehmt Kontakt zu eurem zuständigen Landesbehindertensportverband oder Landessportbund/-verband auf, sucht Euch einen Verein oder Sportabzeichen-Treff in eurer Nähe und bereitet Euch auf die Abnahme zum Deutschen Sportabzeichen vor. Gemeinsam unterstützt und motiviert ihr Euch, um am Ende euren Erfolg zu feiern oder nochmal an den Start zu gehen!

Im Rahmen von Sportabzeichen-Aktionstagen und der **DOSB-Sportabzeichen-Tour** ist die Teilnahme nach dem Buddy-Prinzip ebenfalls möglich.

## Eure Anforderungen

Die folgende Abbildung aus der **DSA-Broschüre kompakt** gibt einen schnellen Überblick der vielfältigen Disziplinen für Menschen mit und ohne Behinderung zum gemeinsamen Training und zur Abnahme:

AUSDAUER 		KRAFT 	
Disziplin		Disziplin	
Alle	Lauf/ Rollstuhl/ Langstrecke	Alle	Medizinball (MmB: Alle; MoB: nur Erwachsene)
	Schwimmen Langstrecke		Kugelstoßen
	Walking/Nordic Walking		Standweitsprung
	Radfahren/ Dreirad/Tandem/Handbike Langstrecke		Schlagball/Wurfball (MmB: Alle; MoB: nur Kinder)
MmB	Kegeln	MmB	Keulenweitwurf
			Fußballweitschuss
			Kugelstoßen (r+l)
		Volleyballweitschlag	
		MoB	Steinstoßen (nur Erwachsene)
			Gerätturnen
SCHNELLIGKEIT 		KOORDINATION 	
Disziplin		Disziplin	
Alle	Lauf/ Rollstuhl/ Kurzstrecke	Alle	Hochsprung
	Schwimmen Kurzstrecke		Weitsprung
	Radfahren/ Dreirad/Tandem/Handbike Kurzstrecke		Schleuderball
	Drehwurf (nur Kinder)		
MmB	Gehen	MmB	Zielwerfen
			Geschicklichkeitsgehen
			Rollstuhlparcours
MoB	Gerätturnen	MoB	Seilsprung
			Gerätturnen
			Zonenweitsprung (nur Kinder)

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

## Informationen und Kontakt

### Fragen zum Buddy-Sportabzeichen:

Deutscher Behindertensportverband e. V.

Tulpenweg 2-4

50226 Frechen

sportabzeichen@dbs-npc.de

T 02234 6000-304

### Informationen zum Buddy-Sportabzeichen:

[dbs-npc.de/dsa-buddy.html](https://dbs-npc.de/dsa-buddy.html)

### Informationen zum Deutschen Sportabzeichen:

[deutsches-sportabzeichen.de](https://deutsches-sportabzeichen.de)

### Informationen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung:

[dbs-npc.de/dsa.html](https://dbs-npc.de/dsa.html)

Gestaltung: INKA Medialine · [inka-medialine.com](https://inka-medialine.com)

