

Lob des Deutschen Sportabzeichens!

Sport zu treiben ist gut für die Gesundheit - dieses Abzeichen ist ein Anreiz!

Seit September 1957 mache ich das Deutsche Sportabzeichen. Angehalten hat uns damals während des leichtathletischen Sportabiturs unser damaliger Sportlehrer vom Gymnasium Josephinum in Hildesheim, Alois Machens (Ma, Ph, Ch, Sport) - man war früher nicht einseitig, er hatte sein Abitur sogar auf dem gymnasialen Zweig gemacht, also mit Griechisch. Seine Rede war, wenn wir nicht als "Staatskrücke" gelten wollten, dann sollten wir unbedingt das Sportabzeichen machen, das gehöre sich für einen allseits gebildeten jungen Mann so - außerdem kriegten wir dann ein schönes Abzeichen - und die Umwelt könne sehen, daß man keine "Staatskrücke" sei.

So habe ich mich dann entschlossen - so wie manche andere in unserer Klasse auch, bei den Wettbewerben für das Sportabitur auch alle Übungen für das Sportabzeichen komplett zu machen.

Das habe ich dann jedes Jahr wiederholt, bis auf einige Jahre, in denen ich verletzt oder verhindert war, so daß ich es jetzt 40mal abgeleistet habe - das ergab 2002 "Gold mit Zahl 40"(2003/64 J.). Sogar trainiert habe ich besonders mit Waldlauf - auf einer genau 2-3 km langen Strecke hinter dem Haus meiner Eltern - regelmäßig etwa 15 Minuten über Berg und Tal. Da habe ich dann die Wirkung regelmäßigen Trainings gesehen. Man wollte es ja schließlich gut schaffen.

Manche sagen, das sei doch gar nicht so toll - *"Marathon mußte laufen, dann stehste vor dir selbst groß da, hast eine bleibende Erinnerung ..."*. Aber ich glaube, solche Leute liegen nicht richtig. Ich will zwar die Leistung nicht abwerten - wer das durchsteht, hat sich selbst überwunden und mußte dafür auch regelmäßig trainieren. Er ist sicher in dieser Zeit ein guter Dauerleister. Aber Marathon ist doch eine derartig lange Strecke, daß die allermeisten es irgendwann aufgeben, weil man ja dauernd konsequent trainieren muß, um nicht zwischendrin auf den 42 km doch irgendwann schlappzu- machen. Und vor allem: Es belastet sehr stark die Gelenke - ohne Straßenlaufen geht es ja nicht ab.

Ich selbst laufe immer wenigstens beim Training tunlichst auf Rasen. Das schont die Gelenke. Wer im Alter Arthrose bekommt und vorher regelmäßig Marathon trainiert hat, weiß, woher die Sache kommt.

Das Sportabzeichen mit seinen 5 Übungsgruppen bestätigt eine allseitige gute Konstitution - es überfordert nicht, man kann es mit einigen Wochen Training im Jahr - jeweils 2mal wöchentlich - gut wiederholen. Man kann variieren, je nachdem in welchen Gebieten man gut veranlagt ist. Es führt zu größerer Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten - wenn mal größere körperliche Anforderungen anstehen, kann man viel leichter auf die geforderten Leistungen kommen, der Blutdruck ist prima, wodurch das Herz geschont wird, das durch die regelmäßige sportliche Betätigung extra kräftig wird. Man erholt sich deshalb nach jeder Anstrengung schneller. Und obendrein hat man das Gefühl, wieder einmal am "Olympia des kleinen Mannes" teilgenommen und in Gestalt der Wiederholungs- urkunde seine persönliche Medaille errungen zu haben.

Das regelmäßige Ableisten des Sportabzeichens ist in meinen Augen so etwas wie die Strümpfe, die, wenn beides nicht zu erreichen ist, den Gamaschen vorzuziehen sind - man hat einfach mehr Gelegenheit, sie anzuziehen. Der Körper wird allseits gekräftigt. Es hält dazu an, überall etwas zu tun - sich nicht zu speziell zu belasten. Und vor allem: **Schwimmen** ist dabei - man kann sogar 3

- 2 -

- 2 -

Übungsgruppen mit guten Schwimmleistungen abdecken. Einmal ist Schwimmen obligatorisch - man wollte früher die Deutschen zu Schwimmern machen.

Es ist allerdings bedauerlich, daß das Sportabzeichen **so wenig gefördert wird**. Das sagte schon vor Jahren bei meinem Besuch im Sportamt Solingen der ehemalige Bronzemedailengewinner von 1952 über 5000 m, Herbert Schade. Anscheinend hat das sich noch nicht geändert. Und woran liegt wohl das katastrophal schlechte Abschneiden der Deutschen bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Paris im August 2003? Wohl nicht direkt an der Förderung des Sportabzeichens, aber ich ahne doch, daß man über die Vernachlässigung der Leichtathletik im Schulsport zu wenig gut Talentierte überhaupt für diese begeistert. Stattdessen ist Mannschaftssport in Mode.

Früher war e i n Zugang jedenfalls der durch das Sportabzeichen geweckte Ehrgeiz. Und wenn man diese Leistungen gut schafft, kann man meist damit rechnen, sogar ein Sportstudium körperlich zu schaffen. **13,4 sec über 100 m** gilt hier als Aufnahmeleistung an der Deutschen Sporthochschule Köln. Und das muß man auf 100 m als 18jähriger für das bronzene Sportabzeichen laufen.

Das Musterland **Bayern** macht es noch etwas anders:

Das “**Bayrische Sportabzeichen**” verlangt für die Bestätigung “Sportabzeichen geschafft” (z. B. 100 m gelaufen - als 18-29jähriger) 13,4 sec - das ergibt das **Bronze**-Abzeichen; während man aber beim Deutschen Sportabzeichen erst mit 10 Wiederholungen das Goldabzeichen bekommt, kann man es in Bayern schon mit 18 bekommen - wenn man höchstens 12,0 sec für die 100 m braucht (Silber 12,7 sec; Mädchen: 16,0 - 15,5 - 15,0 sec).

In Bayern will man im Jugend- und Jungerwachsenen-Alter die manchmal faulen Talente durch höhere Ehren zu höheren Leistungen anreizen. Allgemein in Deutschland will man die höhere Ehre für die Stetigkeit der Wiederholungen erweisen. In Bayern kann man durch immer neue Wiederholungen bei nur guten Leistungen nie zu Silber und Gold vordringen. Es fragt sich, wer jetzt mehr Leute auf den Sportplatz bringt!

gez. Ulrich Bonse

vgl. auch die beigegefügte Sportabzeichen-Tabelle!