

# Alle Übungen zum Erreichen des **PARKSPORTABZEICHENS** auf einen Blick:

## **AUSDAUER:** **WALKEN**



Je nach Alter eine Strecke von 1 km bzw. 2 km innerhalb einer vorgegebenen Zeit zurücklegen. Dabei Walken – nicht Laufen!

## **KRAFT I:** **LIEGESTÜTZ**



Die Hände auf der Rückenlehne einer Parkbank abstützen und in 45 Sekunden möglichst viele Liegestütz ausführen.

## **KRAFT II:** **STANDWEITSPRUNG**



Aus dem Stand so weit springen, wie es geht. Maßgeblich sind die Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens.

## **KOORDINATION I:** **SEILSPRINGEN**



Je nach Alter entsprechend der Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens verschiedene Sprünge (Grund-, Lauf-, Kreuz- oder Doppelsprung) absolvieren.

## **SCHNELLIGKEIT:** **STEPPING**



Innerhalb von 30 Sekunden mit den Füßen (abwechselnd) so viele Steps wie möglich vorwärts über eine Linie setzen.

## **KOORDINATION II:** **BALANCE**



Rückwärts über 6 Meter auf einer Linie balancieren, ohne dass eine Lücke zwischen den Füßen entsteht. Die Übung muss ohne Fehler absolviert werden (max. drei Versuche).