

# Auf Goldkurs

**Das Deutsche Sportabzeichen soll eine Art Olympia für jedermann sein – mit Seilhüpfen und Medizinball-Weitwurf. Ein Selbstversuch.**

TEXT LUKAS EBERLE

FOTOS MATTHIAS HASLAUER



**DIE ERSTE PRÜFUNG** stellt mir mein Kleiderschrank. Wo ist meine Schwimmhose? Die eng anliegende, schwarze, die ich beim Sport-Abitur zum letzten Mal getragen habe? Darin sehe ich zwar peinlich aus, aber sie könnte meine Gleitphase unter Wasser entscheidend verlängern.

Leider finde ich nur eine türkisfarbene Bermudashorts, für drei Euro in Thailand gekauft. Die macht mich nicht gerade strömformig, aber dann muss es halt so gehen. Eine Sportabzeichen-Prüfung wird schon kein Hexenwerk sein.

Das Deutsche Sportabzeichen gilt als Olympia für jedermann. Es ist ein Leistungsnachweis, mit dem der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) Bewegungsmuffel vom Sofa weglocken möchte, ein Fitness-test, der zum Training motivieren soll.

Rund 800 000 Hobbysportler legen es jedes Jahr ab, doch die Zahl geht zurück. Deutsches Sportabzeichen – das klingt nach Leibesübungen und Trillerpfeife. Ist es noch zeitgemäß, sich auf der Tartanbahn und im Schwimmbad prüfen zu lassen? Macht es einen stolz, sich hinterher einen Metallanstecker ans T-Shirt heften zu können?

„Männlich“ und Jahrgang „1982“ tippe ich in die Suchmaske auf der Sportabzeichen-Website ein. Mein persönlicher Leistungskatalog: mindestens ein Test in Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. In welchen Sportarten ich mich prüfen lassen möchte, bestimme ich selbst – Leichtathletik, Schwimmen, Turnen oder Radfahren stehen zu Wahl.

Ein winterlicher Morgen in Hamburg, das Becken der Alsterschwimmhalle ist schön leer. Die Kassiererin wünscht „viel Erfolg“, der Bademeister stoppt die Zeit.

Erste Disziplin: 25 Meter. Je nach Leistung kann man das Sportabzeichen in Gold, Silber oder Bronze ablegen. Ich will natürlich Gold, also muss ich die Strecke in 17 Sekunden packen. Ich steige auf den Startblock, der Bademeister gibt das Kommando. Ein kräftiger Abdruck, die Eintauchphase. Der Wasserwiderstand reißt mir die Schlalber-Shorts aus Thailand herunter, das Ding hängt nur noch auf Knöchelhöhe. Abbruch.

Raus aus dem Becken, ich knote die Kordel am Hosenbund fester zu.

Beim zweiten Start geht alles gut. Ich kraule vollgas und komme nach 13,5 Sekunden an. Auch die zweite Prüfung, 200 Meter Schwimmen ohne Pause, bestehe ich.

Seit 1913 wird das Sportabzeichen in Deutschland verliehen. Zuerst sollte es dazu beitragen, das Volk gesund zu halten. Später, in der DDR, wurden mit der Ehrennadel die-



jenigen ausgezeichnet, die zur „Arbeit und Verteidigung der Heimat“ bereit waren.

75 Prozent der Teilnehmer heute sind Schüler. Sie legen die Prüfung im Sportunterricht ab. Auch bei Senioren ist das Abzeichen beliebt, seit zwei Jahren gibt es eine neue Altersklasse: Ü 90. Unter Breitensportlern zwischen 20 und 50 allerdings hat der Test ein Imageproblem. „Ich will nicht verhehlen, dass das eine oder andere Staubkörnchen am Sportabzeichen hängt“, sagt Bernd Lausch vom DOSB. Man wolle daher moderner, zukunftsfähiger werden. Es gibt jetzt eine App, über die die Sportler Trainingstipps und Trainingspartner finden können. Es gibt Prüfungen am Strand von Langeoog, im Schlossgarten in Karlsruhe und in der Duisburger Fußgängerzone.

**MEIN LEICHTATHLETIKTEST** findet auf einem Sportplatz in Neugraben-Fischbek statt, am südlichen Ende Hamburgs. Zwei Grad Celsius, dicker Frost auf der Laufbahn. Reinhard Krischak winkt aufmunternd. Er prüfe bei jedem Wetter.

Krischak, 78, weißer Oberlippenbart, breite Schultern, ist einer von rund 70 000 Prüfern in Deutschland. 140 Tests nimmt er jährlich ab. Hinter dem Sportabzeichen steckt die Idee, die Prüfung zu einem festen Bestandteil des Lebens zu machen, wie den Sommerurlaub. Einmal im Jahr kann man sie ablegen, Krischak hat schon 52 Sportabzeichen gesammelt.

Ich kämpfe um mein erstes, heute im Standweitsprung. Mit beiden Beinen muss ich vom Rand der Sandgrube abspringen. Ich schwinge die Arme vor, drücke mich ab: 2,61 Meter. 26 Zentimeter weiter als das Soll. Krischak macht ein Häkchen auf seinem Prüfungsbogen.

Beim Werfen läuft es zunächst weniger gut. Mit einem zwei Kilogramm schweren Medizinball in der Hand rutsche ich beim Anlauf auf der gefrorenen Bahn aus. Ich ahne, warum die Sportabzeichen-Prüfung heute nicht mehr angesagt ist.

Viele Breitensportler wollen mehr sein als nur fit. Sie haben den Anspruch, sich selbst zu verwirklichen, Grenzen auszuloten und dafür Likes auf Facebook zu sammeln.

Deswegen starten sie beim Marathon in New York oder bei einem Ultralauf in der Sahara. Sie klettern auf den Mount Everest oder springen mit Skiern aus Hubschraubern, um abseits der Pisten zu fahren. Viele Hobbysportler von heute wollen Helden sein. Doch mit einem Medizinball wird man kein Held.

Zweiter Versuch. Dieses Mal gelingt mein Wurf. Der Medizinball landet bei 15,5 Metern. Ich balle die Faust, ich bin auf Goldkurs. In der Kategorie Koordination wartet schon die nächste Herausforderung: Seilhüpfen. Krischak liest die Prüfungsordnung vor: „20 Sprünge mit Kreuzdurchschlag“. Soll heißen: Ich muss während des Hüpfens die Arme überkreuzen, und das 20-mal hintereinander.

Erst beim 22. Sprung verheddert sich das Seil in meinen Füßen. Test knapp bestanden.

Manche Sportabzeichen-Disziplinen sind skurril. Beim DOSB heißt es, man habe das Programm an „neueste wissenschaftliche Erkenntnisse“ angepasst. Viele würden den Test unterschätzen, jeder zweite Prüfling fällt durch.

Meine letzte Disziplin verlangt mir alles ab: 3000 Meter, siebeneinhalb Stadionrunden, in gut 14 Minuten. Schon nach der fünften Runde schlägt mir das Herz bis zum Hals. Nach knapp 13 Minuten erreiche ich das Ziel. Das bedeutet Gold. High five mit Prüfer Krischak.

Das Sportabzeichen abzulegen ist kein Abenteuer. Doch in einer Zeit, in der sich der Sport überall der Eventisierung unterwirft, ist das schon wieder etwas Besonderes. Schwimmen, Springen, Laufen. Einfach und ehrlich. Ohne Funktionsunterwäsche, Ernährungsplan oder Chip im Schuh.

Die Reduktion aufs Wesentliche hat mich angefixt. Ein paar Tage nach meiner Prüfung treffe ich mich mit Reinhard Krischak. Er überreicht mir den Orden, einen kleinen Anstecker mit einem Lorbeerkranz. Wir schütteln Hände. Und verabreden uns für Januar 2016. ■

