



Hamburg, 24.03.2021

**Liebe SportlerInnen,**

Kennt ihr eigentlich das ParkSportAbzeichen? Es ist ein Fitness-Test, der im Freien abgelegt werden kann und bei dem keine Geräte oder Sportanlagen benötigt werden. Eigentlich perfekt Coronakonform, oder?

Es werden die Fähigkeiten in den vier Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie Koordination getestet. In den vier Bereichen gibt es sechs Disziplinen zur Auswahl, die abhängig vom Alter gewertet werden. Diese Woche möchte ich euch die ersten drei Disziplinen vorstellen und sie mit euch machen:

- Walken (Bereich Ausdauer)
- Liegestütz (Bereich Kraft)
- Stepping (Bereich Schnelligkeit)



Irgendwann werden wir wieder zusammen Sport machen können und vielleicht habt ihr ja dann Lust, euch diesem Test zu stellen?! Ich mache jedes Jahr das „Deutsches Sportabzeichen“ und das macht immer viel Spaß.

Bleibt weiter motiviert und zuversichtlich! Wir halten weiter gemeinsam durch!

Herzliche Grüße, Miriam (T: 01573 7518489)

---

### 1. Walken (Bereich Ausdauer)

Es wird – je nach Alter – **eine Strecke von 1 km bzw. 2 km** innerhalb einer vorgegebenen Zeit zurückgelegt. Dabei Walken – nicht Laufen!

	51-65 J.	66-80 J.	>81 J.
	2km	2km	1km
W:	20:30	24:00	14:00
M:	19:00	22:30	14:00



### 2. Liegestütz (Bereich Kraft)

Die Hände werden auf der Rückenlehne einer Parkbank abgestützt. Es gilt **in 45 Sekunden** möglichst viele Liegestütz auszuführen.

	51-65 J.	66-80 J.	>81 J.
W:	16	12	8
M:	20	16	10



### 3. Stepping (Bereich Schnelligkeit)

Der Teilnehmer steht vor einer Linie und versucht **innerhalb von 30 Sekunden** mit den Füßen (abwechselnd) so viele Steps wie möglich vorwärts über die Linie zu setzen.

	51-65 J.	66-80 J.	>81 J.
W:	50	40	30
M:	55	45	30

