

## ParkSportAbzeichen (PSA) bei Hauptschule Thuner Straße

In Zusammenarbeit mit der Hauptschule Thuner Straße richtete der KSB Stade am 19.10.2018 einen **Aktionstag Sport** aus.

Der Aktionstag fand am Vormittag während der Unterrichtszeit statt. Ziel war es, den Schülern die vielfältigen Sportangebote einiger Sportvereine im Gebiet der Hansestadt Stade vorzustellen und sich selber für den Sport zu begeistern.

Die Schüler konnten sich für Sportarten nach ihren Wünschen anmelden. Das Sportabzeichen-Abnahmeteam des SSV Hagen von 1975 e.V. stellt den Schülern das **ParkSportAbzeichen** vor und die Schüler führten die einzelnen Übung auch praktisch aus. Jeder der die Bedingungen erfüllt hat, erhielt eine Teilnahme-Urkunde.

### Was ist eigentlich ParkSportAbzeichen?



Abnahme Übung Liegestütz (Kraft)

Das ParkSportAbzeichen (PSA) ist eine Mischung aus bekannten Elementen des DSA und einfachen Bewegungsübungen, die dem Wunsch vieler Menschen, sich in der freien Natur zu bewegen, entgegen kommt.

Dieser einfache Fitness-Test kann in Parks und anderen Naturräumen durchgeführt werden und benötigt weder spezifische Sportgeräte noch Sportanlagen. Auch besondere Sportkenntnisse oder Sportkleidung sind nicht erforderlich.

Das ParkSportAbzeichen ist ein niedrigschwelliger Fitness-Test, der im Freien abgelegt werden kann. Dazu braucht man weder vertiefte Sportkenntnisse noch Sportkleidung, sondern einfach nur Lust und Laune. Mitmachen kann Jung und Alt oder gleich die ganze Familie.

Entwickelt worden ist das PSA vom Hamburger Sportbund, der Universität Hamburg- Bewegungswissenschaften und der igs im Jahr 2013. Beim ParkSportAbzeichen werden die Fähigkeiten (wie beim Deutschen Sportabzeichen) in den vier Bereichen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie Koordination getestet.