

## Großer Sportabzeichen Abnahmetag auf dem Sportplatz Am Jenzig

Der Stadtsportbund Jena e.V. lädt am Samstag, **29.08.2026**, zum diesjährigen "**Tag des Deutschen Sportabzeichens**" ein.

Die Abnahme der Leistungen in den vier Kategorien Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination erfolgt **von 9.00 bis 14.00 Uhr** auf dem Sportplatz Am Jenzig, Marie-Juchacz-Straße 3 in Jena-Ost.

Eine Anmeldung für die Teilnahme ist im Vorfeld erwünscht, kann aber auch am Veranstaltungstag vor Ort erfolgen. Anmeldeschluss am 29.08. ist 13.00 Uhr.

Damit die Veranstaltung wieder zu einem echten Familienerlebnis wird, bieten wir auch in diesem Jahr für die Kleinsten (3 bis 6 Jahre) das Muskelkater-Bewegungsabzeichen an. So können sich die Kinder an sechs verschiedenen Stationen ausprobieren! Ziel ist es, frühe Bewegungserfahrungen zu ermöglichen und Freude an körperlicher Aktivität zu fördern.

Die Erfassung der Sportabzeichen Abnahme erfolgt digital. Das bedeutet, wer das Sportabzeichen ablegen möchte, muss sich für das Portal „Sportabzeichen digital“, [www.sportabzeichen-digital.de](http://www.sportabzeichen-digital.de), registrieren oder durch den Stadtsportbund registrieren lassen.

Informationen rund um das Sportabzeichen (Kategorien, Leistungsanforderungen, Sportabzeichen Treffs...) findet man auf der Homepage des Stadtsportbund Jena e.V. unter [www.ssb-jena.de](http://www.ssb-jena.de).

### Hinweis:

Für den Erwerb des Sportabzeichens ist auch ein Nachweis über die Schwimmfähigkeit zu erbringen.

Wie in den vergangenen Jahren besteht auch am 29.08. in begrenztem Umfang die Möglichkeit, die Schwimmleistungen abzulegen bzw. den Nachweis über die Schwimmfähigkeit zu erwerben. Dafür steht im Jenaer Ostbad von 12.00 bis 14.00 Uhr eine Schwimmbahn zur Verfügung. Wer am Schwimmen teilnehmen möchte, muss sich zuvor auf dem Sportplatz anmelden.

Natürlich ist es möglich (sogar empfehlenswert) das Schwimmen schon im Vorfeld des Abnahmetages testen zu lassen. Die Schwimmmeister der Jenaer Bäder unterstützen hier gern. Entsprechende Nachweise sind am 29.08. vorzulegen.

Kinder bis 11 Jahre müssen 50m ohne Zeitlimit schwimmen. Das Seepferdchen reicht hier nicht aus. Alle Teilnehmenden ab 12 Jahre müssen 200m in beliebiger Schwimmart in einer Zeit unter 11 Minuten absolvieren können. Auch ein 15-minütiges Ausdauerschwimmen ist möglich. Besitzt jemand einen Schwimmpass wird dieser als Nachweis anerkannt. Für Kinder und Jugendliche ist der einmal erbrachte Nachweis über die Schwimmfähigkeit gültig bis zum vollendeten 18. Lebensjahr. Die Gültigkeit des Nachweises der Schwimmfähigkeit für Erwachsene ist auf 5 Jahre begrenzt und bezieht sich auf das Aufstellungsjahr. Wer zuletzt 2021 einen Nachweis erbracht hat, muss diesen somit im Jahr 2026 erneut erbringen.

Seit dem vergangenen Jahr besteht zusätzlich die Möglichkeit, den erweiterten Leistungskatalog der Anforderung ‚Kraft‘ heranzuziehen. Dadurch stehen die Übungen Liegestütze, Crunches und Beugestütze als weitere Auswahloptionen zur Verfügung. Diese neuen Übungen gelten für alle Erwachsenen ab 18 Jahre.

Seit Beginn des Jahres 2026 wurde auch der Leistungskatalog in der Kategorie Koordination erweitert. Hier stehen jetzt neu die Übungen Koordinationsleiter, T-Lauf, Ball umgreifen sowie Fußball-Kick-Fangen im Angebot, sowohl für die Erwachsenen als auch für Kinder und Jugendliche.

Um 11.00 Uhr wird die Disziplin Walking/Nordic Walking abgenommen. Bitte bringen Sie hierfür möglichst eigene Stöcke mit.

Die Ausstellung des Sportabzeichens kann direkt Vorort erfolgen.

Für Rückfragen und eine persönliche Beratung zum Sportabzeichen stehen die Mitarbeiter des Stadtsportbundes gern zur Verfügung.

Die Veranstalter hoffen für den 29. August auf schönes Wetter und eine rege Beteiligung.