# Leistungsspangenabnahme der Deutschen Jugendfeuerwehr

Die Abnahme der Deutschen Jugendleistungsspange beinhaltet u.a. Kugelstoßen und Staffellauf. Diese Übungen können im Rahmen des Sportunterrichts durchgeführt werden.

## Kugelstoßen

**Sinn:**

Ziel des Kugelstoßens ist es, die Körperstärke und -gewandtheit der Jugendlichen zu trainieren.

**Beschreibung:**

Beim Kugelstoßen ist eine Kugel durch je einen Stoß aller 9 Angehörigen einer Gruppe insgesamt 55 Meter weit zu stoßen. Die männlichen Bewerber haben dabei eine Kugel von 4 kg Gewicht und die weiblichen Bewerber eine Kugel von 3 kg Gewicht zu verwenden. Die Kugel ist jeweils bei Jungen und Mädchen zu wechseln. Die Übung beginnt an der Startlinie. Der/Die Nächste stößt jeweils ohne Anlauf (max. 2 Schritte) von dort aus, wo die Kugel aufgetroffen ist. Mit dem letzten Stoß muss mindestens die 55 Metermarke erreicht werden, wenn die Leistung erfüllt sein soll.

Die Gruppe stößt immer von derselben Startlinie aus. Zwei Schritte Anlauf sind gestattet. Die erreichten Werte werden addiert. Nach Beendigung der Disziplin müssen 55 Meter erreicht sein. Das Stoßen aus einem Kugelstoßkreis erfolgt sinngemäß.

## Staffellauf

**Sinn:**

Ziel des Staffellaufs ist, die Schnelligkeit und Ausdauer der Jugendlichen zu trainieren.

**Beschreibung:**

Der Staffellauf erfordert das Durchlaufen einer Strecke von 1.500 Meter durch alle 9 Angehörigen der Gruppe in beliebig einzuteilenden Teilstrecken. Als Stafette dient ein Staffelholz. Der Lauf beginnt mit dem/der ersten Läufer/-in an der Startlinie. Die übrigen Läufer/-innen werden ihrer Leistungsfähigkeit entsprechend für längere oder kürzere Laufstrecken auf der 1.500 Meter-Bahn verteilt. Jede/r Läufer/-in darf nur einmal eingesetzt werden. Bei jedem Wechsel ist das Staffelholz dem/der nächsten Läufer/-in zu übergeben. Der/Die letzte Läufer/-in muss zur Erfüllung der Leistung das Staffelholz spätestens nach 4 Minuten 10 Se-kunden durch das Ziel tragen.