

## Gewerkschaftsgruppen und Arbeitskollektive der TUI

Beteiligt euch im Rahmen der Wettbewerbsbewegung „Sozialistisch arbeiten, lernen und leben“ und auf dem Wege zur Auszeichnung mit dem Titel „Kollektiv der sozialistischen Arbeit“ oder seiner erfolgreichen Verteidigung am

# Gemeinsamen Sportprogramm

von FDGB und DTSB für alle Werktätigen der DDR 1973/1974

### Wir rufen

die Werktätigen in Stadt und Land, die Frauen und Jugend:

- Erwerbt das Sportabzeichen der DDR „Bereit zur Arbeit und zur Verteidigung der Heimat“!
- Erholt und entspannt euch beim Wandern und bei der Touristik – lernt eure sozialistische Heimat kennen!
- Beteiligt euch das ganze Jahr über an sportlichen Wettkämpfen!
- Beteiligt Euch am Übungs-, Trainings- und Wettkampfbetrieb im Deutschen Turn- und Sportbund!

### Wir rufen

die Sportorganisatoren der Betriebe, die Übungsleiter, Kampf- und Schiedsrichter, die Vorstands- und Leitungsmitglieder des FDGB und des DTSB:

- Nutzt alle Möglichkeiten für die sportliche Betätigung und schafft weitere Voraussetzungen dafür!
- Organisiert mit allen Verantwortungsträgern für Körperkultur, Sport und Touristik den Freizeit- und Erholungssport in den Gewerkschaftsgruppen, in den Abteilungen und Betrieben, in den Lehrlingswohnheimen, FDJ-Grundorganisationen u. a.!
- Helft mit, daß die sportliche Betätigung der Werktätigen Bestandteil der Pläne in eurem Betrieb wird!
- Nehmt Einfluß auf die Vorbereitung und Durchführung des Betriebssportfestes und des Kreissportfestes der Werktätigen – den jährlichen Höhepunkten des gemeinsamen Sportprogramms!

Laßt uns mit Schwung und Begeisterung das gemeinsame Sportprogramm weiter verwirklichen und durch eine verbesserte inhaltliche und methodische Gestaltung den gesundheitsfördernden Wert des Sporttreibens erhöhen!

Mit dem gemeinsamen Sportprogramm wollen wir zu Ehren der X. Weltfestspiele der Jugend und Studenten im Sommer 1973 und des 25. Jahrestages der DDR im Oktober 1974 einen deutlichen Aufschwung der sportlich-touristischen Betätigung der Werktätigen erreichen.

### Zeitraum des Sportprogramms

Vom 1. Januar 1973 bis 31. Dezember 1974  
Wir wünschen allen Teilnehmern viel Freude, erhöhte Leistungsfähigkeit, gesteigertes Wohlbefinden, guten Erfolg und allen Funktionären, Freunden und Helfern des Sports ein gutes Gelingen ihrer

Vorhaben im gemeinsamen Sportprogramm von FDGB und DTSB!

### Das Sportprogramm gliedert sich in vier Komplexe:

#### ① Übt und trainiert für den Erwerb des Sportabzeichens der DDR „Bereit zur Arbeit und zur Verteidigung der Heimat“

Das Programm des Sportabzeichens der DDR trägt wesentlich zur körperlichen Erziehung und Ausbildung aller Werktätigen der DDR bei.

Da es vom Bewerber vielseitige Leistungen abverlangt, ist es notwendig, über einen längeren Zeitraum hinweg regelmäßig, intensiv und zielgerichtet zu üben und zu trainieren. Es gibt eine gute Grundlage und viele Anregungen für das Sporttreiben und sollte daher der gesamten sportlichen Tätigkeit der Gewerkschaftsgruppen, insbesondere dem Übungs- und Trainingsbetrieb zugrunde gelegt werden.

#### Was sollte geübt und trainiert werden?

- **Gymnastische Übungen:** Dabei sind die Elemente für eine Übungsfolge selbst zusammenzustellen oder nach einer vorgegebenen Übungsfolge zu üben.

- **Allgemeine Grundübungen:** Wie Klimmziehen oder Klettern, Liegestütze, Rumpfbeugen aus der Rücken- bzw. Bauchlage und Dreierhop.

Dabei sollten auch die bekannten Tests zur Überprüfung und Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit verwendet werden. Sie tragen zur Verbesserung der Ausdauer, der Kraft und der Beweglichkeit bei.

- Die Bedingungen der Leichtathletik, des Wintersports, des Geräteturnens, des Schwimmens, des Kampfsportes und der Spiele erfordern ebenfalls ein langfristiges und zielgerichtetes Üben und Trainieren. Hierbei orientieren wir auf die Stärkung der Bewegungseigenschaften

**Ausdauer,  
Kraft,  
Schnelligkeit,  
Gewandtheit.**

#### ② Treibt regelmäßig Sport im Rahmen der volkssportlichen Wettkämpfe

Die volkssportlichen Wettkämpfe sind gut geeignet, eine regelmäßige und intensive sportliche Betätigung der Werktätigen herbeizuführen.