

BSSJ-Intern

Zeitschrift der Bayerischen Schützenjugend

Praxis-Tipp:
Mentales Training

Zum Herausnehmen:
Plakat „Guschu-Open“



Rückblick:
Kontakthalten in
der Pandemie

Rückblick:
Jugendleiterlizenz-
Ausbildung – Teil 2



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Vorwort der 1. Landesjugendleiterin 3

Aktuelles

Termine im Überblick 2021 4
Freizeit-Tipp 5
Essen, Trinken und Genuss. 5
Sportveranstaltungen der BSSJ 2021 6
Gültigkeit der Juleica 6
Infos zu DOSB-Lizenzen. 6
Nachwuchsgewinnungspreis 2021 7

Rückblick

Jugendleiterlizenz-Ausbildung. 8

Von Jugendsprechern für Jugendsprecher

„Motivieren“ und „In eigener Sache“ 10

Zum Herausnehmen

Plakat Guschu-Open 2021 18

Schießspiele 26

Rätselcke 27

Kontakt halten in der Pandemie – best practice

Kgl. priv. FSG Kösching 16
SV Edelweiß Stettenhofen. 20
SV Hubertus Gaimersheim 21

Praxis-Tipp

Mentales Training. 12
Positiv formulieren 22
Mikroplastik – Eigeninitiative 23
Osterideen für zu Hause und im Verein . . . 24

Ausschreibungen der BSSJ

Ausschreibungen Guschu-Open. 28
Aus- und Weiterbildungen 31

BSSJ-Information

Lichtgewehrverleih 35



Impressum

Herausgeber: Bayerischer Sportschützenbund e. V. – Bayerische Schützenjugend
1. Landesjugendleiterin Elisabeth Stainer
Olympia-Schießanlage Hochbrück
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching-Hochbrück
E-Mail: elisabeth.stainer@bssb.de

Gestaltung & Zusammenstellung: Landesjugendleitung
Telefon: 089-316949-14
Fax: 089-316949-50
E-Mail: jugend@bssb.de

Erscheinungsweise: Vierteljährlich (zum Quartalsende)
Jahresabonnement: 6,- € (4 Ausgaben)



Vorwort

Vorwort

Liebe Jugend,
liebe Leserinnen und Leser der BSSJ-Intern,

in Zeiten wie diesen sind Innovation, Kreativität und Motivationsvermögen gefragt. Jugendleiter und Trainer greifen, profitierend von ihrer Ausbildung, in ihre Schatzkiste, um individuelle Angebote im Trainingsbereich zu machen. Die Jugendlichen können das Angebot im digitalen Raum umsetzen, da „Schule daheim“ zur Normalität geworden ist und einige auch die mediale Plattform für Recherchen und Spiele nutzen. In dieser Ausgabe geben Vereine einen Einblick in ihre Jugendarbeit, was zum Nachahmen anregen soll. Ich darf mich bei euch allen recht herzlich bedanken, wie ihr mit neuen Ideen den Kontakt zu euren Mitgliedern aufrecht haltet.

Für uns alle ist wichtig, dem Tag eine Struktur zu geben, und lt. Mentaltrainer Markus Koch soll man sich bereits beim morgendlichen Wachwerden mit positiven Gedanken beschäftigen. Dies stärkt zum einen das Wohlbefinden, zum anderen steht man sprichwörtlich mit dem richtigen Fuß auf.

Frei nach dem Motto, „Ehre, wem Ehre gebührt“, wurde bei der Ehrenamtszuschale der persönliche Steuerfreibetrag von 720,00 € auf 840,00 € im Jahr erhöht (siehe BSZ 01/2021, S. 8). Da ich davon ausgehe, dass die meisten ehrenamtlich Tätigen die Ehrenamtszuschale nicht erhalten, ist es umso wichtiger, verdiente Personen mit Ehrungen auszuzeichnen. Dies ist ein wichtiges Zeichen von „Ehre, wem Ehre gebührt“. In der BSSB Ehrungsordnung sind unter Punkt 3.4 spezielle Ehrungen, die Jugendehrennadel in Silber und in Gold, aufgeführt sowie die in 2018 geschaffene Ehrennadel für Trainer in Silber und in Gold. Die Beantragung dieser Jugendehren muss über die jeweilige Bezirksjugendleitung getätigt werden.

Ob das Jahresprogramm nach unseren Planungen und Vorstellungen stattfinden kann, ist zum derzeitigen Stand nicht gewiss. Dennoch hoffen wir, dass das Angebot bei den Vereinen und Gauen voll ins Schwarze bzw. Goldene trifft.



Die erste (und hoffentlich letzte) pandemiebedingte Absage dieses Jahres betrifft unseren Landesjugendtag. Dieser war vom 28. bis 30. Mai im unterfränkischen Obernburg am Main geplant. Da aktuell nicht absehbar ist, ob und mit welchen Einschränkungen diese Vollversammlung der BSSJ stattfinden würde, hat sich der Landesjugendausschuss in seiner letzten Online-Sitzung dazu entschlossen, den Landesjugendtag bereits jetzt abzuzugeln. Wir bedanken uns herzlichst bei der unterfränkischen Bezirksjugendleitung, die zusammen mit den Obernburger Ausrichtern, schon viel Mühe und Engagement in die Vorbereitungen investiert haben. Wir freuen uns darauf, ein andermal bei euch Gast sein zu dürfen! Wenn es das Pandemiegeschehen zulässt, wird der Landesjugendtag 2021 ohne Rahmenprogramm als reine Delegierten-tagung stattfinden, in deren Rahmen dann auch die Landesjugendleitung turnusgemäß neu gewählt wird. Der Termin hierfür steht noch nicht fest und hängt primär von der weiteren Entwicklung der Coronapandemie ab. Ich bitte euch, ab und an auf der Homepage www.bssj.de vorbeizuschauen, auf der wir den neuen Termin (sobald er feststeht) veröffentlichen.

Gut Schuss und alle ins Gold, eure

Elisabeth Stainer, 1. Landesjugendleiterin

Termine im Überblick – 2021

Voraussichtliche Terminplanung - Änderungen vorbehalten

Weiterbildungsmaßnahmen Jugend

Sa	10.04.2021	Innere Präsenz - Achtsamkeit - Bewusstheit	Leinach
Sa	24.04.2021	Mentaltraining	Hochbrück
So	25.04.2021	Juleica-Aufbauschulung	Weiden
Sa	10.07.2021	Innere Präsenz - Achtsamkeit - Bewusstheit	Winzer
So	18.07.2021	„Du bist was du isst“ - Alles rund um eine gesunde Ernährung	Hochbrück
Sa	24.07.2021	Mentaltraining	Allersberg
Sa	25.09.2021	Bogensport im Aufwind	Hochbrück
So	17.10.2021	Kurze Spiele und Aktionen aus dem Abenteuer und Erlebnissport	Leinach
Sa	06.11.2021	Mentaltraining	Hochbrück
So	07.11.2021	Jugendleiter, was nun?	Hochbrück
Sa	27.11.2021	Prävention von sexuellen Übergriffen und sexueller Gewalt	Hochbrück
So	05.12.2021	Krisenintervention	Hochbrück
Sa	11.12.2021	Sommerbiathlon Grundlagenlehrgang	Hochbrück
So	12.12.2021	Sommerbiathlon Aufbaulehrgang	Hochbrück
Sa	18.12.2021	Bewegung & Stressabbau	Hochbrück

Ausbildung

Fr. - Sa.	08.-16.10.21	Jugendleiterlizenz-Ausbildung (Grund- und Aufbaulehrgang)	Hochbrück
Do. - So.	18.-21.11.21	Jugendleiterlizenz-Ausbildung (Abschlusslehrgang)	Hochbrück

Sport

Fr. - Sa.	07.-09.05.21	RWS VR Vorkampf	Südbaden
Fr. - Sa.	04.-06.06.21	RWS VR Rückkampf	Hochbrück
Fr. - Sa.	04.-06.06.21	Masters-/Team-Cups	Hannover
Sa	19.06.21	Bayernpokal der Jugend	Hochbrück
Sa	24.07.21	Guschu Open, Guschu Open Light, Guschu Open Bogen	Hochbrück
So	25.07.21	Multi-Youngsters-Cup	Hochbrück
Fr. - Sa.	30.07.-01.08.21	RWS VR Endkampf	Suhl
Do	02.09.21	RWS Shooty Cup Bundesentscheid	Hochbrück

Sonstiges

ABSAGE	44. Landesjugendtag	Obernburg a. M.
Fr. - Sa.	18.-20.06.2021	158. Vollversammlung des Bayerischen Jugendrings Neumarkt i.d. Opf.
Fr. - Sa.	17.-19.09.2021	Bundesjugendtag Steinbach (SB)
Sa.-So.	18.09.-03.10.21	Oktoberfest-Landesschießen München

Ausschreibungen unter www.bssb.de / www.bssj.de. Weitere Termine sind in Planung.

Freizeit-Tipp – für zu Hause und im Freien

Gruppen-Videochat und Multiplayer-Games für dich und deine Freunde: Android-App Bunch

Die Gratis-App Bunch verbindet den Videochat mit kurzweiligen Multiplayer-Spielen. So könnt Ihr Handy-Spiele zu zweit oder mit mehreren Freunden spielen und euch dabei im Videochat sehen. Die Auswahl an Spielen ist groß und reicht von kurzen Mini-Games wie FlappyBirds oder Billard bis hin zu vollwertigen Handy-Spielen wie Clash Royale oder Clash of Clans. Auch traditionelle Party-Spiele wie UNO oder „Mensch ärgere dich nicht“ sind mit dabei. Wer gemeinsam Handy-Spiele zocken möchte, sollte die App unbedingt einmal ausprobieren. Es ist allemal besser in der Coronapandemie virtuellen Kontakt zu seinen Freunden zu halten, als zu Hause allein zu versauern! Die Bunch-App gibt es kostenfrei im Google Play Store.

Quelle: www.chip.de

Die Kamerafunktion in deinem Smartphone – Fotos sortieren und „Rätselbilder“ schießen

Auf dem Handy sammeln sich ja oft schnell super viele Fotos. Vielleicht ist jetzt die Zeit, sie mal durchzuschauen und abzuspeichern. Freund | innen freuen sich sicher auch über ein paar zugestellte Fotos.

Auch fotografieren geht alleine ganz gut. Egal ob draußen oder Selfies drinnen. Sei kreativ, vielleicht machst du extreme Nahaufnahmen und lässt Freund | innen raten, um was es sich handelt.

Essen, Trinken und Genuss – hättest Du's gewusst?

Ostereier mit Naturmaterialien färben

Ostern ohne bunte Eier ist nahezu undenkbar! Dabei ist es ganz einfach, auf die synthetischen Farben aus dem Supermarkt zu verzichten und stattdessen mit Farbgebern aus der Natur die Eier zu färben. So geht's, probiert es aus!

Ihr braucht dazu:

- hartgekochte oder ausgeblasene Eier
- einen alten Topf
- eine Schöpfkelle oder einen Löffel
- 3 Tassen Naturmaterialien
(oder 30 Gramm Pulver des Naturmaterials aus der Apotheke)

Verschiedene Naturmaterialien

- Rot: Rote Beete
- Gelb: Kurkuma und Kamilleblüten
- Grün: Spinat oder Brennnesseln
- Braun: Schwarzer Tee oder Zwiebelschalen
- Blau/Lila: Heidelbeeren oder Rotkohlblätter

So wird's gemacht

Gebt eines der Naturmaterialien mit 1 Liter Wasser in den Topf, kocht diese auf und lasst sie mindestens 15 Minuten darin ziehen. Dann den Sud abseihen und schon ist die Farblösung fertig! Legt jetzt vorsichtig die Eier hinein und lasst sie je nach gewünschtem Farbton darin ziehen.



Sportveranstaltungen der BSSJ im Jahr 2021

Guschu ist sich sicher: Irgenwann wird im Laufe des Jahres der Schießsport wieder möglich sein. Um dann gleich mit voller Motivation und einem Ziel in die Saison zu starten, schreibt die Bayerische Schützenjugend unterschiedliche Wettbewerbe aus. Dabei soll den Vereinen eine größtmögliche Flexibilität gegeben werden, um auch noch zu Zeiten von coronabedingten Einschränkungen mit ihren Nachwuchsschützen daran teilnehmen zu können. Der Monika-Karsch-Pokal (Pistole), der Barbara-Engleder-Pokal (Luftgewehr-3-Stellung) und der Guschu-Pokal (Ge-

wehr) sind als Fernwettkämpfe ausgeschrieben. Auch der Bayern-Cup für Bezirksmannschaften findet in diesem Jahr als Fernwettkampf statt. Bitte schaut regelmäßig auf der Homepage www.bssj.de vorbei, da es sein kann, dass sich Termine coronabedingt verschieben. Dort findet ihr auch die vollständigen Ausschreibungen!

Guschu hat zudem die Hoffnung, all seine Freunde bei der Guschu-Open auf der Olympia-Schießanlage wiederzusehen – wenn die Pandemie es zulässt. Die Ausschreibung findet ihr ab Seite 28 dieser BSSJ-Intern.

Gültigkeit der JuleiCa

Für JuleiCa-Karten, die bis zum 30. Juni 2021 ihre Gültigkeit verlieren würden (dies schließt auch die automatisch verlängerten Karten aus 2020 mit ein), gilt:

- Die Gültigkeit wird automatisch um 6 Monate verlängert. Anders als im Frühjahr ist das Gültigkeitsdatum damit für jede Karte individuell, ausgehend von ihrer bisherigen Gültigkeit.
- Daraus ergibt sich eine Mindestgültigkeit bis 30. Juni 2021. Im längsten Fall sind die Karten bis zum 31. Dezember 2021 gültig.

Rückfragen bitte per Mail an juleica@bjr.de.



Info zu DOSB-Lizenzen

Ab 2021 stehen die DOSB-Lizenzen (Jugendleiter, Trainer A, B und C) nur noch digital zur Verfügung. Für dich als Lizenzinhaber | in heißt das, dass du künftig deine Lizenz, im PDF-Format, per E-Mail zugesandt bekommst.

Verlängerung der Gültigkeit einer DOSB-Lizenz: Lizenzen im alten Format (DIN A5) werden im Original an den BSSB gesandt. Zusätzlich übermittelt der | die Lizenzinhaber | in eine E-Mail-Adresse, an die die neu ausgestellte Lizenz verschickt werden kann. Die Lizenz wird verlängert und als PDF per E-Mail an den | die Lizenzinhaber | in verschickt.

Besteht bereits eine **DOSB-Lizenz im neuen Format (DIN A4)**, wird die Verlängerung der Lizenz per E-Mail beim BSSB beantragt.

Fragen zu den DOSB-Jugendleiterlizenzen beantwortet Sabine Freitag:
E-Mail: sabine.freitag@bssb.bayern



- Nachwuchsgewinnungspreis – Guschu sucht den Schützenverein, der im Besonderen Jugendarbeit betreibt und fördert

Ist Jugendarbeit messbar, sodass man dafür einen Preis vergeben kann? Wir sagen JA und fordern Euch heraus, es uns zu beweisen! Bei der Beantwortung der folgenden Fragen soll der Blick auf die letzten drei Jahre gerichtet werden, auch wenn jeder von uns bei der Ausübung des Vereinssports im Jahr 2020 (Corona) mit Einschränkungen und weiteren Anforderungen umgehen musste.

Wer zu den folgenden Fragen eine Antwort hat, ist auf jeden Fall in der engeren Auswahl und hat gute Chancen, das gesponserte Luftgewehr der Firma TESRO zu gewinnen. Die Übergabe des 1. Preises findet beim Siegerverein statt, zu der die Bayerische Schützenjugend (BSSJ) außerdem ein Essen für 25 Vereinsmitglieder stiftet. Der zweit- und drittplatzierte Verein wird mit einem Geldpreis gewürdigt.

Falls nicht alle Fragen auf Anhieb beantwortet werden können, hilft oft ein Blick in die Infothek auf unserer Homepage (www.bssj.de)!

Teilnahmebedingungen:

- Teilnehmen können alle Jugendgruppen der Schützenvereine, die dem Bayerischen Sportschützenbund gemeldet sind, davon ausgeschlossen sind Leistungsvereine.
- Die fünf Preisträgervereine aus dem Jahr 2020 dürfen im Jahr 2021 nicht teilnehmen.
- Die Richtigkeit der Angaben sind durch den 1. Vereinsjugendleiter und den 1. Schützenmeister mit Unterschrift zu bestätigen.
- Die Bewerbungsunterlagen sind in Papierform an die BSSB-Geschäftsstelle, Kennwort: Nachwuchsgewinnungspreis 2021, Ingolstädter Landstraße 110, 85748 Garching-Hochbrück, bis spätestens 18. Juli 2021 einzureichen. Nicht berücksichtigt werden Abgaben, die nach dem Stichtag eingereicht werden. Das Antragsformular findet Ihr auf der Homepage: www.bssj.de
- Wir weisen darauf hin, dass zur Beantragung des Nachwuchsgewinnungspreises 2021 das Antragsformular verwendet werden muss. Falls der Platz zum Ausfüllen nicht ausreicht, dürfen weitere Anlagen (CD, Fotokollagen, ...) eingereicht werden.
- Die Jury, bestehend aus 5 Personen der BSSJ, wird den Siegerverein und die nachfolgenden Preisträger ermitteln.
- Eine Zusammenfassung der eingereichten Unterlagen wird auf der Webseite des BSSB (www.bssb.de) und der BSSJ (www.bssj.de) sowie in der BSZ und BSSJ-Intern veröffentlicht.
- Das gesponserte Luftgewehr TESRO RS100 Basic in blau ist ein Sachpreis (1. Platz) und kann nicht in bar ausgezahlt werden.



- Die weiteren Geldpreise werden an die Jugendgruppe des Schützenvereins überwiesen (2. Platz: 500,- €, 3. Platz: 400,- €).

14 neue lizenzierte Jugendleiter trotz Corona

Bestanden! 14 (von 16) Teilnehmer der Jugendleiter-Lizenzausbildung haben jetzt ihre DOSB-Lizenz in der Tasche und starten hochmotiviert (wenn es die Coronabeschränkungen wieder zulassen) in die Nachwuchsarbeit in den Vereinen, Gauen und im Bezirk.

Bereits im Oktober hatte die erste Woche der Ausbildung auf der Olympia-Schießanlage stattgefunden – zwar mit Hygiene- und Abstandsregeln – aber noch als Präsenzveranstaltung. Mit viel Spaß erarbeiteten sich hier die „Jugendleiter in spe“ Themen wie „kindgerechtes Training“, „demokratische Verhaltensweisen und Gruppenpädagogik“, „Medienkompetenz“, „Aufsichtspflicht und Waffenrecht“ oder auch „überfachliches Ausgleichstraining“, um nur einige Bereiche der facettenreichen Jugendleiter-Lizenzausbildung zu nennen. Dann kam der coronabedingte Shut-Down. Die Landesjugendleitung beschloss, den für den November 2020 geplanten zweiten Teil der Ausbildung samt Prüfungswochenende zu verschieben, mit der Hoffnung, dass im Jahr 2021 die Jugendleiter-Lizenzausbildung auf der Olympia-Schießanlage „wie gewohnt“ abgeschlossen werden könne. Aber es kam bekanntlich anders! Jetzt waren kreative Ideen gefragt, um die Lizenzen noch im Februar aushändigen zu können.

Video-Konferenzen waren dann die Lösung. Den zweiten Teil des Jugendleiter-Themenkomplexes bekamen die angehenden Jugendleiter live in ihre Wohnzimmer übertragen. Mit viel Mühe und Liebe zum Detail hatten die Referenten ihre Themenbereiche aufbereitet, um den Teilnehmern am „anderen Ende der Leitung“ kompetente, fach- und sachgerechte Ausbildungseinheiten zu präsentieren. Nur zur schriftlichen Prüfung mussten die Teilnehmer auf die

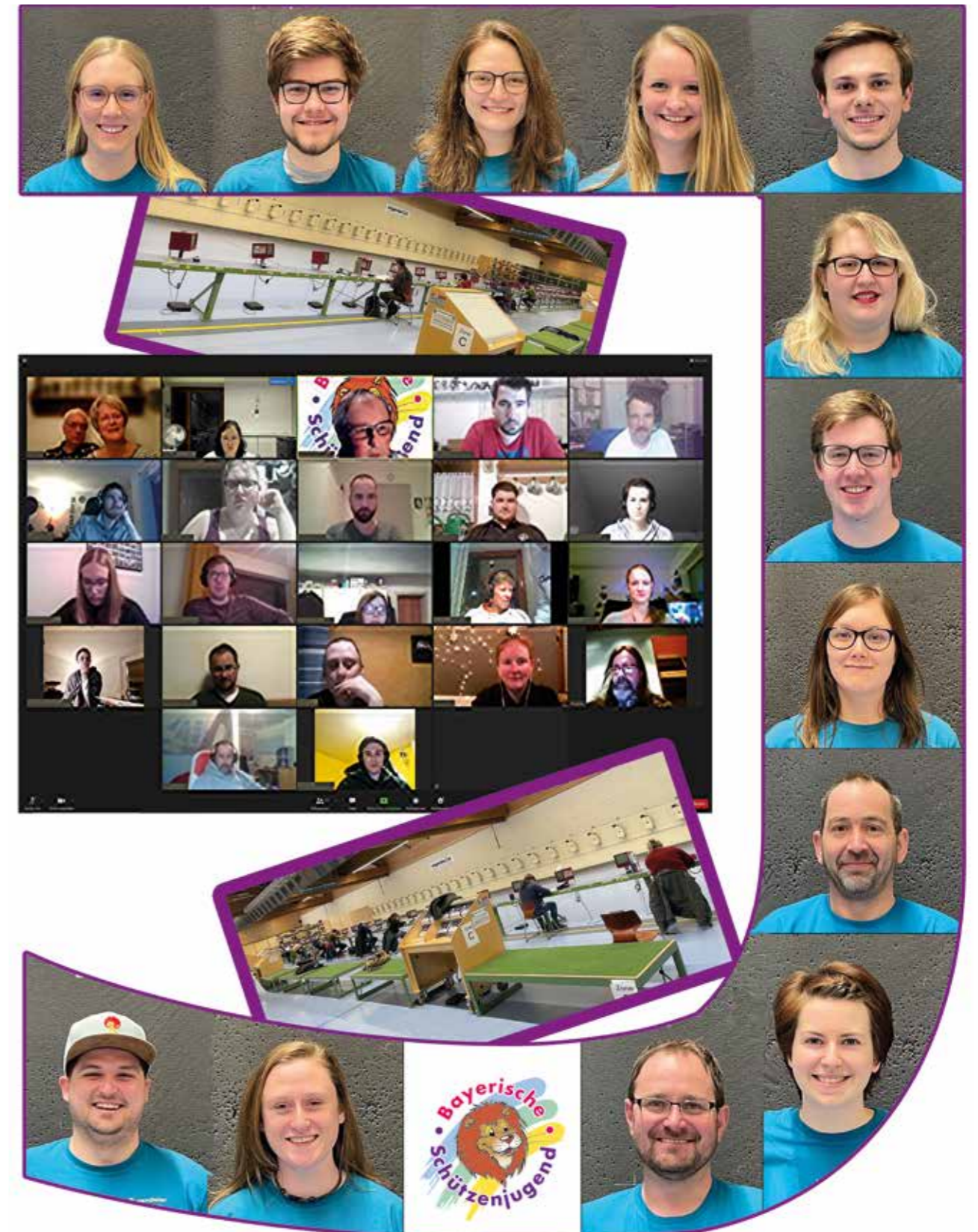
Olympia-Schießanlage reisen. Mit riesigem Abstand in der Druckluftwaffenhalle verteilt, allen Coronaregeln gerecht werdend, kreuzten die Prüflinge überwiegend die richtigen Antworten auf ihrem Prüfungsbogen an. Die Lehrproben fanden dann wieder von zu Hause aus – via Video-Konferenz – statt.

Vielen Dank an alle Teilnehmer dieser Jugendleiter-Lizenzausbildung für ihre Disziplin und ihr Fair-Play in diesen ungewohnten Corona-Zeiten. Räumlich getrennt und trotzdem gemeinsam haben die Teilnehmer, Referenten und Organisatoren diese Ausbildung gestemmt.

Wir gratulieren

- Jasmin Schött (VFZ Siegenburg)
 - Marco Beck (SV Brand)
 - Stefanie Puscher (ZSG Andreas Hofer Hof)
 - Marco Manhart (Almenrausch Münsing)
 - Viktoria Stoll (Kgl. priv. FSG Starnberg)
 - Valentin Kellner (SV St. Thomas Oberlind)
 - Lena Beutrock (Freischütz Haberskirch-Unterzell)
 - Philipp Bast (SG Elf und Eins Freienried)
 - Andreas Schuß (Schützengilde Ottmaring)
 - Yvonne Müller (SG Almenrausch Kirchdorf)
 - Nicole Lindermayr (Freisch. Haberskirch-Unterzell)
 - Herbert Netter (SV Immergrün Dünzlau)
 - Theresa Hillringhaus (Edelweiß Gilching) und
 - Elisabeth Mehnert (Almenrausch Münsing)
- zur bestandenen Prüfung und wünschen viel Spaß und Erfolg in der Jugendarbeit.

red



Wiedereinstieg

Liebe Jugendsprecher | innen,

keiner kann momentan vorhersagen, ab wann, für wie lange und in welchem Umfang das Jugendtraining wieder stattfinden kann.

Dennoch dürft ihr euch davon nicht entmutigen lassen und sollt weiterhin mit eurem Engagement dem Schießsport und eurer Schützenjugend verbunden bleiben.

Wir haben euch eine kleine Auswahl an Motivationshilfen und Tipps zusammengestellt, wie ihr im engen Kontakt mit euren Jungschützen bleibt.

Wenn euch noch mehr Anregungen einfallen, dürft ihr uns gerne schreiben und wir nehmen die Ideen in der kommenden Ausgabe mit auf, damit auch andere Jugendsprecher | innen davon profitieren.



Gleichzeitig gilt natürlich, dass Vorsicht besser ist, als es zu übertreiben!

MOTIVIEREN statt den Kopf hängen zu lassen

KONTAKTPFLEGE

- Kontakt aufrecht erhalten
- über die sozialen Medien austauschen
- virtuelle Treffen verabreden

CHALLENGES

- Mentaltraining
- Trockentraining
- Ausgleichssport
- Denksport

„TO DOS“ FÜR ZUHAUSE

- Steckbrief mit Wünschen an den Neustart im Training
- Ideen für „später“ sammeln, auf die man sich freuen kann (z. B. gemeinsame Ausflüge)
- Anregungen für die kreative Gestaltung von Plakaten/Bildern über den Schießsport geben

WIR SIND FÜR EUCH DA

- Jugendsprecher | in = Ansprechpartner | in ein offenes Ohr haben, auch für den privaten Austausch
- Zeit nehmen für die Anliegen der Jungschützen
- gemeinsames Mantra überlegen

TEAMGEIST WIEDERFINDEN

- Bindungen stärken & Neue begeistern
- „Bring einen Freund mit“ – Jungschützen werben

DER WEG IST DAS ZIEL

- den Wiedereinstieg erleichtern
- neue Meilensteine und Ziele definieren
- Trainingsplan erstellen
- gemeinsame Schießspiele mit Spaßfaktor
- kürzere Einheiten, langsam steigern

AN EINEN STRANG ZIEHEN

- Kommunizieren mit Vorstand & Jugendleitung
- Hygienekonzept & Guschu-Plakate aufhängen
- Jugendtrainer unterstützen & aktiv werden

SCHÜTZENPOST

- Motivationspäckchen an die Jungschützen verschicken, gefüllt mit persönlichen Wünschen & z. B. Gummibärchen
- Fotos von Trainings, Ausflügen oder Wettkämpfen vor der Pandemie als Ansporn ins Gedächtnis rufen

In eigener Sache

Freiwilliges Engagement

Du suchst noch nach einer Aufgabe, bei der du mit vielen coolen Leuten in Kontakt kommst und dich kreativ einbringen kannst? Du willst das Drumherum um das beste Hobby „Sportschießen“ gestalten und gleichzeitig jede Menge Spaß haben?

Sicher wäre das Amt des Jugendsprechers/ der Jugendsprecherin genau das Richtige für dich! Sei es in deinem Verein, im Gau, auf Bezirksebene oder gar bei uns in der Landesjugendleitung!

Gerne kannst du uns ansprechen, wenn du dich ehrenamtlich engagieren oder mal bei uns reinschnuppern möchtest.

Kontakt zur Landesjugendsprecherin Eva:
eva.stainer@bssb.de



„Mental stark im Wettkampf“ – Tipps vom Mentalcoach Markus Koch – Teil 3

Mentaltechnik „Meine Stärken“

Nimm dir ein leeres Blatt Papier und versee es mit der Überschrift „Meine Stärken“, ziehe in der Mitte des Blattes eine senkrechte Linie und notiere in der linken Spalte deine Fähigkeiten, als Schießsportler (z. B. „Ich kann gut halten“, „Ich ziele konsequent nach“, „Ich bin immer pünktlich im Training“) und in der rechten Spalte deine Fähigkeiten außerhalb des Sports (zu Fähigkeiten zählen auch scheinbar ganz selbstverständliche Dinge, wie z. B. „Ich räume immer mein Zimmer auf“, „Ich bin ein guter Zuhörer“, „Ich bin ein Feierbiest“).

Stärken zu finden fällt uns anfangs oft schwer, da wir meist gelernt haben, stets bescheiden zu bleiben, um nicht als arrogant dazustehen. Schwächen fallen uns hingegen sofort ganz viele ein – schließlich hält uns unser Umfeld diese ständig vor Augen und unser Gehirn kann Schlechtes einfacher abspeichern als Gutes. Das hängt damit zusammen, dass unsere Vorfahren ständig ums Überleben kämpfen mussten und deshalb immer aufmerksam für alle möglichen Gefahren waren. Deshalb interessieren wir uns auch heute noch viel mehr für schlechte Nachrichten als für gute, das kannst du täglich in Radio, Fernsehen oder Internet überprüfen. Heutzutage gibt es zwar keine wilden Fressfeinde mehr für uns Menschen, und unser eigener Kühlschrank ist auch meistens gut gefüllt. Leider ist die Natur hier etwas langsam und es wird wohl noch ein paar Tausend Jahre dauern, bis wir alle positiver denken. Das ist nicht schlimm, dafür gibt es ja Übungen wie diese. 😊

Vervollständige deine Liste immer weiter. Du merkst schnell, dass du eine Vielzahl mehr an Stärken besitzt, als du es für möglich gehalten

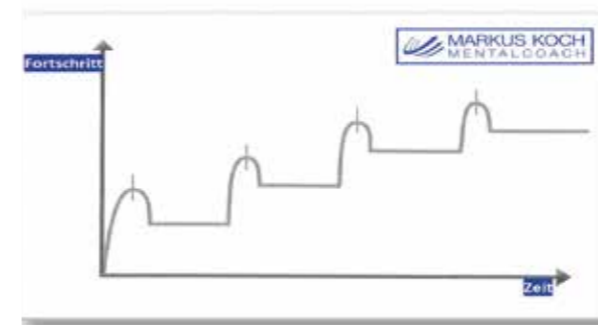
hättest, sobald du dich gezielt damit beschäftigst. Am besten gelingt dir die Erweiterung deiner Liste, indem du dich immer zur selben Zeit kurz fünf Minuten hinsetzt (ergänze sie an mindestens sieben Tagen). Sobald dir die Liste lange genug erscheint, kannst du das Blatt Papier entweder zusammenfalten oder du schreibst es in kleiner Schrift neu oder tippst es in den Computer, um es mit kleiner Schriftgröße auszudrucken und z. B. zu laminieren. Den Zettel steckst du dann in Schießjacke, Schießtasche, Geldbeutel o. Ä. (du kannst deine Stärken auch mit einem Spitznamen zusammenfassen, z. B. „Mister Cool“ oder „Bohrsau“).

Wichtig ist, dass dir während Wettkampf und Training zukünftig klar ist, dass du – egal wie es gerade läuft – einfach toll bist und auch nach dem Wettkampf oder Training absolut von dir als Sportler und Mensch überzeugt sein wirst. Das hilft dir auch bei unschönen Reaktionen von Konkurrenten oder Trainingspartnern. Spitzensportler machen immer wieder die Erfahrung, dass die Anerkennung von außen einen niemals dauerhaft zufrieden stellen kann, da dafür immer mehr und mehr davon benötigt würde. Deshalb ist es so bedeutend, von Beginn der Karriere an, die Selbstanerkennung zu fördern, da diese eine unerschöpfliche Energiequelle darstellt. Baue die Mentaltechnik „Meine Stärken“ aus, indem du nach jedem Training und Wettkampf deine „5 best actions“ („Das lief heute gut – unabhängig vom Ergebnis“, siehe dazu BSSJ-Intern Nr. 151-3/20) in dein „Erfolgjournal“ einträgst (Notizbuch, Handy o. Ä.). Es finden sich immer Dinge, die gut liefen! Wenn du an dich glaubst, dann triffst du. Ganz egal, ob dein Glaube an dich gerade aus technischen, taktischen, mentalen Fähigkeiten usw. entspringt.

Mentaltechnik „Umgang mit Misserfolgen“

„Champions sind nicht besser im gut Sein, sondern im schlecht Sein... Unser größtes Problem ist es zu glauben, keine Probleme haben zu dürfen...“

Erfolgskurve (stark verallgemeinert):



Menschliche Leistungsentwicklung verläuft nicht so, wie wir sie uns wünschen, nämlich immer nur bergauf, sondern sie folgt einem Rhythmus, den die Natur im Verlauf von Milliarden von Jahren hervorgebracht hat: der immer wiederkehrenden Abwechslung von Fortschritt, Rückschritt und Stillstand. Durch dieses „Auf und Ab“ entwickeln wir uns immer weiter.

Unser Gehirn lernt im Fortschritt sogar weniger als im Rückschritt/Stillstand. Menschen sind also perfekte Lernwesen und nicht auf „Dauerglück“ ausgelegt. Wenn etwas „nur“ Spaß macht, bleiben wir nicht dabei – „Mensch ärgere dich nicht!“ ohne Rausfliegen wäre stinkelangweilig...

Niederlage und Rückschritt fühlen sich übrigens immer wieder gleich an. Ganz egal, ob du schon Olympiasieger oder Vereinsmeister bist. Du hast es also nie wirklich „geschafft“ und in deiner Karriere werden sich Hochgefühl und Frust immer wieder abwechseln.

Fühlst du dich also mal frustriert, besorgt oder leer so sendet dir dein Gehirn eine Botschaft, die lauten kann: „Ruh dich mal aus. Komme auf

neue Gedanken.“ Wenn du dir diese Botschaft nicht anhörst, weil du sofort wieder Erfolg haben möchtest, dann verwirrst du damit dein Gehirn, denn es will dir ja nur helfen...

Wir können die Leere oft nicht aushalten und wollen sie sofort wieder füllen, z. B. mit Social Media, Essen, Trinken oder Netflix. Setz dich stattdessen mal fünf Minuten hin und versuche, das komische Gefühl genau wahrzunehmen. Es ist schließlich nur ein Gefühl, also „Natur pur“. Trau dich ruhig. Dann können nämlich auch positive Gefühle wieder viel leichter entstehen. 😊

Die 4 Typen im Umgang mit Misserfolgen (Rückschritt/Stillstand):

Typ 1: korrigiert Ziele nach unten („Dann schieße ich halt in der zweiten Mannschaft.“)

Typ 2: gibt auf („Schießen ist doof – ich suche mir einen Sport, in dem ich erfolgreicher bin.“)

Typ 3: kämpft wie besessen („Ich muuuuss unbedingt meine Ziele erreichen!“)

Typ 4: macht einfach weiter, weiter, immer weiter (= „Weg des Meisters“)

Jedi-Meister Yoda:
„Der größte Lehrer Versagen ist.“ 😊

Welcher Typ möchtest du sein?

Zusätzliche Mentaltipps bei Misserfolgen:

- Fehler sind Treppenstufen zu dir selbst. Fehler sind „Finder“. Alles was dir im Leben passiert, ist in diesem Moment das Optimale für dich.

- Champion: „Als ich kapierte, dass sich Hoch und Tief stetig abwechseln, war ich plötzlich frei.“
- Wer seine Zufriedenheit in der Problemlösung sucht statt im dauerhaften Siegen, wird zum Gewinner.
- Durch Rückschritt/Stillstand: Geduld und Demut lernen (das brauchst du für den nächsten Erfolg).
- Trau dich zu versagen!!! Das lindert Selbstmitleid und fördert Mut/Schaffenskraft.
- Mut heißt nicht, keine Angst zu haben, sondern trotz Angst zu handeln. Das kostet natürlich Überwindung. Diese Überwindung kann dir keiner abnehmen. Das ist immer wieder eine Aufgabe als Wettkämpfer.
- Finde dich auch mit Rückschritt/Stillstand ab. Es ist alles in Ordnung mit dir, wenn es mal nicht läuft. Die Naturgesetze gelten halt auch für dich. 😊
- Übe Zustimmung zu emotionalem Schmerz (auch wenn es sich doof anfühlt) – den nimmst dir keiner ab, also Widerstand aufgeben und weiße Fahne schwenken 😊 ‚Schmerz wahrnehmen -> annehmen -> ändern‘ (siehe BSSJ-intern Nr. 150-2/20, S. 9).
Zusatztipp: Annehmen heißt nicht erstarren! Also natürlich weiterhin aktiv sein und in der Krise neue Reize setzen und Visionen schaffen, um neue Begeisterung zu entfachen.
- Auch mal „am Boden“ liegen bleiben. Aber: Endpunkt definieren, z. B. bis zur Heimfahrt oder bis 24 Uhr am Wettkampftag. Bis dahin ist schimpfen, hadern, Selbstmitleid usw. ausdrücklich erlaubt. Danach den Fokus wieder auf das „Hier und Jetzt“ und das nächste Ziel legen.

- „Gewinnen oder lernen:“
Werde der beste Niederlagenverwerter. Lerne schneller aus der Niederlage, als die Konkurrenz. Was ist deine Methode, um aus „schlechten“ Wettkämpfen konkret zu lernen? Nutzt du z. B. einen Feedbackbogen?

„Wer schon mal auf dem Meeresgrund war, fürchtet sich nicht mehr vor Pfützen.“

Mentaltechnik „X-Denker“ zur Konzentrationssteigerung

Stelle dir mit offenen oder geschlossenen Augen ein X vor. Fahre dieses X vor deinem geistigen Auge immer wieder in alle Richtungen ab und variiere dabei nach dem Zufallsprinzip. Finde die optimale Größe für dein imaginäres X heraus. Mit dem X-Denker „nordest du dich ein“, wenn deine Gedanken ungewollt umherkreisen oder du gedanklich feststeckst und du ein paar Sekunden Zeit hast (wenn es blitzschnell gehen soll, dann nutze den Gedankenstopp, der in der BSSJ-Intern Nr. 150-2/20 auf Seite 8 näher beschrieben wird). Übe diese Mentaltechnik im Alltag und setze sie bei Bedarf auch im Training und im Wettkampf ein, z. B. zwischen zwei Schussabläufen (entweder routinemäßig, also bei jedem Ablauf oder als Plan B, wenn du deine Konzentration steigern möchtest).

Mentaltechnik „Denkmütze“

Der Schütze benötigt Techniken zum Entspannen, wie z. B. durch langes Ausatmen. Genauso wichtig sind Techniken zur Aktivierung, wenn die Konzentration mal mitten im Wettkampf nachlässt und man „lätschert“ wird. Dafür gibt es eine super Mentaltechnik:
Einfach an beiden Ohren mit Daumen und Zeigefinger unter mittlerem Druck den Ohrrand massieren. Beginne oben und arbeite dich langsam nach unten. Als Extra-Kick noch kurz am Ohrläppchen nach unten ziehen und mit

der Handfläche übers ganze Ohr reiben. Übung dreimal wiederholen!

Sensationell: über Nerven im Ohrrand lässt sich der gesamte Körper ansteuern. Die Denkmütze aktiviert dich körperlich und geistig. Du kannst dich dadurch besser konzentrieren, gleichzeitig werden Nacken und Schultern entspannt und sogar noch Atmung und Gleichgewichtssinn verbessert! Deshalb ist die Denkmütze im Spitzensport weit verbreitet. Setze die Technik vor oder soweit möglich auch während Wettkämpfen ein. Natürlich lässt sich die Denkmütze auch in der Schule einsetzen, zur Not auch mal ganz unauffällig.



Der Mentaltrainer

Markus Koch

Markus Koch ist Kriminalhauptkommissar und Mentalcoach von Spitzensportlern, Führungskräften und Eliteteams bei der Bayerischen Polizei. Trotz seines noch „jungen Alters“ kann er bereits auf eine erfolgreiche Karriere als Schießsportler und Mental-Trainer zurückblicken. Er selbst war Bayerischer Polizeimeister mit dem Luftgewehr, ist 13-facher Weltmeistertrainer bei den DSB-Armbrustschützen und unterstützte das deutsche Team bei der Darts-Team-WM als Mentalcoach. Einen Namen machte er sich auch als persönlicher Mentaltrainer von Yvonne Ullmann-Hybler, die bei der Billiard-WM als beste deutsche Spielerin glänzte.

Norbert Ettner, Olympiateilnehmer und Deutscher Rekordhalter Luftgewehr (599), vielfacher Weltmeister Armbrust und Trainer des Allacher LG-Bundesligateams, ist ebenfalls voll des Lobes: „Mentaltraining ist für mich ein entscheidender Faktor für Spitzenleistung und sollte bereits im Jugendbereich vermittelt werden. Markus Kochs Mentaltraining begleitete mich auf meinem Weg als Spitzenschütze.“



Mehr Infos über Markus Koch und sein Trainingsangebot findet ihr unter:
Homepage: www.coaching-koch.de
Facebook: Markus Koch, Mental-Coach
Instagram: markuskochmentalcoaching

Kontakthalten in der Pandemie – so geht's!

Umfangreiches Online-Programm bei der Kgl. priv. FSG Kösching – besser geht's kaum!

Die Nachwuchsschützen der FSG Kösching halten sich auch trotz geschlossener Sportstätten während der Corona-Pandemie fit. Für die beiden Jugendtrainer der FSG, Florian & Stefan Kasper, stand, als bereits abzusehen war, dass die Sportstätten längere Zeit geschlossen werden müssen, fest, nicht den gesamten Trainingsbetrieb ruhen zu lassen. „Vor allem in den letzten Monaten haben viele akribisch und mit viel Leidenschaft ihr Hobby betrieben. Diesen möchten wir die Möglichkeit bieten, fit & im Training zu bleiben“, so Stefan Kasper zu den Beweggründen. Daher entstand frühzeitig die Idee, **zur gewohnten Trainingszeit das Jugendtraining mittels Videokonferenz** zu organisieren. Dabei ist es natürlich nicht möglich, das Training mit Gewehr & Munition in gewohnter Art und Weise nur mit modernen Kommunikationsmitteln fortzuführen. „Dies war auch nicht unser Ziel. Wir wollten aus der Situation das Beste machen & konzentrieren uns jetzt vor allem auf Bereiche, die im Trainingsalltag etwas zu kurz kommen, jedoch problemlos durchgeführt werden können.“ Hierbei handelt es sich um die Ausbildung basismotorischer Fähigkeiten, die durch Dehnübungen und Gleichgewichtstraining über Onlinemedien vorgeführt werden können. Weiter werden kinesiologische Übungen eingebaut, die unter der Berücksichtigung der Bewegungswissenschaft die kognitiven Fähigkeiten & die sensorische Auffassungsgabe verbinden. Dies stärkt die Balance ebenso wie das Körpergefühl der Nachwuchsschützen.

Als zweiter Bestandteil werden theoretische Aspekte der Schießtechnik mittels **Arbeitsblättern und Videos** besprochen. Damit auch die jun-

gen Lichtgewehrschützen angesprochen werden, unterstützt die Jugendtrainer hierzu das neue FSG-Maskottchen Schützi, ein Frosch.

Zur extrinsischen **Motivation**, um die eigenen Koordinations- und Gleichgewichtsfähigkeiten zu steigern, können die Nachwuchsschützen verschiedene **Trainingskarten** absolvieren, die der Nachwuchs einreichen kann und dann **zugleich als Los bei einer Tombola** dienen.

Die Grundlagenausdauer der Schützen wurde am Ende des letzten Lockdowns, als die Schützenheime noch geschlossen bleiben mussten, Sport aber im Freien stattfinden konnte, im Rahmen der **FSG-Safari** trainiert. Dabei handelt es sich um einen sportlichen Wettbewerb, bei dem die Disziplinen der Bundesjugendspiele in Punkte umgerechnet werden und mit zwei Schießwettbewerben verbunden werden.

Darüber hinaus ist es für die leistungsorientierten Schützen möglich mit den Lasern der **RedDot-Lichtgewehranlagen**, die an die Luftgewehre montiert werden können, **zu Hause** das Training fortzuführen, **via Kamera von den Nachwuchstrainern angeleitet zu werden und die Ergebnisse zur Nachbesprechung zu teilen**.

Für den spielerischen Ehrgeiz hat auch in mittlerweile vier Trainingseinheiten ein **Online-Quiz** über die **Plattform Kahoot!.com** mit Multiple-Choice-, Video- & Bilderrätseln zum Schießsport stattgefunden.

Folgender Link für alle zum Ausprobieren:

www.kahoot.it - PIN: 06658373
oder folgender Link:
<https://kahoot.it/challenge/ca2fbe0e-5bae-4d02-87d8->



Nachwuchsschütze Joseph Seitz beim Trockentraining zu Hause mit einem um einen RedDot-Sensor erweiterten Luftgewehr.

11cd7b61abdb_1611088895550

Damit die Abwechslung und der spielerische Anteil nicht zu kurz kommen, wurde an bereits zwei Terminen die **App Bunch** genutzt, die verschiedene **Partyspiele** von „UNO!“ und „Mensch ärgere Dich nicht“ bis hin zu umfangreicheren Spielen wie „Among Us“ und „Risiko!“ beinhaltet.

Während des ersten regulären Termins zu Beginn des Jahres 2021 haben wir in einer **Video-Konferenz mit der Schützenjugend** einen **Jahresrückblick** auf die Ereignisse und Erfolge des vergangenen Jahres durchgeführt und noch eine Siegerehrung aus dem Jahr 2020 nachgeholt. Außerdem haben wir einen Ausblick auf das Schießsport-Jahr 2021 gegeben.

Die Jugendsprecher haben sich via Skype über zukünftig mögliche Aktionen ausgetauscht, und es wurde ein **Online-Stammtisch** für die Mitglieder der **Jugendgruppe** durchgeführt.

Damit auch die Eltern der Nachwuchsschützen weiterhin informiert bleiben und wichtige The-

men mit diesen abgesprochen werden können, haben wir den letztjährigen **Elternabend als Online-Veranstaltung** durchgeführt.

Zusätzlich haben sich die **Eltern** durch das Anfertigen von **Alltagsmasken** mit dem FSG-Logo eingebracht.

Die Zeit des Lockdowns werden wir zu Beginn des Jahres noch für eine **Umfrage unter allen Nachwuchsschützen und die Einarbeitung von Verbesserungsvorschlägen sowie zur Erstellung von Unterlagen für Förderpreise** nutzen. Beispielsweise haben wir mit Bildern der Jugendgruppenmitglieder im letzten Jahr eine Fotocollage unter dem Motto „Teamgeist“ erstellt und mit den dadurch erhaltenen Fördergeldern weiter das Jugendtraining verbessern können.

Da die Durchführung des jährlichen Osterschießens noch unsicher ist, werden wir als Ersatz eine **Ostereiersuche im Außenbereich des Schützenheimes** durchführen.

Text und Fotos: FSG Kösching



GUSCHU OPEN

Einzelwettbewerbe Luftgewehr/-pistole – Lichtgewehr/-pistole – Bogen

24.07.2021



Guschu is(s)t
gesund

Ausschreibung unter: www.bssj.de

Kontakt halten in der Pandemie – so geht's!

Weihnachtsfeen beim SV Edelweiß Stettenhofen

Kein Vereinsleben ist das Schlimmste, was einen Schützenverein und vor allem die Jugend treffen kann. Um trotzdem mit den Jugendlichen im Lockdown in Kontakt zu bleiben, haben sich die Weihnachtsfeen (die Jugendleiterinnen) in Stettenhofen u. a. zu Weihnachten eine kleine Aufmerksamkeit einfallen lassen. Der Verein ist froh, dass sich die Jugend mit Familien trotz der Pandemie in irgendeiner Weise engagiert hat. Sei es durch die strengen Auflagen bei den zwei Altpapiersammlungen in 2020 oder das Verteilen der „Gelben Säcke“ mit der Jugend im Ort. Deswegen ist es wichtig, den Draht zueinander nicht zu verlieren und Danke zu sagen, damit der Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl nicht verloren gehen.

In dem Päckchen zu Weihnachten waren daher eine Weihnachtskarte mit einem Dank als Motivation für die Jugend zusammen mit „Give-Aways“ für das nächste Training, das hoffentlich in 2021 bald wieder stattfinden kann. Auch ein

kleines Rätsel war im Päckchen, um den Schützenverein nicht ganz in Vergessenheit geraten zu lassen. Der Gewinner wird unter allen richtigen Einsendungen ausgelost und mit einer Pizza als Hauptgewinn am nächstmöglichen Trainingsabend belohnt. (PS: Sie haben den Verein noch nicht vergessen :-)).

Die Rückmeldungen waren sehr positiv, und durch den ständigen Kontakt auch in der Vereins-Whatsapp-Gruppe kann der „Draht zueinander“ gut gehalten werden. Auch Infos senden wir per E-Mail an die Mitglieder und Eltern, damit in abgespeckter Form auch hier Vereinsleben stattfindet.

Wir können nur alle dazu motivieren, den Kontakt in der Pandemiezeit aufrechtzuerhalten. Es muss nicht immer „etwas Großes“ sein – die kleinen Aufmerksamkeiten, sei es nur mal eine Whatsapp, sind so wichtig.

Text und Fotos:
Schützenverein Edelweiß Stettenhofen
Die Jugendleiterinnen Susanne & Michaela.



Die beiden Stettenhofener Weihnachtsfeen Susanne und Michaela.

Kontakt halten in der Pandemie – so geht's!

Süße Überraschungen trotz Lockdowns beim SV Hubertus Gaimersheim

Schon seit einem Jahr zwingt Corona die ganze Welt quasi zum Stillstand. Besonders hart trifft das auch das gesamte Vereinsleben. Im vergangenen Sommer gab es zwar eine kurze Verschnaufpause, doch während der beiden Lockdowns musste alles zurückgefahren werden. Für viele Menschen fehlt der Ausgleich zum Alltag, der sich hauptsächlich in den eigenen vier Wänden abspielt. Vor allem Kindern und Jugendlichen, die ihre Schularbeiten zuhause erledigen müssen und ihre Freunde weder in der Schule noch in Freizeiteinrichtungen und Vereinen treffen können, fällt zunehmend die Decke auf den Kopf. Umso wichtiger sind Aktionen wie jene des Schützenvereins Hubertus Gaimersheim, die die Vereinsjugend einbinden und ihr zeigen, dass sie in dieser schwierigen Zeit von ihrem Verein nicht vergessen wird und der Zusammenhalt noch immer gegeben ist.

Bereits im letzten Frühjahr überlegte sich die Jugendleitung um Andrea Wittmann, Tobias Friedrich, Markus Maas und Toni Stecher als Überraschung für insgesamt 42 Vereinsmitglieder – die Jugend und den Vorstand – ein „Notfallglas“, gefüllt mit bunten Schokolinsen, die für **Gelassenheit, Ausdauer, Humor, Ehrgeiz und Treffsicherheit** helfen sollten. Damit sollten sich die Jugendlichen im Anschluss fotografieren, um aus den Fotos eine Collage zu erstellen, damit diese wiederum auf den Kanälen des Vereins in den sozi-

alen Netzwerken geteilt werden konnte und welche später sicher als Erinnerung an diese merkwürdige Zeit dienen wird.

Auch dieses Jahr will die Jugendleitung ihren Schützlingen zeigen, dass an sie gedacht wird und will dafür **Hefezöpfe zu Ostern** backen und verteilen. Zusätzlich wird es auf dem Osterteller noch ein gekochtes Ei, Schokoladeneier und für die Erwachsenen eine kleine Flasche Eierlikör geben.

Autorin: Carolin Münch



Positiv formulieren: Optimismus und Motivation

Vielen fällt es in diesen Corona-Zeiten immer schwerer, mit einer positiven Grundhaltung durchs Leben zu gehen. Wenn dann noch eine E-Mail oder WhatsApp vom Jugendleiter oder Schützenmeister im Postfach hängt, der auch nur das Negative an den Lockdowns und Einschränkungen betont, dann ist die Laune entgültig im Keller und die Motivation dahin. Dazu ein Beispiel:

- **Negativ:**
„Das Vereinsleben ist zerstört, und ob wir jemals wieder auf den Stand vor Corona kommen, möchte ich bezweifeln.“
- **Positiv:**
„Ich freue mich, wenn ich euch hoffentlich bald wiedersehe. Bis dahin bleiben wir über Telefon und Social Media in Kontakt, um dann nahtlos wieder an unsere Aktivitäten anknüpfen zu können. Gemeinsam schaffen wir das.“

Dieses Beispiel zeigt, dass positive Formulierungen nicht nur Gespräche (mündlich oder schriftlich) angenehmer machen, sondern Optimismus vermitteln und Motivation geben. Denn unsere Worte bestimmen auch unsere Wahrnehmung der Welt und entscheiden mit über Erfolge und Misserfolge.

Hierzu ein weiteres Beispiel:

- **Pessimistisch:**
„Das klappt sowieso wieder nicht.“
Bereits im Vorfeld wird das Misslingen thematisiert und erwartet.
- **Neutral:**
„Mal sehen, ob es klappt.“
Scheitern und Gelingen sind zwei Möglichkeiten.
- **Optimistisch:**
„Das wird schon klappen.“
Man geht zuversichtlich und mit der Erwartung eines Erfolgs an eine Sache heran.

Der Unterschied zwischen den verschiedenen Formulierungen, die den gleichen Sachverhalt beschreiben, ist enorm, weil jede dieser Aussagen eine andere Haltung vermittelt und entsprechend auf die Zuhörer wirkt.

Ein weiteres Beispiel, wie eine „Kleinigkeit“ den Sinn verändern kann, ist das Wort „aber“, vergleicht einmal:

„Das Luftgewehr ist klasse, aber teuer...“ und dann „Das Luftgewehr ist teuer, aber klasse!“ Alles, was nach einem „aber“ steht, wirkt doppelt stark.

Zum Vergleich:

„Das Luftgewehr ist klasse, allerdings teuer...“ und dann „Das Luftgewehr ist teuer, allerdings klasse!“ Durch das „allerdings“ stehen die beiden Argumente „teuer“ und „klasse“ gleichberechtigt nebeneinander, keines wiegt schwerer. Im Sinne des positiven Formulierens heißt das: Lasst das „aber“ weg und ersetzt es durch „allerdings“. Es ist freundlicher und klingt besser.

Ein weiterer Tipp für die positive Kommunikation ist, Generalisierungen zu vermeiden. Damit ist das „Schwarz-weiß-Formulieren“ gemeint. Es ist nicht „alles schlecht“, „oder alles gut“. Die Realität ist viel differenzierter. Deshalb vermeidet so weit es geht Wörter wie: „nie“, „grundsätzlich“, „alles“ oder „immer“, sondern verwendet genaue Beschreibungen oder Abstufungen wie z. B. „manchmal“, „hin und wieder“ oder „in letzter Zeit“. So schafft ihr es, schon geringfügige Verbesserungen wahrzunehmen, was wiederum dem Optimismus neuen Schwung gibt. Winzige positive Signale sorgen bereits für Energie und bessere Stimmung – bei dir und deinem Zuhörer. Denn Realität wird auch immer von einem selbst geschaffen. Und wer positiv unterwegs ist, macht die Realität etwas positiver als sie vorher war – das hat nichts mit „Schönfärberei“ zu tun. red

Hilfe der Umwelt – beginne bei dir selbst

Strohhalme, Plastikteller, Rührstäbchen, Wat-testäbchen & Co. aus Einwegplastik auch „To-Go“-Getränkebecher und Lebensmittelbehälter aus Styropor werden ab Mitte dieses Jahres verboten. Der Grund hierfür ist: Mikroplastik findet sich in Flüssen und Meeren, Wald und Flur, letztlich auch in un-serem Trinkwasser. Das brauchen wir nun wirklich nicht.

Nachdem Plastikartikel, auch Styropor und Abdeckfolien, im Haushalt und in der Industrie mit der Zeit immer praktischer und günstiger wurden, schätzten die Menschen sie immer weniger, wurden achtlos weggeworfen oder entsorgt, landeten so in Bächen und Meeren, Wald und Flur, verloren an Wertschätzung. In großen Mengen wurde unser Plastikmüll, teilweise immer noch, in andere Länder verschifft bzw. transportiert. Geld spielt dabei wohl auch eine Rolle. Heute haben diese Länder mit all dem Plastikmüll zunehmend Riesenprobleme, wissen nicht mehr wohin damit. Zusehends werden unsere Meere durch achtloses Wegwerfen und Entsorgen von Plastik vermüllt, Tiere leiden, sterben und wir?

Manchmal ist einem gar nicht bewusst, wo überall Plastik enthalten ist. Mikroplastikteilchen gibt's auch in Fleecepullis, vermehrt in Outdoor-Bekleidung, die sich beim Waschen durch Reibung in der Waschmaschine lösen und so über Umwege in unser Trinkwasser kommen. Die Teilchen sind so klein, dass die Klärwerke sie nicht herausfiltern können. Was das bei uns bewirkt, wissen wir letztlich so allumfassend heute nicht. Wir bekommen es über die verunreinigte Umwelt zu spüren! Und alles lässt sich gar nicht recyceln, muss verbrannt werden. Die Aschereste werden u. a. beim Straßenbau verwendet und da? Was bewirken sie da?

Warum nur haben die „Alten“, viel besser die früheren Generationen, all das Plastik erfunden und zugelassen? Es war einfach IN, praktisch dazu, benutzen und weg damit! Lasst uns an die Nylonhemden der 60er-Jahre denken! Keine Ahnung davon? Dann recherchiert mal. Kein Mensch würde heute diese Nylonhemden mehr anziehen. Dennoch waren es nicht die „Alten“, sondern die damals früheren, jüngeren Generationen. Klar, gehören sie heute zur älteren Generation. Sie wussten es nicht anders, und daran hat sich auch heute nichts geändert.

Lassen wir das Zitat von Sokrates (469 bis 399 v. Chr.) auf uns wirken:

„Die einzig wahre Weisheit besteht darin, zu wissen, dass man nichts weiß.“

Jetzt ist eine Generation aufgewacht, hoppla, Mikroplastik ist Gift für uns alle! Zu welcher Generation du dich auch jetzt zählst, suche, sofern du es noch nicht getan hast, nach brauchbaren Alternativen. Dabei ist überlegtes Handeln und eine gewisse Weitsichtigkeit angesagt. Sind die Alternativen auch wirklich umweltfreundlich? Oder trügt der Schein?

Bedenke, die nachfolgenden Generationen können sagen: „Was haben uns die ‚Alten‘ nur angetan!“ Die „Alten“ wären dann die Jungen von heute.

Fazit: Du solltest handeln, doch überlege bevor du es tust und beginne bei dir selbst!

Autorin: Effe Stauch





Osterideen für zu Hause und im Verein

Palmbuschen binden

Die Palmbuschen gehen auf einen christlichen Brauch zurück und erinnern an den Einzug Jesus in Jerusalem am Sonntag vor Ostern (Palmsonntag).

Für einen Palmbuschen benötigt ihr:

- Zweige von Weiden (möglichst mit Kätzchen)
- Immergrüne Zweige (z. B. Lorbeer, Buxbaum, Ilex, Thujia, Fichte)

Die „Palmkätzchenzweige“ kommen in die Mitte. Die immergrünen Ästchen werden wie eine grüne Manschette drumherum drapiert.



Ostereier mit Blüten und Blättern

Wunderschöne Effekte erzielt ihr auf euren selbstgefärbten Ostereiern mit Blüten, Blättern und Gräsern.

Dazu benötigt ihr:

- Farbsud (siehe Seite 5)
- Blätter, Gräser, Blüten
- Nylonstrumpfhose



Legt die Blätter, Gräser oder Blüten auf das hartgekochte oder ausgeblasene Ei und steckt dieses vorsichtig in die Nylonstrumpfhose, sodass das Naturmaterial am gewünschten Platz auf dem Ei festgedrückt wird. Jetzt die Strumpfhose fest verknoten und das Ei im Sud färben.

Eierblasen

Das Eierblasen ist ein netter Osterzeitvertreib in der Familie.

Für das Spiel benötigt ihr ein ausgeblasenes Ei.

Alle Mitspieler sitzen um einen Tisch herum und breiten ihre Arme so aus, dass das ausgeblasene Ei, das in der Mitte des Tisches liegt, nicht herunterfallen kann. Der Spielleiter ruft: Puste Puste Sausewind, roll das Ei geschwind zum Kind. Nun pustet er das Ei auf einen Mitspieler zu. Dessen Aufgabe ist es, das Ei weiterzublasen, ohne dass das Ei seinen Arm berührt oder vom Tisch fällt. Gelingt ihm das nicht, ist ein Pfand fällig, das am Ende des Spiels eingelöst werden muss. Lasst euch dafür was lustiges einfallen!

Eierrollen

Es gibt mehrere Varianten des Eierrollens und kann sowohl im Freien als auch zu Hause gespielt werden.

Version 1 für zu Hause:

Spielmaterialien sind

- ein Holzbrett
- mehrere hartgekochte Eier

Das Holzbrett wird leicht schrägt im Raum aufgestellt. Jetzt lässt reihum jeder Mitspieler sein Ei das Brett hinabrollen und versucht dabei, ein Ei seiner Mitspieler zu treffen. Das getroffene Ei darf er dann behalten.

Version 2 im Freien:

Dafür braucht ihr hartgekochte Eier.

Ihr sucht euch mit euren Mitspielern einen kleinen Hügel. Einer nach dem anderen lässt nun sein Ei den Hügel runterrollen. Der Spieler, dessen Ei am weitesten rollt, hat gewonnen und darf alle anderen Eier einsammeln. ten Abhang,

Version 3 für zu Hause oder im Freien:

Dazu benötigt ihr hartgekochte Eier oder Schokoer.

Diese Variante könnte auch als Eier-Boccia bezeichnet werden. Ein Osterei wird auf der Wiese oder auf dem Zimmerboden platziert. Nun versuchen alle Spieler reihum mit dem eigenen Osterei diesem Ei am nächsten zu kommen. Gewonnen hat derjenige, dessen „Spiel-Ei“ dem „Ursprungsei“ am nächsten kommt.

Eierlaufen

Super Idee als Whats-App-Challenge für die Vereinsjugend

Für das Spiel benötigt jeder Mitspieler

- hartgekochte Eier
- Suppenlöffel
- Stoppuhr

Der Jugend- oder Spielleiter legt eine bestimmte Distanz fest, z. B. 10 Meter. Jeder Mitspieler misst die Distanz für sich aus und markiert den Start- und Wendepunkt in 10 Metern. Dann kanns losgeh'n! Jeder Mitspieler legt ein hartgekochtes Ei in den Suppenlöffel. Dann wird der „Suppenlöffel-Halteam“ ausgestreckt und im Geschwindschritt geht es die 10 Meter entlang, um den Wendepunkt herum und wieder zurück zum Startpunkt. Dabei wird die Zeit gestoppt. Natürlich darf das Ei nicht vom Suppenlöffel herunterfallen. Sonst sind weitere Versuche nötig, bis das Ei unbeschadet über die Ziellinie transportiert wird. Dann teilt ihr die Zeit in eurer WhatsApp-Gruppe und wartet gespannt darauf, wer der schnellste „Eiermann“ oder die flinkste „Eierfrau“ war. Aber bitte nicht schummeln!



Osterstrauch, Osterkrone, Osterstrauß – eine Gemeinschafts-Aktion der Vereinsjugend

Mit den Jugendlichen den Kontakt zu halten und die Gemeinschaft auch in Pandemiezeiten zumindest virtuell zu fördern, ist eine der wichtigsten Aufgaben in diesen außergewöhnlichen Zeiten. Das ist Anlass genug, auch an Ostern ein Gemeinschaftsprojekt der Vereinsjugend zu starten – und das mit geringem Aufwand.

Ein Strauch findet sich beinahe vor jedem Schützenhaus und eignet sich hervorragend dazu, ihn mit bunten, bemalten oder gestalteten Ostereiern zu schmücken. Das ist dann nicht nur ein Gemeinschaftsprojekt, das Zusammenhalt fördert, sondern auch noch ein Schmuckstück in der Gemeinde. Allerdings ist hier der Jugendleiter als Koordinator gefragt. Bittet eure Jugendlichen darum, selbstgestaltete Ostereier in den Verein zu bringen. Um die Kunstobjekte zu sammeln, könnt ihr z. B. einen Korb vor der Tür aufstellen. Oder der Jugendliche hängt gleich vor Ort und Stelle sein Osterei an den Strauch. Falls es die Corona-Regeln schon zulassen, ist natürlich auch das gemeinsame Schmücken des Osterstrauchs eine klasse Sache, genauso wie das gemeinsame Osternester-Suchen.

Eine Alternative für all diejenigen, die keinen Strauch „vor der Tür“ haben, ist das gemeinsame Bestücken eines Osterstraußes, der seinen Platz z. B. in einer Bodenvase vor der Eingangstür zum Schießstand finden könnte. Als Basis dient hier ein Bund Palmkätzchenzweige.

Oder ihr bestückt gemeinsam eine Osterkrone. Mit ein bisschen handwerklichem Geschick wird die Grundform aus Draht gebogen, auf den dann die bemalten Eier „aufgefädelt“ werden.



Champion – ein wettkampfnahes Schießspiel

Das Schießspiel ist für drei Schützen, die ungefähr den gleichen Leistungsstand haben. Sie schießen zunächst jeweils zehn Schuss (20 oder auch mehr, angepasst an die zur Verfügung stehende Zeit und an die Altersklasse). Champion ist zunächst, wer das beste Ergebnis geschossen hat. Sollte sich eine Ringgleichheit ergeben, dann wird solange jeweils ein Schuss geschossen, bis eine Reihung vorgenommen werden kann.

Im Verfolgungfinale mit zehn Schuss und Ansage tritt der Champion gegen die beiden Verfolger an. Während der Ringwert des Champions jeweils verdoppelt wird, werden die Ringwerte der Verfolger zusammengezählt. Kann sich der Champion als beste/bester Schützin/Schütze am Ende behaupten, dann bleibt er/sie Champion. Ist das Ergebnis der beiden Verfolger besser, dann ist der Verfolger mit dem höchsten Ergebnis in seinen zehn Finalschüssen neuer Champion.

Elfe Stauch

DER CHAMPION		Verfolger/ -in 1		Verfolger/ -in 2	
Vorergebnis	Ringe		Ringe	Ringe	
FINALE	Ringwert	Ringwert	Ringwert	Ringwert	Summe der Verfolger
1. Schuss	x 2				
2. Schuss	x 2				
3. Schuss	x 2				
4. Schuss	x 2				
5. Schuss	x 2				
6. Schuss	x 2				
7. Schuss	x 2				
8. Schuss	x 2				
9. Schuss	x 2				
10. Schuss	x 2				
Gesamtergebnis:					
Der Champion hat sich durchgesetzt (Name):					
Neuer Champion ist (Name):					

„Würfelbilder“ für das Bogen-Schießtraining

Es braucht keine Hilfsmittel, außer evtl. einem Würfel. Entweder nach Ansage durch den Trainer oder eben durch Würfeln gilt es, das Würfelbild auf die leere Scheibe zu übertragen. Geschossen wird mit der Anzahl der Pfeile entsprechend der gewürfelten bzw. angesagten Zahl. Einen Punkt bekommen diejenigen, deren geschossenes Würfelbild dem „Original“ am ähnlichsten kommt. Und die „1“ muss schon wirklich im Zentrum der Scheibe sein...

Übungseffekt: Auf unterschiedliche Bereiche der Scheibe anhalten zu können.

Nebeneffekt: Das Training auf die leere Scheibe wird dadurch etwas abwechslungsreicher.

HINWEIS: Im Fortgeschrittenbereich auch auf Wettkampfdistanz durchführbar.

nach Bernd Schneider, 1995



Rätselecke

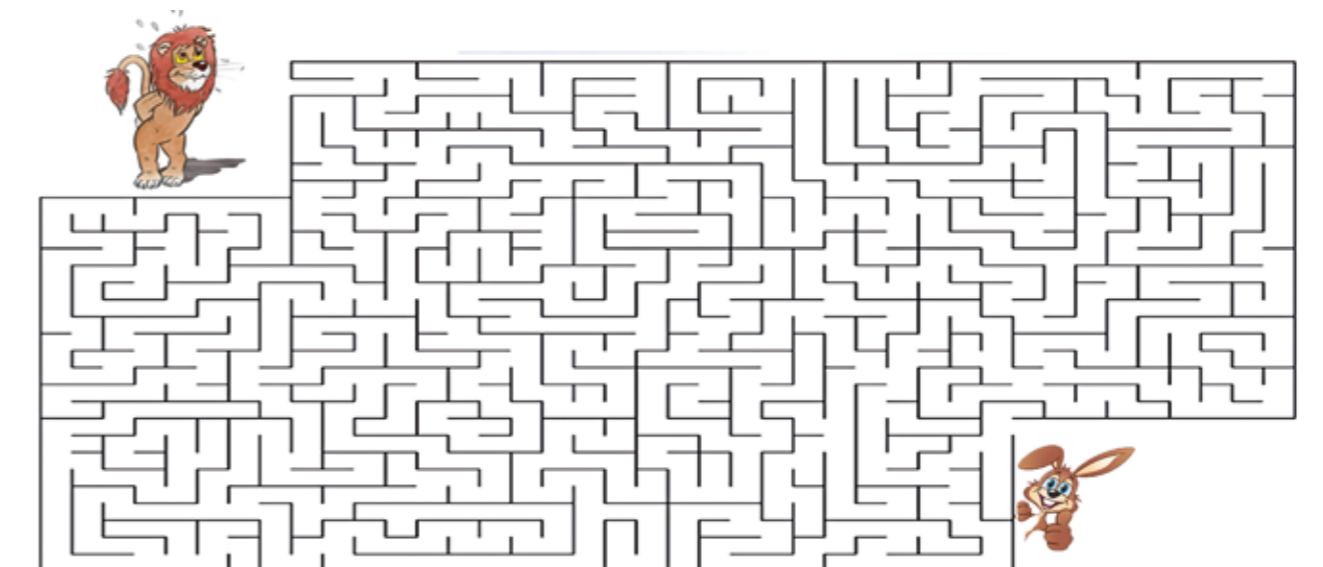
Fehler im Detail

Guschu sind beim Abmalen des Titelbildes ein paar kleine Fehler unterlaufen. Hilf Guschu, die 10 Fehlerchen zu finden, damit er sie ausbessern kann!



Labyrinth

Der kleine Guschino möchte den Osterhasen besuchen. Hilf ihm, den Weg zu finden!



Sollten am Breitensport-Wochenende noch Einschränkungen gemäß des Infektionsschutzgesetzes gelten, gilt abweichend von den nachstehenden Ausschreibungen der Breitensport-Wettbewerbe (Guschu-Open, Guschu-Open Light, Guschu-Open Bogen) Folgendes:

- Das Teilnehmerfeld wird folgendermaßen reduziert: Es werden nur die erstgemeldeten (Eingangsdatum der Meldung) 250 Schützen/Schützinnen LG und LP, alle Light-Schützen sowie alle Bogenschützen eingeladen.
- Das vom BSSB ausgearbeitete Hygienekonzept ist auf der Olympia-Schießanlage einzuhalten und unbedingt auf www.bssb.de nachzulesen.
- Das Zelten auf dem Gelände kann dann leider nicht erlaubt werden.
- Ob ein Rahmenprogramm stattfinden wird, entscheidet die Landesjugendleitung aufgrund der jeweils aktuellen Situation.
- Falls die Situation es erfordert, wird die Landesjugendleitung eventuell auch über eine Absage entscheiden.

Guschu-Open 2021

Einzelwettbewerbe Luftgewehr – Luftpistole

Termin und Austragungsort

Der Wettkampf findet am Samstag, den **24. Juli 2021**, auf der Olympia-Schießanlage in Garching-Hochbrück statt. Die Anmeldung und Waffenkontrolle beginnt um 7.00 Uhr, der Wettkampf startet je nach Teilnehmerzahl ab ca. 8.00 Uhr. Die Anmeldung mit Bezahlung der Startgebühr ist bereits am Freitagabend vor der Veranstaltung möglich.

Teilnehmer und Startberechtigung

Startberechtigt sind alle Jugendlichen der Schülerklassen bis einschließlich der Juniorenklassen, auch mit Behinderung.

Disziplin/Mannschaften/Klassen/Schusszahlen

Luftgewehr und Luftpistole: Schülerklasse 20 Schuss, Jugend- und Juniorenklasse 40 Schuss. Der erste Wertungsschuss nimmt an der Blatt-Wertung teil.

Wertung und Preise

Die Einzelwertung erfolgt je Disziplin und Klasse (weiblich/männlich getrennt). Für Kinder und Jugendliche mit Behinderung gibt es eine eigene Wertung. Die Medaillenvergabe hängt von der Anzahl der Starter in der jeweiligen Klasse ab. Es werden mindestens drei Medaillen vergeben, bei mehr als zehn Teilnehmern fünf Medaillen und bei mehr als 20 Teilnehmern zehn Medaillen. Die Gewinner der Blatt-Wertung in der Schüler-, Jugend- und Juniorenklasse (m/w nicht getrennt) erhalten eine „Guschu-Scheibe“. Der LP-Teilerfaktor ist 2,7. Medaillen und „Guschu-Scheiben“ werden nur bei den Siegerehrungen vergeben.

Allgemeines

Es gilt die Sportordnung des Deutschen Schützenbundes. Schüler/Schülerinnen unter 12 Jahren mit LG/LP müssen ihre Ausnahmegenehmigung vorlegen!

Es wird ein Startgeld von 10,- Euro erhoben, das in bar bei der Anmeldung am Wettkampftag zu bezahlen ist. Es muss die eigene Ausrüstung mitgebracht werden. Eine Anreise zum Wettkampf ist bereits am Freitagabend möglich. Von Freitag bis Sonntag kann auf dem Gelände gezeltet werden. Wir bitten dies bei der Anmeldung unbedingt anzugeben und den Verantwortlichen dafür zu benennen. Eigenständige Reservierungen der Campingplätze im Vorhinein sind nicht gestattet. Absperrbänder sind verboten.

Auch in diesem Jahr gibt es ein vielfältiges und interessantes Rahmenprogramm unter dem Motto „Guschu(i)sst gesund“.

Meldeform und Meldeschluss

Es kann sich jede/r Schütze/in selbst anmelden, es können aber auch Gruppen angemeldet werden. Die Anmeldung muss per E-Mail erfolgen. Es ist keine gleichzeitige Teilnahme bei Guschu Open (LG/LP) UND Guschu Open Light (Lichtgewehr/Luftpistole) möglich. Bitte Anmeldeformular (Excel-Tabelle) von der BSSJ-Webseite verwenden und vollständig ausfüllen: www.bssj.de -> Infothek! Per E-Mail eingegangene Meldungen werden bis Mitte Mai bestätigt. **Meldeschluss ist der 30. April 2021.** Eine Nachmeldung ist ab Freitag vor der Veranstaltung (ab ca. 17 Uhr) nur bei freien Startplätzen möglich. Ein Anspruch auf einen Startplatz besteht dann nicht. Anfang Juni erhalten alle angemeldeten Schützen/-innen bzw. bei Gruppenanmeldungen die Betreuer die Startkarten zugesandt. Allen gemeldeten Teilnehmern, die nicht starten und nicht bis zum 30. Juni abgemeldet werden, wird das Startgeld in Rechnung gestellt.

Guschu-Open Light

Einzelwettbewerbe Lichtgewehr – Luftpistole

Der Wettkampf findet am Samstag, den **24. Juli 2021**, auf der Olympia-Schießanlage in Garching-Hochbrück statt.

Lichtpistole

20 Schuss mit einem Auflagegerät in max. 15 Minuten, davor 10 Minuten Probeschießen incl. Vorbereitungszeit. Zehntelwertung.

Regeln:

- Eigene Luftpistolen sind erlaubt. Ansonsten werden Lichtpistole und Auflagegerät gestellt. Es werden keine eigenen Auflagen erlaubt!
- Stirnband mit Blende sind erlaubt und müssen selbst mitgebracht werden.
- Eine ruhige Betreuung am Stand ist während des Probeschießens zugelassen, sofern die anderen Starter nicht gestört werden.
- Den Anweisungen der Standaufsicht ist Folge zu leisten.

Startberechtigt:

Alle Schülerinnen und Schüler aus den Jahrgängen 2009 bis 2015.

Lichtgewehr

20 Schuss im Stehendanschlag mit dem Auflagegerät in max. 15 Minuten, davor 10 Minuten Probeschießen incl. Vorbereitungszeit. Zehntelwertung.

Regeln:

- Eigene Lichtgewehre sind erlaubt. Ansonsten werden Lichtgewehre und Auflagegerät gestellt. Es werden keine eigenen Auflagen erlaubt!
- Schießkleidung ist nicht erlaubt. Ausnahme: Stirnband mit Blende sind erlaubt und müssen selbst mitgebracht werden.
- Eine ruhige Betreuung am Stand ist während des Probeschießens zugelassen, sofern die anderen Starter nicht gestört werden.
- Den Anweisungen der Standaufsicht ist Folge zu leisten.

Startberechtigt:

Alle Schülerinnen und Schüler aus den Jahrgängen 2009 bis 2015.

Allgemeines

Es wird ein Startgeld von 10,- Euro erhoben, das in bar bei der Anmeldung am Wettkampftag zu bezahlen ist. Die Anmeldung mit Bezahlung der Startgebühr ist bereits am Freitagabend möglich.

Wertung und Preise

Die Einzelwertung erfolgt je Disziplin und Klasse (weiblich/männlich getrennt). Die Medaillenvergabe hängt von der Anzahl der Starter in der Klasse ab. Es werden mindestens drei Medaillen vergeben, bei mehr als zehn Teilnehmern fünf Medaillen und bei mehr als 20 Teilnehmern zehn Medaillen. Medaillen werden nur bei den Siegerehrungen vergeben.

Meldeform und Meldeschluss

Es kann sich jede/r Schütze/in selbst anmelden, es können aber auch Gruppen angemeldet werden. Die Anmeldung muss per E-Mail erfolgen. Es ist keine gleichzeitige Teilnahme bei Guschu Open (LG/LP) UND Guschu Open Light (Lichtgewehr/Luftpistole) möglich. Bitte Anmeldeformular (Excel-Tabelle) von der BSSJ-Webseite verwenden und vollständig ausfüllen: www.bssj.de -> Infothek! Per E-Mail eingegangene Meldungen werden bis Mitte Mai bestätigt.

Meldeschluss ist der 30. April 2021. Eine Nachmeldung ist ab Freitag vor der Veranstaltung (ab ca. 17 Uhr) nur bei freien Startplätzen möglich. Ein Anspruch auf einen Startplatz besteht dann nicht. Anfang Juni erhalten alle angemeldeten Schützen/-innen bzw. bei Gruppenanmeldungen die Betreuer die Startkarten zugesandt. Allen gemeldeten Teilnehmern, die nicht starten und nicht bis zum 30. Juni abgemeldet werden, wird das Startgeld in Rechnung gestellt.



Meldeadresse für die Guschu-Open, Guschu-Open Light und Guschu-Open Bogen:

Bayerische Schützenjugend
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching
E-Mail: jugend@bssb.de

Guschu-Open Bogen

Einzel- und Mannschaftswettbewerb Recurve und Bogen

Termin und Austragungsort

Der Wettkampf findet am Samstag, den **24. Juli 2021**, auf der Olympia-Schießanlage in Garching-Hochbrück statt und startet um 9.30 Uhr mit dem Einschießen.

Disziplinen und Klassen

Recurve:

Schülerklasse C bis einschl. Jugendklasse, gemäß DSB-Sportordnung (SpO)

Compound:

Schülerklasse und Jugendklasse, gemäß DSB-Sportordnung (SpO)

Einsteigerklassen (nur für Schüler B und A, Recurve):

Zulässige Ausrüstung: Wettkampfbogen Recurve, olympische Disziplin.

Nicht zulässig: Klicker oder Spiegel, V-Bar (Spinne) und Seitenstabilisatoren.

Für die Schülerklasse C gibt es nur eine gemeinsame Klasse.

Gemeldete Sportler/-innen dürfen noch an keiner Bayerischen Meisterschaft teilgenommen haben und müssen Mitglied im BSSB sein.

Wettbewerb

Klasse	Jahrgänge	Entfernung	Auflagen-ø	Ringwerte (siehe unten, Wettkampfmodus)
Schüler B Einsteiger	2009 & 2010	18 m	122 cm	5-6-7
Schüler A Einsteiger	2007 & 2008	18 m	80 cm	5-6-7
Schüler C	2011 und jünger	18 m	122 cm	5-6-7
Schüler B	2009 & 2010	25 m	80 cm	5-6-7
Schüler A	2007 & 2008	40 m	122 cm	5-6-7
Jugend	2004 – 2006	60 m	122 cm	3-4-5-6
Schüler Compound	2007 und jünger	40 m	122 cm	5-6-7
Jugend Compound	2004 – 2006	50 m	80 cm	5-6-7

Wertung

Einzelwertung: Es gibt nur gemischte Klassen (m/w).

Mannschaftswertung Recurve: Die jeweils 3 besten Schützen (m/w) eines Vereins, dabei mindestens 1 Schütze (m/w) aus der Schüler-C oder den Einsteigerklassen.

Mannschaftswertung Compound: Die 3 besten Schützen (m/w) eines Vereins.

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 60 Schützen/-innen begrenzt.

Für Kinder und Jugendliche mit Behinderung gibt es eine eigene Wertung. Die Medaillenvergabe hängt von der Anzahl der Starter in der Klasse ab. Es werden mindestens drei Medaillen vergeben, bei mehr als zehn Teilnehmern fünf Medaillen und bei mehr als 20 Teilnehmern zehn Medaillen. Medaillen werden nur bei den Siegerehrungen vergeben.

Wettkampfmodus

Geschossen werden 6 Pfeile in 4 Minuten

1. Durchgang

1x 36 Pfeile auf vorgenannte Entfernungen (siehe Tabelle links)

Ringauflagen-ø je nach Klasse, zugeschnitten auf angegebene Ringwerte, unbedruckte Seite (weiß) zeigt zum Schützen.

Punktewertung „Hit-Miss“:

Treffer innerhalb des Ringes:	2 Punkte
Treffer auf dem Ring:	1 Punkt
Treffer außerhalb des Ringes:	0 Punkte

2. Durchgang

1x 36 Pfeile auf vorgenannte Entfernungen gem. DSB-Sportordnung („normale“ Scheibenauflagen)

Meldeform und Meldeschluss

Es kann sich jede/r Schütze/in selbst anmelden, es können aber auch Gruppen angemeldet werden. Die Anmeldung muss per E-Mail erfolgen. Es ist keine

gleichzeitige Teilnahme bei den Disziplinen LG/LP/Light und Bogen möglich. Bitte Anmeldeformular (Excel-Tabelle) von der BSSJ-Webseite verwenden und vollständig ausfüllen: www.bssj.de -> Infothek! Per E-Mail eingegangene Meldungen werden bis Mitte Mai bestätigt. Meldeschluss ist der 30. April 2021. Eine Nachmeldung ist ab Freitag vor der Veranstaltung

(ab ca. 17 Uhr) nur bei freien Startplätzen möglich. Ein Anspruch auf einen Startplatz besteht dann nicht. Anfang Juni erhalten alle angemeldeten Schützen/-innen bzw. bei Gruppenanmeldungen die Betreuer die Startkarten zugesandt. Allen gemeldeten Teilnehmern, die nicht starten und nicht bis zum 30. Juni abgemeldet werden, wird das Startgeld in Rechnung gestellt.

Weiterbildung

Jugendleiterlizenz (ÜL-J) Verlängerung der Gültigkeit

Für die Verlängerung der Gültigkeit einer Jugendleiterlizenz gelten folgende Regelungen:

Innerhalb der vierjährigen Laufzeit einer Jugendleiterlizenz sind **16 Unterrichtseinheiten** Weiterbildung vorgeschrieben. Von diesen 16 Unterrichtseinheiten sind mindestens 8 Unterrichtseinheiten aus dem **überfachlichen BSSJ-Weiterbildungsangebot** für Jugendleiterlizenzen **auf Landesebene** gefordert (Weiterbildungsangebote aus dem Bereich „Jugend“). Weitere 8 Unterrichtseinheiten können auch aus den sport- oder verwaltungsfachlichen Bereichen sein. Hierbei ist auf die Anzahl der anererkennungsfähigen Unterrichtseinheiten zu achten (**siehe Tabelle zur Lizenzverlängerung nächste Seite**).

Weiterbildungsangebote und deren Ausschreibungen werden immer in der Bayerischen Schützenzeitung, auf der Jugendwebseite (www.bssj.de), in der Jugendzeitung „BSSJ-Intern“ sowie über den BSSB-Onlinemelder (www.bssb.de/aus-und-weiterbildung) ausgeschrieben. Eine schnelle Anmeldung ist ratsam, da wegen unserer Teilnehmerbegrenzung – um optimales Arbeiten zu ermöglichen – die Seminare oft schnell ausgebucht sind.

Für ausgebuchte Seminare kann man sich auf die Warteliste setzen lassen. Dazu einfach eine E-Mail an Sabine Freitag schicken: sabine.freitag@bssb.bayern

Weiterbildungen aus dem überfachlichen Jugendbereich, die die Bezirke/Gaue durchführen, werden anerkannt, wenn sie vom Landesjugendbüro **vorab genehmigt** worden sind. Werden Fortbildungsveranstaltungen bei anderen Instituten besucht und sollen diese zur Lizenzverlängerung gelten, so sollte vor Anmeldung **wegen einer Anerkennung** beim Landesjugendbüro ebenfalls **nachgefragt werden**.

Folgende Einrichtungen bieten ggf. Seminare aus dem überfachlichen Jugendbereich an:

- Bezirks-, Kreis- und Stadtjugendring
- Jugendbildungsstätte

- Universitäten
- VHS
- Andere Sportverbände

Eine Lizenzverlängerung ist **ab dem 1. Oktober** des Ablaufjahres möglich. Zur Lizenzverlängerung ist der Nachweis an Fortbildungen (Teilnahmebestätigungen, ggf. Testattheft) an die Bayerische Schützenjugend, Ingolstädter Landstraße 110, 85748 Garching einzusenden.

Zuständigkeit:

Landesjugendbüro, 089-316949-14, jugend@bssb.de

Die Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen der Bayerischen Schützenjugend werden aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales durch den Bayerischen Jugendring gefördert.



Möglichkeit zur Erstattung der Verdienstauffälle, wenn der Arbeitgeber eine Freistellung gewährt!

Ausbildung

Jugendleiterlizenz-Ausbildung (ÜL-J)

Inhalte

Die Jugendleiterlizenz-Ausbildung (ÜL-J) umfasst 130 Lerneinheiten. Der Unterricht beinhaltet zu 80 % überfachliche Themen, wie z. B. überfachlichen Sport, Aktivitäten und Spiele in der allgemeinen Jugendarbeit und deren Finanzierungsmöglichkeiten, Jugend- und Vereinsrecht, Aufsichtspflicht, Kommunikation und Gruppendynamik. 20 % der Ausbildungsinhalte beschäftigen sich mit schießsportfachlichen Ausbildungsthemen in Theorie und Praxis (Luftgewehr/Luftpistole oder Bogen/Luftpistole). Die Jugendleiterlizenz-Ausbildung (ÜL-J) erfolgt nach den Richtlinien des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus sowie den Rahmenrichtlinien für Qualifizierung im Bereich des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Lehrgangsziel

Mit erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/-innen die Jugendleiterlizenz des DOSB. Sie soll dazu befähigen, eine Vereinsjugendgruppe aufzubauen, zu führen und sinnvoll zu erweitern. Zudem ist diese Lizenz Voraussetzung für eine staatliche Bezuschussung und auch für den Erhalt der JuleiCa (Jugendleiter-Card). Letztere bietet den Ausweisinhabern bundesweit zahlreiche Ermäßigungen.

Lehrgangsort

Bayerischer Sportschützenbund e. V.
Olympia-Schießanlage
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching-Hochbrück

Termine

Grund- und Aufbaulehrgang:
08. bis 16. Oktober 2021

Abschlusslehrgang (Prüfung):

18. bis 21. November 2021

Anreise am 08.10. / 18.11. jeweils bis 19.00 Uhr

Teilnehmerkreis

Interessierte Jugendmitarbeiter/-innen ab einem Alter von 18 Jahren

Voraussetzungen

- Erste-Hilfe-Kurs mit 9 Unterrichtsstunden, der nicht älter als 2 Jahre ist
- Qualifizierung für Standaufsichten
- Vereinsübungsleiter- bzw. Jugendassistent-Ausweis
- Erweitertes Führungszeugnis ohne jugendrelevante Einträge

Ohne diese Voraussetzungen ist eine Teilnahme nicht möglich, denn die Jugendleiter-Lizenz (ÜL-J) ist ein „amtliches“ Dokument mit fest vorgegebenen Richtlinien, die, wie z. B. auch bei einem Kfz-Führerschein, von Amtswegen her eingehalten werden müssen.

Lehrgangsgebühr

200,- Euro; darin enthalten sind Übernachtung in Doppelzimmern inkl. Vollpension, Referenten- und Betreuerhonorare sowie Unterrichtsmaterial.

Lehrgangs-Team

- Peter Schwibinger (Trainer C Leistungssport, lizenzierter Jugendleiter, Assistent der Landesjugendleitung)
- Thorsten Schierle (B-Trainer, S-Lizenz Kinder/Ausbilderlizenz für JuBaLi DSB)
- Veronika Hartl (Sport- und Gesundheitswissenschaftlerin, Leiterin des Jugendbüros)

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über die Aus- und Weiterbildungsreferenten der einzelnen Bezirke. In Ausnahmefällen kann die Anmeldung auch über das Jugendbüro erfolgen.

Weiterbildungs-Seminare der BSSJ auf einen Blick

10.04.2021	Innere Präsenz – Achtsamkeit – Bewusstheit	A. Kraus	Leinach
16.-18.04.2021	Jugendleiter-Wochenende	P. Schwibinger/B. Schindler	Hochbrück
24.04.2021	Mentaltraining	M. Koch	Hochbrück
25.04.2021	JuleiCa-Aufbauschulung für Vereinsübungsleiter und Trainer	J. Gatzemeier	Weiden
22.05.2021	Krisenintervention	L. Ferstl	Illerbeuren
03.07.2021	Fit für die Herausforderung des digitalen Zeitalters	M. Draghina	Illerbeuren
04.07.2021	Bewegung & Stressabbau	D. Liebl	Hochbrück
10.07.2021	Innere Präsenz – Achtsamkeit – Bewusstheit	A. Kraus	Winzer
17.07.2021	Bewegung & Stressabbau	D. Liebl	Illerbeuren
18.07.2021	„Du bist was du isst“ – Alles rund um eine gesunde Ernährung	Dr. C. Holzapfel/J.-E. Aeplly	Hochbrück
24.07.2021	Mentaltraining	M. Koch	Allersberg
01.08.2021	JuleiCa-Aufbauschulung für Vereinsübungsleiter und Trainer	J. Gatzemeier	Hochbrück
11.09.2021	Fit für die Herausforderungen des digitalen Zeitalters	M. Draghina	Hochbrück
25.09.2021	Bogensport im Aufwind	S. Schäffer	Hochbrück
08.-16.10.2021	Jugendleiterlizenz-Ausbildung		Hochbrück
17.10.2021	Kurze Spiele und Aktionen aus dem Abenteuer- und Erlebnissport	T. Schierle	Leinach
06.11.2021	Mentaltraining	M. Koch	Hochbrück
07.11.2021	Jugendleiter – was nun?	V. Hartl/S. Madel/S. Obermeier	Hochbrück
18.-21.11.2021	Jugendleiterlizenz-Ausbildung		Hochbrück
27.11.2021	Prävention von sexuellen Übergriffen und sexueller Gewalt	T. Kirner/H. Müller	Hochbrück
04.12.2021	Recht und Versicherung in der Jugendarbeit	T. Kwiatkowski/M. Winter/X. Muhr	Hochbrück
05.12.2021	Krisenintervention	L. Ferstl	Hochbrück
11.12.2021	Grundlagenlehrgang Sommerbiathlon – Varianten für Breitensport und Jugendarbeit + Target Sprint	T. Schierle	Hochbrück
12.12.2021	Aufbaulehrgang Sommerbiathlon – Anschlagsaufbau – Schießtechnik – Materialauswahl	T. Schierle	Hochbrück
18.12.2021	Bewegung & Stressabbau	D. Liebl	Hochbrück

Die vollständigen Ausschreibungen findet ihr auf der Homepage www.bssj.de oder im Onlinemelder des BSSB: www.bssb.de -> Aus-/Weiterbildung -> Jugend

Anerkennung von BSSB/BSSJ-Weiterbildungsmaßnahmen zur Lizenzverlängerung

Bereich	Seminar	Lizenz	Trainer C	Vereinsmanager	Jugendleiter	Kampfrichter
Verwaltung	Schützenmeister – was nun?		8 UEs			
Verwaltung	ZMI Client für Vereine und Gesellschaften		8 UEs			
Verwaltung	Fit für das Amt des Schatzmeisters		8 UEs			
Verwaltung	Aufbaukurs für Schatzmeister		8 UEs **			
Verwaltung	Das Waffenrecht in der Praxis	4 UEs	4 UEs	4 UEs *		
Verwaltung	Sportleiter im Verein Kugel/Bogen	4 UEs	8 UEs **			
Verwaltung	Krisenmanagement		8 UEs			
Verwaltung	Datensicherheit im Rahmen der DSGVO	4 UEs	4 UEs	4 UEs *		
Verwaltung	„Hilfe, wir müssen bauen“		4 UEs			
Verwaltung	Eventmanagement		4 UEs	4 UEs *		
Verwaltung	Vereinsrecht und Versicherungen		8 UEs **	8 UEs *		
Verwaltung	Kassen- und Rechnungsprüfung in Verein/Gesellschaft		4 UEs			
Verwaltung	Kassen- und Rechnungsprüfung im Gau und Bezirk		4 UEs			
Verwaltung	Kinder und Jugendliche für den Verein gewinnen – aber wie?		8 UEs	8 UEs		
Verwaltung	Motivation und Planung		8 UEs			

Jugend	Krisenintervention	8 UEs	8 UEs	8 UEs		
Jugend	Sommerbiathlon Grundlagenlehrgang	8 UEs		8 UEs		
Jugend	Sommerbiathlon Aufbaulehrgang	8 UEs		8 UEs		
Jugend	Innere Präsenz – Achtsamkeit – Bewusstheit	8 UEs	8 UEs **	8 UEs		
Jugend	Juleica Aufbauschulung			8 UEs		
Jugend	Mentaltraining	8 UEs		8 UEs		
Jugend	Du bist, was du isst – gesunde Ernährung			8 UEs		
Jugend	Bewegung und Stressabbau	8 UEs	8 UEs	8 UEs		
Jugend	Fit für die Herausforderungen des digitalen Zeitalters		8 UEs	8 UEs		
Jugend	Bogensport im Aufwind	8 UEs***	8 UEs	8 UEs ***		
Jugend	Jugendleiter – was nun?			8 UEs		
Jugend	Kurze Spiele und Aktionen aus dem Abenteuer und Erlebnissport	8 UEs	8 UEs	8 UEs		
Jugend	Prävention von sexuellen Übergriffen und sexueller Gewalt	8 UEs	8 UEs	8 UEs		
Jugend	Recht und Versicherung in der Jugendarbeit	8 UEs	8 UEs **	8 UEs		

Sport	Weiterbildungsmaßnahmen speziell für Trainer A, B, C	entsprechend		entsprechend		
Sport	Weiterbildungsmaßnahmen speziell für Kampfrichter				entsprechend	

Anmerkungen

 wird mit der abgedruckten Zahl von UEs anerkannt wird für diesen Lizenztyp **nicht** anerkannt

* nur in Verbindung mit einer jugendspezifischen Weiterbildungsmaßnahme ** nur ein Lehrgang aus diesem Weiterbildungsfeld wird anerkannt

*** Dieses Seminar wird für Trainer im Bogenbereich (Trainer C, B A und ÜL-J im Fachteil Bogen) **nicht zur Lizenzverlängerung** anerkannt.

Allgemeiner Hinweis zur Anerkennung der Weiterbildungen für Trainer-C-Lizenzen:

Grünmarkierte Seminare aus den Bereichen Verwaltung und Jugend werden nur als überfachliche Weiterbildungen und nur in Verbindung mit einer sportsspezifischen Weiterbildungsmaßnahme anerkannt. Pro Bereich (Verwaltung/Jugend) kann auch nur jeweils **ein** Lehrgang für Trainer C anerkannt werden.

Lichtgewehrverleih der Bayerischen Schützenjugend



Die Landesjugendleitung der Bayerischen Schützenjugend verleiht seit nunmehr über 10 Jahren Biathlon-Lichtgewehranlagen mit Zielvorrichtungen (Anschütz). Diese hochwertigen Sportgeräte haben ein Gewicht von nur 2,2 kg, sind für Jung und Alt geeignet, können drinnen wie draußen problemlos benutzt werden, da sie nicht dem Waffengesetz unterliegen. Spaß ist sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen garantiert.

Kosten

Die Biathlongewehre mit Zielvorrichtungen werden **KOSTENLOS** an Vereine verliehen. Zu bezahlen sind lediglich die Rücktransportkosten. Es werden entweder Pakete mit 2 (ca. 12 kg) oder 3 Anlagen (ca. 16 kg) in einem Karton verpackt und zum reservierten Termin verschickt.

Es besteht aber auch die Möglichkeit, die Lichtgewehre selbst abzuholen bzw. zurückzubringen. Abhol-Ort ist die Geschäftsstelle des Bayerischen Sportschützenbundes e. V.: **Olympia-Schießanlage, Ingolstädter Landstraße 110, 85748 Garching.**

Anfrage

Die Reservierungsanfrage sollte **per E-Mail** so früh wie möglich erfolgen. Es ist empfehlenswert, mindestens ein halbes Jahr vorab anzufragen. Dazu werden folgende Angaben benötigt

- das Datum der Veranstaltung/Verleihzeitraum
- die Anzahl der Lichtgewehre (max. 6 Anlagen)
- die Kontaktperson (Adresse, E-Mail, Handy-

nummer) und Versandadresse.

Verleihzyklus und Versand

Generell wird in einem Zyklus von **Mittwoch bis Montag** verliehen. Die Anlagen können im Ausnahmefall für 2 Verleihzyklen reserviert werden. Die Lichtgewehre werden zum reservierten Termin von der Bayerischen Schützenjugend an den „Ausleiher“ verschickt.

Trotz sorgfältiger Planung und rechtzeitigem Versand kann es dennoch zu verspäteten Zustellungen kommen. **Daher ist eine Selbstabholung der Lichtgewehre empfehlenswert.**

Rücksendung

Die Rücksendung erfolgt durch den Verleiher. Die BSSJ versendet per DHL, der Dienst für den Rückversand ist dem Verleiher freigestellt. Die Rücksendung muss **Montagvormittag** erfolgen, persönlicher Rücktransport bis spätestens **Dienstagvormittag**.

Wir bitten dringend darum, sorgsam und sachgemäß mit den Anlagen umzugehen und die einzelnen Teile wieder in die dazugehörigen Kartons zu verpacken.

Die Reparaturkosten von Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung verursacht werden, können dem Verleiher in Rechnung gestellt werden.

Bei Interesse und weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an:

Bayerische Schützenjugend

Landesjugendbüro
 Telefon: (089) 31 69 49-14
 E-Mail: jugend@bssb.de

Hier findet ihr alle Informationen:

www.bssj.de

www.bssb.de

www.facebook.com/bssbev

