

BSSJ - Intern

Zeitschrift der Bayerischen Schützenjugend

Sport:

Mobility und Flexibilität
bis ins hohe Alter

Zum Herausnehmen:
Corona positiv: Was dann?

Wissen:

Viren - Wandelbare Winzlinge

Rückblick:

Nachwuchsgewinnungspreis



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Vorwort der 1. Landesjugendleiterin 3

Aktuelles

Termine im Überblick 2020 4
Freizeit-Tipp 5
Essen, Trinken & Genuss –
hättest Du's gewusst? 5
Vereinspauschale, JBM, Jugendarbeit 6

Wissen

Viren – Wandelbare Winzlinge 7
Alltagstipps für den Rücken 8
Mental stark im Wettkampf. 9
Wie entstehen neue Krankheiten? 10

Sport

Mobility und Flexibilität 12

Rückblick

Nachwuchsgewinnungspreis 16
Südtiroler Schützenjugend 20

Zum Herausnehmen

Corona positiv - Was dann? 18

Aus- und Weiterbildung

Ausbildung 22
Verdienstausfall – Wie funktioniert das? . . . 23
Weiterbildung 24

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

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

wohlüberlegt und mit Bedacht versucht jeder von uns verschobene Veranstaltungen noch im Herbst durchführen zu können. Das Hygienekonzept wird laufend angepasst und mit Sorgfalt wird darauf geachtet, dass der Abstand zu Mitmenschen eingehalten wird. Die Weiterbildungen wurden mit den Referenten neu terminiert und die Ausbildung zur Jugendleiter-Lizenz könnte nach den derzeitigen Vorgaben wieder abgehalten werden.

Warum ist der BSSJ die Aus- und Weiterbildung so wichtig?

Als 1958 durch das Landesschützenmeisteramt zum ersten Mal ein erster Landesjugendleiter ernannt wurde, zählten zur Jugend die Kinder zwischen 12 – 16 Jahre. Sie durften nur mit dem Luftgewehr schießen. Es hieß, „damit sie ihre Kräfte nicht zu früh verzetteln“. Dies war der Anfang von sportlichen Aktivitäten und dem Jugendrundenwettkampf auf Fernbasis, der ab 1969 eingeführt wurde. Mit den Vorbereitungen auf die Olympischen Spiele 1972 in Hochbrück, wurde ein Bündel an Maßnahmen erarbeitet, um die Jugend von der Basis weg bis hin zum Spitzensport fördern zu können. Dazu zählte auch, dass man ein Fachübungsleiterprogramm etablierte und sich mit der überfachlichen Jugendarbeit befasste. Die Erstellung der Jugendordnung war ein weiterer wichtiger Baustein. Damit war die Bayerische Sportschützenjugend im Jahr 1983 als öffentlich anerkannter freier Träger der Jugendhilfe berechtigt, Fördergelder für überfachliche Jugendarbeit beim Bayerischen Kultusministerium abzurufen. Es wurde mit der Jugendleiterlizenz-Ausbildung gestartet und Jahr für Jahr wurden die Weiterbildungen aus-

gebaut, um den Kontakt Untereinander zu fördern und im Austausch zu bleiben.

Bei unserem Fragebogen zum Nachwuchsgewinnungspreis wurde großer Wert auf die überfachliche Jugendarbeit und die vorhandenen Lizenzen gelegt. Das Wissen um die Jugendbildung und die Aktionsveranstaltungen lockert das wöchentliche Training auf und begeistert damit auch Kinder unter 12 Jahre für den Schießsport.

Wir konnten feststellen, dass alle 37 Einsendungen sich mit großem Engagement den gestellten Fragen widmeten. Mit Hilfe eines Punktesystems wurden die Gewinner ermittelt. In der nächsten Ausgabe werden wir diese näher vorstellen.

Im Namen der Bayerischen Schützenjugend bedanke ich mich bei allen Vereinen, die mitgemacht haben. Den Schlusssatz einer eingereichten Abgabe möchte ich zitieren. „Wir arbeiten stets an einer vorbildlichen Jugendarbeit, um Jugendliche langfristig an uns zu binden. Die Jugend soll sich im sportlichen wie auch gesellschaftlichen Bereich wohlfühlen.“

In diesem Sinne, verbleibe ich mit „Gut Schuss“, „Alle ins Gold“ und besten Schützengrüßen

Lisi Stainer
1. Landesjugendleiterin



Termine im Überblick – 2020

Weiterbildungsmaßnahmen – Ausschreibungen ab Seite 23

Sonntag, 27.09.2020	Bogensport im Aufwind – Erste Schritte im Verein	Hochbrück	NEUER TERMIN
Sonntag, 18.10.2020	„Du bist was Du isst“ – Alles rund um eine gesunde Ernährung	Hochbrück	
Sonntag, 25.10.2020	Kurze Spiele und Aktionen aus dem Abenteuer- und Erlebnissport	Hochbrück	
Samstag, 14.11.2020	Jugendleiter - Was nun?	Hochbrück	NEUER TERMIN
Sonntag, 15.11.2020	JuleiCa-Aufbauschulung	Hochbrück	
Samstag, 28.11.2020	Prävention von sexuellen Übergriffen und sexueller Gewalt	Hochbrück	NEUER TERMIN
Samstag, 05.12.2020	Recht & Versicherung	Hochbrück	
Sonntag, 06.12.2020	Innere Präsenz – Achtsamkeit – Bewusstheit	Hochbrück	NEUER TERMIN
Samstag, 12.12.2020	Krisenintervention	Hochbrück	
Sonntag, 13.12.2020	Mentaltraining	Hochbrück	NEUER TERMIN

Ausbildung

Fr. - Sa.	16.-24.10.2020	Jugendleiterlizenz-Ausbildung (Grund- und Aufbaulehrgang)	Hochbrück
Do. - So.	19.-22.11.2020	Jugendleiterlizenz-Ausbildung (Abschlusslehrgang)	Hochbrück

Sport

Sonntag, 27.09.2020	Guschino Cup	Hochbrück
Sonntag, 18.10.2020	Finale der Fernwettkämpfe	Hochbrück

Sonstiges

Sonntag	20.09.2020	Onlinesitzung der Deutschen Schützenjugend statt (Bundesjugendtag entfällt)	
Fr. - So.	16.-18.10.2020	157. Vollversammlung des Bayerischen Jugendrings	Gauting

Alle Ausschreibungen sind auch auf www.bssb.de und www.bssj.de zu finden.
Für ausgebuchte Seminare kann man sich auf die **Warteliste** setzen lassen. Dazu einfach eine E-Mail an Sabine Freitag schicken: sabine.freitag@bssb.bayern

Check it out!

Der BSSB-Gewehrkader ist nun auch auf Instagram zu finden!

[@bssb_gewehrkader](https://www.instagram.com/bssb_gewehrkader)

Training - Lehrgänge - Wettkämpfe
Tipps und Tricks
Schülerkader bis Nationalmannschaft



Freizeit-Tipp



Wildfreizeitpark Oberreith

In der Nähe von Wasserburg am Inn liegt das kleine, hübsche Dorf Oberreith in einer wunderschönen Wald- und Wiesenlandschaft. Dort entstand der Wildfreizeitpark mit vielen einheimischen Tieren, zahlreichen Spielmöglichkeiten, einem Indoorspielplatz, Klettergarten, Mega-Fox, Bogenschießen, Trampolin- Bungeeanlage und vielen anderen Attraktionen. Ein Platz zum Entdecken, Spielen, Erleben, Lernen, sich erholen.

Der Wildfreizeitpark und Waldseilgarten Oberreith sind ideal für den Familienausflug, die Kindergarten- oder Schulfahrt oder einfach dafür, ein paar entspannte Stunden in der Natur zu genießen. In der Wildpark Stub`n haben wir auch Platz für größere Gruppen, für Feiern und Busausflüge.

Wildfreizeitpark und Waldseilgarten Oberreith Oberreith 6a, 83567 Unterreit

Email:
info@wildpark-oberreith.de
mail@waldseilgarten-oberreith.de

Telefon: Wildfreizeitpark: +49 8073 915361
Waldseilgarten: +49 8073 915360

Quelle: www.wildpark-oberreith.de/

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

Was ist ein Verbrauchsdatum?

Leicht verderbliche Lebensmittel sind mit einem Verbrauchsdatum gekennzeichnet. Nach Ablauf des Datums darf die Ware nicht mehr verkauft werden und Verbraucher sollten das Lebensmittel auch nicht mehr verzehren. „Dieses Datum nennt den letzten Tag, an dem



man es noch essen kann. Ist es überschritten, ist eine Gesundheitsgefährdung nicht mehr auszuschließen“, erklärt Susanne Moritz, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern. Korrekt ist die Beschriftung „zu verbrauchen bis“ mit dem Datum selbst oder dem Hinweis, wo das Datum zu finden ist. Ergänzt wird das Datum durch eine Beschreibung, wie das Lebensmittel aufzubewahren ist. „Diese Bedingungen wie zum Beispiel die Kühltemperatur sollten Verbraucher unbedingt einhalten“, so Susanne Moritz.

Verpflichtend ist ein Verbrauchsdatum für frisches Geflügelfleisch und für Vorzugsmilch. Häufig findet es sich auch bei Hackfleisch, Feinkostsalaten, geräuchertem Fisch und bereits geschnittenen Salaten. Nicht zu verwechseln ist das Verbrauchsdatum mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum. **Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sind Lebensmittel meist noch genießbar und dürfen auch noch verkauft werden.**

Quelle:
Susanne Moritz, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern, www.verbraucherzentrale-bayern.de

Vereinspauschale 2021 Gültigkeit von Übungsleiter- und Trainerlizenzen

Das Bayerische Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration hat für die Vereinspauschale 2021 folgendes festgelegt:

„Aufgrund der Corona-Pandemie waren und sind Fortbildungen zur Verlängerung von Übungsleiter- und Trainerlizenzen nicht oder nur mit Einschränkungen möglich. Zur Entlastung der Lizenzinhaber und der betreffenden Vereine möchten wir für die Beantragung der Vereinspauschale 2021 vorab darauf hinweisen, dass

alle Übungsleiter- und Trainerlizenzen, die für die Beantragung der Vereinspauschale 2020 gültig gewesen sind, auch für die Vereinspauschale 2021 ausnahmsweise förderberechtigt sein werden. Konkret heißt dies, dass alle Lizenzen, die nach dem 1. März 2020 ablaufen, auch ohne eine Fortbildung bzw. Verlängerung noch für die Beantragung der Vereinspauschale zum 1. März 2021 als gültig angesehen werden können.“

Jugendbildungsmaßnahmen (JBM) Teilnehmerzahlen in Zeiten von Covid-19

Verursacht durch die Corona-Pandemie und die damit verbundenen (Hygiene-)Vorschriften hat sich bei Antragstellern die Situation ergeben, dass sie eine JBM-Maßnahme zwar als Präsenzveranstaltung durchführen könnten, allerdings nicht mit einer Teilnehmerzahl von mindestens 10, wie es die fachlichen Anforderungen für JBM vorschreiben.

Deshalb hat der Bayerische Jugendring zur Vermeidung von Härten bei der Durchführung derartiger Jugendbildungsmaßnahmen beschlossen, dass **befristet bis 31.12.2020 eine Teilnehmerzahl von mindestens 5 zulässig ist**. Die jeweilige Ausnahme muss entsprechend im Antrag dokumentiert werden.

Jugendarbeit in Zeiten von Corona verantwortungsvoll gestalten

Empfehlungen für die Erstellung eines Gesundheitsschutz- und Hygienekonzepts in der Jugendarbeit vom Bayerischen Jugendring findet ihr unter folgendem Link:

<https://shop.bjr.de/empfehlungen/>

Viren – Wandelbare Winzlinge

Viren, wie auch das Corona-Virus, sind wandelbar und deshalb eine Herausforderung für unser Immunsystem.

Für viele Krankheiten sind Viren verantwortlich. Sie sind extrem klein und können etwa über die Atemwege, eine Wunde oder die Schleimhäute in den Körper gelangen. Anders als Bakterien oder Pilze, die ebenfalls krank machen können, betreiben Viren keinen Stoffwechsel und können sich deshalb nicht von allein vermehren. Es ist deshalb umstritten, ob sie zu den Lebewesen gehören.

Die Krankheitserreger bestehen lediglich aus einer Eiweißhülle, in der sich ihr Erbgut befindet. Um sich zu vermehren, müssen Viren ihre DNS in die Zellen von Lebewesen einschleusen. Sie brauchen also die Energie von lebendigen Zellen, um zu bestehen. Es gibt ein paar Hunderttausend von Viren – doch nicht alle machen krank. Manche befallen nur Tiere und Pflanzen und andere werden von unserem Immunsystem schnell aus dem Weg geräumt.

Keine Medikamente wirksam

Da gegen Viren keine Medikamente wirken, versucht man die Menschen durch Impfungen vor gefährlichen Viruserkrankungen wie zum Beispiel Grippe oder Hepatitis – einer Entzündung der Leber – zu schützen. Gegen das Corona-Virus gibt es aktuell noch keine Schutzimpfung. Es wird aber fieberhaft daran gearbeitet.

Wie funktioniert eine Impfung?

Bei einer Impfung werden dem Patienten speziell aufbereitete Viren in den Körper gespritzt. Diese sind so schwach, dass die Krankheit nicht ausbricht. Allerdings sorgen sie trotzdem dafür, dass der Körper Antikörper dagegen bildet. Wird er später von echten, stärkeren Viren an-

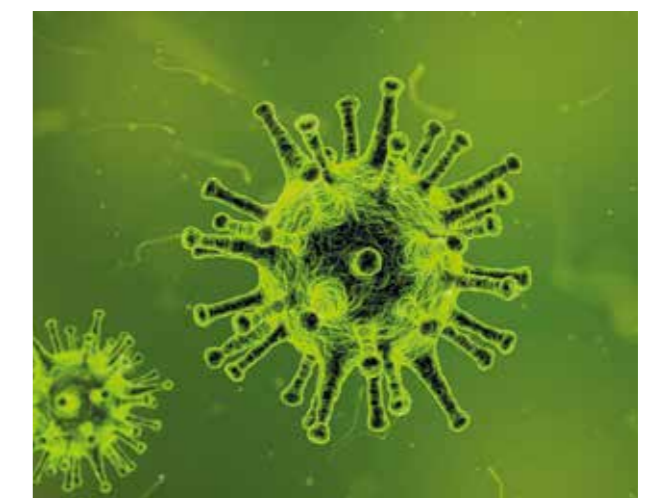
gegriffen, kennt das Immunsystem den Erreger schon und kann sofort einschreiten.

Gegen viele Viren wurden bereits erfolgreiche Impfstoffe entwickelt. So erkrankten früher zahlreiche Menschen an Pocken oder Kinderlähmung (Polio). Viele hatten schlimme Folgeschäden oder starben sogar daran. Dank der Impfungen kommen diese Krankheiten bei uns nur noch selten vor. Doch gegen andere Viren, zum Beispiel das HI-Virus, das die Krankheit AIDS auslöst, ist noch kein Impfstoff gefunden. Auch daran wird jedoch intensiv gearbeitet.

Ganz schön schlau!

Viele Viren – zum Beispiel Grippeviren – haben allerdings Tricks auf Lager, wie sie das Immunsystem und so auch Impfungen austricksen. Die extrem wandelbaren Krankheitserreger verändern einfach ihre Oberfläche. Auf diese Weise werden sie bei einer erneuten Infektion nicht mehr von den Antikörpern erkannt. Deshalb wird zum Beispiel gegen Grippe jedes Jahr ein neuer Impfstoff entwickelt.

Quelle: Christina Braun, (der Text stammt aus der Broschüre „WAS IST WAS Viren“)



Alltagstipps für einen starken Rücken

Rückenprobleme zählen zu den Volkskrankheiten: 80 bis 85 Prozent der Menschen in Deutschland leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen. Viele Menschen verbringen ihren Tag am Schreibtisch – häufig in Fehlhaltungen – und vernachlässigen den Ausgleich. Treffen schlecht trainierte Bauch- und Rückenmuskeln auf einen bewegungsarmen Alltag, können Rückenschmerzen die Folge sein. Daher empfehlen die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU) und der Berufsverband für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (BVOU) regelmäßige Bewegung im Alltag. Generell sollte Bewegung in den Arbeitsalltag integriert und zum Ausgleich für Sport in der Freizeit gesorgt werden. Für einen starken Rücken empfehlen Orthopäden und Unfallchirurgen, neben Sport und einer rückschonenden Haltung beim Heben, regelmäßig kleine Bewegungseinheiten in den Alltag einzubauen.

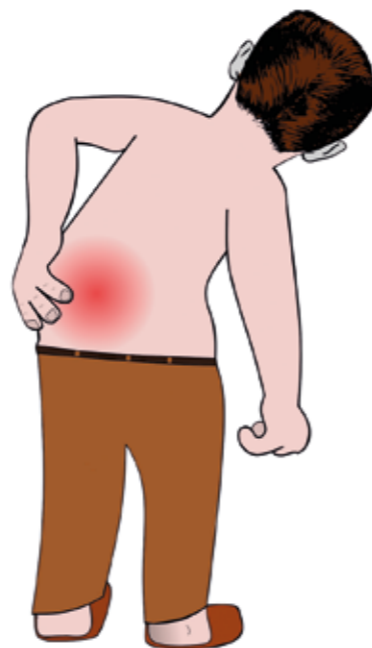
Tipps für Bewegung am Arbeitsplatz:

- Papierkorb an der anderen Seite des Zimmers aufstellen: So muss man aufstehen und kommt in Bewegung.
- Drucker in einen anderen Raum stellen: Ein paar Schritte zum Drucker in den Nachbarraum sorgen für eine kleine Bewegungseinheit.
- Bewegt sitzen: Eine entspannte Sitzhaltung beugt Verspannungen vor, auch zeitweises „Lümmeln“ ist erlaubt. Wichtig ist, immer mal wieder bewusst die Sitzposition zu ändern.
- 5-Minuten-Pausen einlegen: Beim Arbeiten am Computer wirken sich kurze Unterbrechungen positiv auf die Rückengesundheit aus. Schon zwei- bis dreimal pro Stunde für 5 Minuten aufzustehen reicht aus.

Tipps für den Arbeitsweg:

- Täglich Treppen steigen: Fahrstuhl und Rolltreppe sind tabu, stattdessen die Treppe nehmen. Wer kann, sollte am besten zwei Stufen auf einmal nehmen, das benötigt deutlich mehr Kraft.
- Eine Station früher aus Bus oder Bahn aussteigen und zu Fuß gehen: So kann man sich noch etwas Bewegung verschaffen, indem man den restlichen Weg zu Fuß zurücklegt.
- Balance halten: Wenn man im Bus oder der Bahn steht, statt zu sitzen und so das Gleichgewicht ausbalancieren muss, beansprucht und stärkt das die Muskeln. Dabei immer eine Haltestange in Reichweite haben.
- Entfernt parken und zu Fuß gehen: Legt man den Arbeitsweg mit dem Auto zurück, kann man einen entfernter liegenden Parkplatz nutzen. Dafür etwas mehr Zeit einplanen und die letzten 15 Minuten zu Fuß gehen.
- Fahrrad fahren: Erlaubt es die Entfernung, ist es ideal, für die Strecke zur Arbeit das Fahrrad zu nehmen. Damit ist das Transportmittel gleichzeitig Sportgerät.

Quelle: SportPraxis 5+6 / 2017



„Mental stark im Wettkampf“ Tipps vom Mentalcoach Markus Koch

(Fortsetzung des Artikels in der BSSJ-Intern Nr. 150-2/20)

Mentaltechnik „Fit mit 4 Atemzügen“

Aktiviere dich durch 4 aufeinanderfolgende Atemzüge:

1. Atme in den Bauch
2. Atme in deine seitlichen Oberkörperflanken
3. Atme in deine Brust
4. Atme in deinen gesamten Oberkörper und strecke dabei die Arme seitlich waagrecht aus

Nutze das in der Vorbereitung, mitten im Wettkampf oder auch danach. Das „weeeeeitet“ Körper und Geist, falls du dich mal „klein“ fühlen solltest und stärkt insgesamt dein Selbstbewusstsein. Den 4. Atemzug kannst du – z. B. während du dich an der Schießlinie befindest – auch nur mit einer rein gedanklichen seitlichen Ausbreitung deiner Arme machen. Das kriegt dann kein Mensch mit und es funktioniert erstaunlicherweise trotzdem. Die 4 Atemzüge eignen sich auch super am Wettkampftag als Morgenritual nach dem Aufstehen, z. B. am geöffneten Fenster.

Die Natur hat für unsere optimale Energieversorgung die Bauchatmung vorgesehen. Bevorzuge deshalb auch außerhalb des Schießens so oft wie möglich die Bauchatmung gegenüber der flacheren Brustatmung und tanke optimal Sauerstoff (z. B. während du am Handy zockst). Verknüpfe die Bauchatmung mit Alltagssituationen um stetig daran erinnert zu werden (z. B. Bauchatemzüge zählen während der Autofahrt, an der Supermarktkasse usw. – wie viele schaffst du ohne abzuschweifen?)

Mentaltechnik „5 best actions“

Notiere dir nach jedem Wettkampf deine „5 best actions“ („das lief heute gut“) in dein „Erfolgsgesamtes“ (Notizbuch o. ä.) und teile sie zusätzlich auch dem Trainer oder den Teamkollegen mit. Es finden sich absolut immer Dinge, die gut liefen – selbst wenn das Ergebnis richtig mies war!

Beispiele:

- Ich habe mich durch langes Ausatmen beruhigt
- Ich habe meine Nullstellung korrigiert
- Ich habe Trockenanschläge gemachtlich habe mich an einen starken Wettkampf erinnert
- Ich habe mich trotz allem getraut mutig abzuziehen

Diese Übung kann deine Einstellung zum Wettkampf erstaunlich verbessern. Schon nach kurzer Zeit suchst du weniger nach Ausreden, um nach dem letzten Schuss allen zu erklären, dass du eigentlich viel besser bist, als es auf der Ergebnistafel steht. Stattdessen lenkst du deinen Fokus bereits während des Schießens auf deine Stärken, die immer da sind, egal wie es läuft, und baust dadurch eine wohlthuende Selbstsicherheit auf (das hast du dir verdient!).

Mehr Tipps und Infos findest du unter www.coaching-koch.de

Verfasser: Markus Koch



Wie entstehen neue Krankheiten?

Das neuartige Coronavirus kann die bedrohliche Lungenkrankheit Covid-19 auslösen, die im schlimmsten Fall innerhalb kürzester Zeit zum Tod führt.

Wenn man krank ist, dann ist der Körper in seiner normalen Funktion gestört. Wenn man nur erkältet ist, dann ist die Nase verschleimt, alles tut weh, man ist abgeschlagen und hat vielleicht Fieber. Bei anderen Krankheiten, wie Windpocken, hat man juckende Bläschen am ganzen Körper oder man bekommt rote Flecken wie bei Scharlach.

Aber wieso gibt es so viele und unterschiedliche Krankheiten? Und wie entstehen neue Krankheiten?

Krankheiten, von denen hier die Rede ist, entstehen durch Viren, Bakterien, Pilze oder einzelne Parasiten. Beispiele für virale Erkrankungen sind Windpocken, Grippe, AIDS oder Covid-19. Scharlach oder Salmonellen sind Beispiele für bakterielle Infektionen. Erkrankungen der Haut können durch Pilze ausgelöst werden und Malaria ist ein Beispiel für eine Erkrankung durch einen einzelligen Parasit.

Verschiedene Arten von Krankheitserregern

Bakterien sind kleinste Organismen, die einen bestimmten Aufbau haben und sich unter geeigneten Bedingungen selbst vermehren können. Sie brauchen zum Beispiel die richtige Temperatur und Feuchtigkeit, damit sie überleben können.

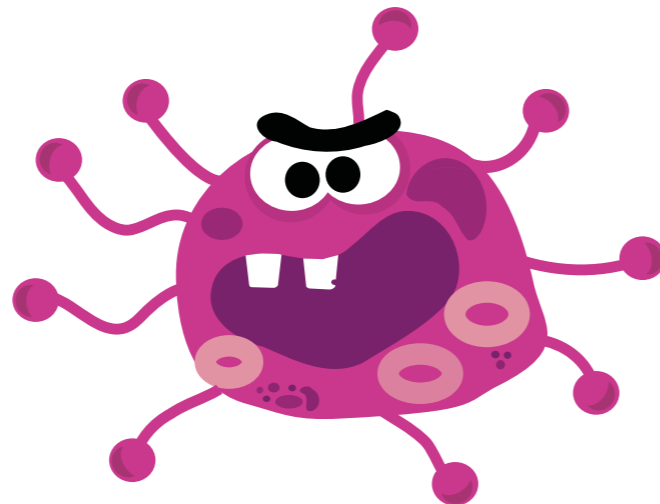
Sie können kugelförmig sein oder wie kleine Stäbchen aussehen. Sie produzieren Stoffe, die auf den befallenen Körper giftig wirken und ihn so krank machen. So verursachen beispielsweise Colibakterien durch die von ihnen produ-

zierten Giftstoffe Reisedurchfall. Gegen Bakterien helfen beispielsweise Antibiotika.

Viren sind eine Art winzigster Maschinen. Sie leben nicht im eigentlichen Sinne und können sich selbst nicht vermehren. Sie brauchen andere Zellen, die sie umprogrammieren, damit diese Zellen dann neue Viren herstellen.

Diese Umprogrammierung und Zerstörung der Zellen macht den befallenen Körper krank. So führen die HI-Viren zu AIDS, weil sie Zellen des Körpers zerstören, die zur Abwehr von Krankheiten dienen. Gegen virale Erkrankungen gibt es im Allgemeinen kein Heilmittel. Man kann nur die Krankheitszeichen, die Symptome, lindern.

Pilze, wie der Hefepilz *Candida albicans*, sind bei fast jedem Menschen zu finden und im Allgemeinen harmlos. Ist aber die Abwehrkraft geschwächt, dann können sich diese Pilze in Form



von weißen Belägen auf der Haut oder Schleimhäuten wie im Mund ausbreiten und zu weiteren Beschwerden führen. Gegen Pilzerkrankungen wirken Mittel, die die Pilze hemmen, etwa das Präparat Nystatin.

Wie entstehen neue Krankheiten?

Ähnlich wie Menschen auch, haben die genannten Krankheitserreger grundsätzlich den gleichen Aufbau, besitzen aber einige variierende Eigenschaften. Menschen zum Beispiel haben alle zwei Arme und zwei Beine, aber unterschiedliche Augen- oder Haarfarben.

Grippeviren beispielsweise folgen alle dem gleichen prinzipiellen Aufbau. Aber einzelne Gruppen von Viren haben bestimmte Merkmale, in denen sie sich von anderen Gruppen unterscheiden. Wissenschaftler können dies feststellen und geben den verschiedenen Grippevirenstämmen entsprechende Namen, etwa H1N1 oder H5N1. Eine Impfung gegen einen der Stämme hilft dann aber nicht gegen die verschiedenen anderen Stämme. Darum muss man jedes Jahr aufs Neue eine Grippeimpfung machen.

Bakterien verändern ihr Erbgut. So können sie zum Beispiel unempfindlich, also resistent, gegen Medikamente werden. Das ist ein großes Problem, denn mittlerweile gibt es Bakterien, gegen die kein bekanntes Antibiotikum mehr hilft. Die Entstehung von Antibiotikaresistenzen ist eine sehr gefährliche Entwicklung, denn Menschen sind diesen resistenten Erregern schutzlos ausgeliefert. Krankheiten, die heute noch gut behandelbar sind, können in einigen Jahren unheilbar und sogar tödlich sein.

Vom Tier zum Mensch - Zoonose

Bei den genannten Beispielen handelt es sich um Veränderungen schon bestehender Krankheitserreger, nicht um neue Krankheiten im eigentlichen Sinn.

Tatsächlich neue Krankheiten entstehen zum Beispiel, wenn Erreger aus dem Tierreich auf den Menschen überspringen. Man spricht dann auch von Zoonosen. So vermutet man, dass zum Beispiel das HI-Virus, Auslöser der bislang unheilbaren Krankheit AIDS, aus dem Tierreich auf den Menschen übergesprungen sind.

Man nimmt an, dass in Afrika der SIV (Simian Immunodeficiency Virus) genannte Virus von Affen auf den Menschen übergesprungen ist und sich zum HI-Virus entwickelt hat. Auch bei Katzen gibt es einen ähnlichen Erreger wie HIV beim Menschen, den FI-Virus (Feline Immunodeficiency Virus).

Bei der Vogelgrippe oder der Schweinegrippe wiederum vermutet man den Ursprung in Asien, wo Menschen und Nutztiere wie Hühner teils auf engstem Raum und unter schlechten hygienischen Bedingungen zusammenleben. Durch Veränderung im Erbgut könnte der Virus sich so gewandelt haben, dass er statt Vögel oder Schweinen nun auch den Menschen befallen kann.

Lebewesen wie Tiere, Pflanzen und Menschen können sich durch Veränderung ihres Erbguts an neue Umweltbedingungen anpassen. Krankheitserreger können das ebenfalls. So kommen dann bislang unbekannte Krankheiten in die Welt.

Quelle: Nicola Frommhold, Onlineredaktion wasistwas.de, Tessloff Verlag Nürnberg

Mobility und Flexibilität bis ins hohe Alter

Das grundlegende Ziel der Beweglichkeitsförderung besteht im Erhalt und der funktionellen Verbesserung der Beweglichkeit und somit der Mobilität – wenn möglich, bis ins hohe Alter. Hierzu werden beweglichkeits- und mobilitätsfördernde Übungen für den gesamten Körper in unterschiedlichen Formen durchgeführt.

Functional Mobility

Das Training der funktionellen Beweglichkeit ist ein wesentlicher Bestandteil des Medical Fitnesstrainings und gliedert sich in koordinative und kraftbasierte Beweglichkeitsübungen.

Im Rahmen koordinativer Beweglichkeitsübungen fördern sie das ökonomische Zusammenspiel einzelner Muskelgruppen und entwickeln die Abstimmung von Teilbewegungen bei komplexen oder rhythmischen Bewegungsabläufen.

So kommt es bei komplexen Bewegungsaufgaben einerseits zur Aktivierung der tiefliegenden Rumpfmuskulatur und damit zur segmentalen Stabilisierung der Wirbelsäule. Andererseits wird das Zusammenspiel gelenkstabilisierender Muskelgruppen verbessert und somit die Bewegungsreichweite erhöht.

In den kraftbasierten Übungen geht es sowohl um den Erhalt als auch um die Verbesserung des Stütz-, Halte- und Bewegungsapparates, wobei der Rumpfmuskulatur eine besondere Bedeutung zukommt. Darüber hinaus werden aber auch die gelenkstabilisierenden Muskelgruppen der oberen und der unteren Extremitäten einbezogen.

Mobility Stretch

Das Training der Dehnfähigkeit durch die Methode des statischen Dehnens, zielt zum einen auf den allgemeinen Erhalt sowie auf die Ver-

besserung der Rumpf- und Gelenkbeweglichkeit. Zum anderen geht es um die Wiederherstellung der individuellen Körperstatik, die bei einem Ungleichgewicht immer wieder auch Ursachen vieler körperlicher Probleme oder Beschwerden sein kann.

Methodische Hinweise

Mobility Training ist durch den Einsatz des gesamten Körpers sehr effektiv. Zur Schaffung idealer Trainingsbedingungen werden die Übungsformen dabei nach trainingswissenschaftlichen Gesichtspunkten strukturiert, insbesondere

- Durchführung der Übungen nach intensivem Aufwärmen
- Übungsauswahl und Belastungsintensität an individuelle Bedürfnisse und Leistungsstände anpassen
- Belastungsdauer: 20 und maximal 60 Sekunden
- Belastungsdichte: 30 bis 45 Sekunden
- Belastungsumfang: 1 - 5 Durchgänge
- Belastungsintensität: moderat bis intensiv wird empfohlen

Praktische Umsetzung

Der nachfolgende Praxisteil beschreibt eine Übungsauswahl die sich am Medical Fitness orientiert. Darüber hinaus ist die Vielfalt an Übungsgut in diesem Kontext so groß, dass hier nur exemplarisch eine kleine Auswahl an effektiven Übungen vorgestellt werden kann.

Übungen zum Functional Mobility Training

Übung 1

Im Parallelstand den Oberkörper nach vorne absenken und die Hände so nah wie möglich vor die Füße am Boden aufsetzen. Anschließend Hand für Hand so weit nach vorne wandern, wie es geht. Danach in den Parallelstand zurückkehren und erneut beginnen.



Übung 2

Im Parallelstand einen größtmöglichen Ausfallschritt nach vorne ausführen und dabei den Oberkörper über das vordere Bein maximal nach außen rotieren. Anschließend in die Ausgangsstellung zurückkehren und die Übung auf der anderen Seite fortsetzen.



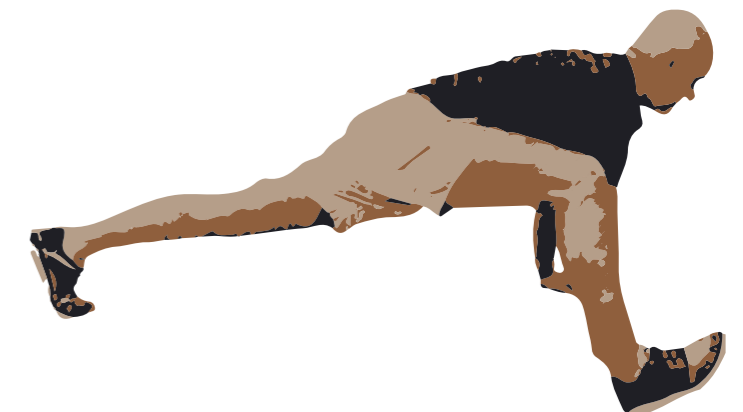
Übung 3

Im Grätschstand den Oberkörper nach vorne absenken und die Hände auf Brusthöhe am Boden aufsetzen. Anschließend im Wechsel eine Hand vom Boden lösen, den gestreckten Arm nach oben führen und dabei den Blick auf die Hand mitnehmen. Danach in die Ausgangsstellung zurückkehren und die Übung auf der anderen Seite fortsetzen.



Übung 4

In der Stützposition vorlings einen Fuß vom Boden lösen und die Ferse maximal nach vorne neben die Hand bringen. Anschließend in die Ausgangsstellung zurückkehren und die Übung auf der anderen Seite fortsetzen.



Übung 5

Im Vierfüßlerstand rücklings eine Hand vom Boden lösen, vor dem Körper auf die andere Seite führen und dort neben die andere Hand auf den Boden setzen. Anschließend in die Ausgangsstellung zurückkehren und die Übung auf der anderen Seite fortsetzen.

**Übung 6**

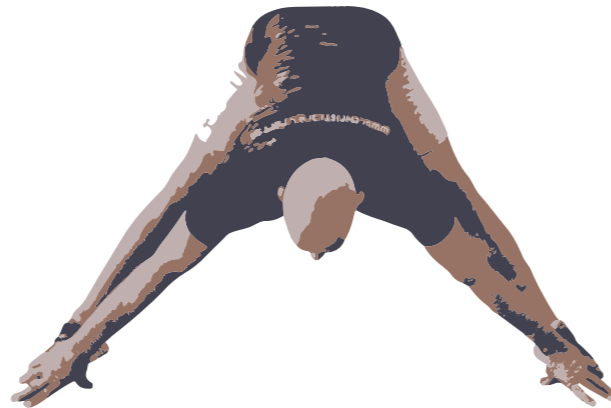
Im Parallelstand die Beine überkreuzen und die Arme seitlich hängen lassen. Anschließend den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne absenken und dabei den Oberkörper zur Seite des vorderen Beines rotieren und versuchen, die Hände neben den Füßen zu Boden bringen.

Wirkung: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

**Übung 7**

Im maximalen Grätschstand den Oberkörper so weit wie möglich nach vorne absenken und die Hände bei den Füßen zu Boden bringen.

Wirkung: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

**Übung 8**

Im Ausfallschritt die Arme über den Kopf nach hinten strecken und die Hüfte nach vorne schieben. Dabei in maximales Hohlkreuz gehen und den Blick nach oben richten.

Wirkung: Dehnung der Bauch- und Brustmuskulatur

**Übung 9**

Im Vierfüßlerstand ein Bein nach hinten strecken und das andere Bein gewinkelt am Boden ablegen. Dabei den Oberkörper aufrichten.

Wirkung: Dehnung der Gesäßmuskulatur

**Übung 10**

Im Vierfüßlerstand die Knie so weit wie möglich öffnen und die Arme nach vorne strecken. Anschließend den Oberkörper zwischen die gestreckten Arme nehmen und das Gesäß nach hinten ziehen.

Wirkung: Dehnung der Adduktoren (Innenseite Ihrer Oberschenkel)



Quelle: SportPraxis 3/2020, Der Übungsleiter 6/2020, Christian Kunert - Diplom-Sportlehrer

Probier's aus!



Nachwuchsgewinnungspreis – Die Gewinner

Die Bayerische Schützenjugend bedankt sich für die zahlreichen Einsendungen und ist überwältigt, mit welchem Engagement die Jugendarbeit in den Vereinen vorangetrieben wird! Selbst in Zeiten, in denen das Training mit erhöhtem Aufwand zu absolvieren ist, wurde der Schützennachwuchs nicht vernachlässigt. Sehr erfreulich ist auch, dass das Aus- und Weiterbildungsangebot der Bayerischen Schützenjugend angenommen wird.

Alle **37 Einsendungen** haben sich mit sehr großem Engagement den gestellten Fragen gewidmet. Einige Bewerber stellten ganze Bewerbungsmappen zusammen, während andere tolle Videos über die eigene Jugendarbeit drehten.

Aufgrund der zahlreichen Einsendungen und der hervorragend ausgearbeiteten Bewerbungen, entschied der 1. Landesschützenmeister Christian Kühn, zwei weitere Preise auszuloben, die der Verband trägt, um weitere Jugendgruppen für die vorbildliche Jugendarbeit belohnen zu können. Die Bayerische Schützenjugend möchte sich dafür auch nochmal ganz herzlich bedanken!

Die Jury – bestehend aus der 1. Landesjugendleiterin, zwei stellvertretenden Landesjugendleitern, dem 1. Landesjugendsprecher, der Landesjugendsekretärin und dem 1. Landesschützenmeister – ermittelte die Gewinner anhand eines Punktesystem. Das war zweifellos keine leichte Aufgabe, denn jede Jugendgruppe hatte etwas Besonderes und präsentierte sich sehr individuell und kreativ.

Großer Wert wurde aber auf die **überfachliche Jugendarbeit** und die **vorhandenen Lizenzen** gelegt. Denn das Wissen um die Jugendbildung

und überfachliche Maßnahmen lockert nicht nur das wöchentliche Training auf, es begeistert auch Kinder unter 12 Jahre für den Schießsport.

Hier dürfen wir euch nun die stolzen Gewinner präsentieren:

1. **SV Hubertus Gaimersheim** (gesponsertes Luftgewehr TESRO RS100 Basic in lila)
2. **Kgl. priv. FSG Kösching** (500,- €)
3. **Edelweiß Stettenhofen** (300,- €)
4. **SV Eichenlaub Oberhinkofen** (200,- €)
5. **HSG Windsbach** (100,- €)

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!
Tolle Jugendarbeit, macht weiter so!
Ihr könnt sehr stolz auf euch sein.



In dieser Ausgabe möchten wir euch die Gewinner des 3. und 4. Platzes vorstellen, **SV Eichenlaub Oberhinkofen** und **HSG Windsbach**. In der kommenden Ausgabe werden die restlichen Gewinner präsentiert.

SV Eichenlaub Oberhinkofen – 4. Platz



Der 4. Platz geht an die **Jugendgruppe des SV Eichenlaub Oberhinkofen**, die in ihrer Jugendarbeit immer abwechslungsreiche Maßnahmen, Veranstaltungen und Schießspiele zur Förderung der Kinder und Jugendliche umsetzen.

Besonders hervorzuheben sind das soziale Engagement der Jugendgruppe mit Spendenaktionen an regionale Einrichtungen oder die jährlichen Jugendausflüge. Sogar Theaterstücke werden eingeübt und an der Weihnachtsfeier des Vereins aufgeführt.

Neben dem Schießtraining wird in Kooperation mit dem ortsansässigen Sportverein wöchentlich auch ein Fitnessprogramm angeboten. Die Aktionen der BSSJ sind ihnen auch nicht fremd: 2019 nahmen Sie an der Postkartenaktion „Bienen und Insekten“ teil.



Spendenübergabe an die Kinderklinik St. Hedwig in Regensburg



Die Jugendgruppe

HSG Windsbach – 5. Platz



Der 5. Platz geht an die **Jugendgruppe der HSG Windsbach**, die nicht nur im sportlichen sondern auch im gesellschaftlichen und traditionellen Bereich die Jugend komplett in den Verein mit einbindet.

Für die Mitgliedergewinnung bietet die Jugendgruppe in den Sommerferien drei Termine für das Ferienpass-Schießen an. Zudem gibt es eine Schießsport-AG an der Grund- und Mittelschule in Windsbach. Gern angenommen werden auch die Lichtgewehrstände an unterschiedlichen Veranstaltungen der Stadt.

Erfolgreich konnten sie auch den Jugendparagraphen in die Vereinssatzung aufnehmen, um Förderungen beantragen zu können.



Teilnahme an der Postkartenaktion der BSSJ 2019 mit Bau von Insektenhotels



Schützenjugend bei einer Aufführung am Faschingsball

Corona- positiv:



Was dann?



Auch wenn es Ihnen gut geht, sind Sie trotzdem hochansteckend und eine **Gefahr für andere Menschen.**



2 Wochen Quarantäne für Sie und Ihre Familie:
Sie dürfen das Haus nicht verlassen!



Was muss ich tun?
Benutzen Sie **Bad und Küche nicht gleichzeitig** mit anderen.



Essen Sie zu anderen Zeiten als der Rest Ihrer Familie.



Messen Sie, wenn möglich, **2-mal täglich Fieber** und notieren Sie die Temperatur täglich.



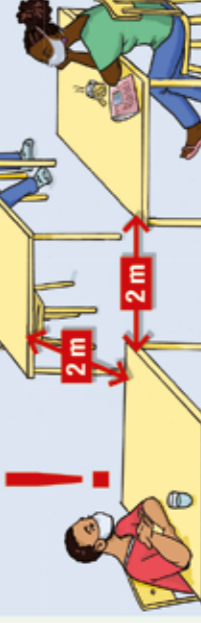
Wie schütze ich meine Familie?

Ist ein **Kind Corona-krank?**
Kein Kontakt mit Geschwistern!

ideal



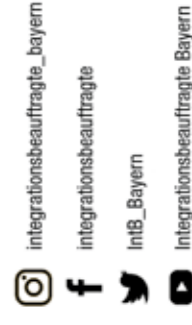
zur Not



Halten Sie **Abstand** zueinander.



Benutzen Sie ein **eigenes Handtuch** und wechseln Sie das täglich.



INTEGRATIONSBEAUFTRAGTE
DER BAYERISCHEN STAATSRREGIERUNG

Covid19 und die Südtiroler Sportschützenjugend



Von Anfang März bis Ende Mai waren sämtliche sportliche und administrative Tätigkeiten verboten. Schießstände, Sporthallen und Schützenheime mussten geschlossen bleiben. Ende Mai kam es schrittweise zu Lockerungen und es wurden Richtlinien aufgestellt an die sich jeder Schützenverein halten muss und welche bis heute gültig sind.

Diese Maßnahmen, welche der italienische Sportschützenverband vorsieht, sind äußerst umfangreich und reichen von einfachen Verhaltensre-

geln (Händewaschen, Einhalten des Mindestabstandes, usw.) über die Umgestaltung der Schießstände und Sportanlagen bis hin zum richtigen Vorgehen bei einem Verdachtsfall einer Infektion.

Die Sportgruppen waren die ersten, die wieder trainieren durften, daraufhin folgte schrittweise das Training im Amateurbereich und schließlich im August waren auch wieder öffentliche Veranstaltungen (theoretisch) erlaubt.

So finden auch wieder Trainingseinheiten für Jugendliche in den Vereinen statt, die nach der erzwungenen Pause oftmals umso motivierter wieder an den Schießstand kommen. Eine normale Trainingseinheit läuft dabei unter folgenden Maßnahmen ab:



Hygienemaßnahmen und Eigenerklärung vor Trainingsbeginn



Sicherheitsabstand zwischen den Schützen

- Beim Eintreffen am Schützenheim muss eine Fieberkontrolle durchgeführt und die Personalien aufgenommen werden. Auch muss eine Eigenerklärung unterzeichnet werden in der man bestätigt, nicht in Quarantäne oder Infiziert zu sein und keine Krankheitssymptome aufweist.
- Gestaffeltes Eintreten ins Schützenhaus um Gruppenbildungen zu vermeiden. Das Training findet unter Ausschluss der Öffentlichkeit statt. (Eltern müssen draußen bleiben)
- Die Hände sind vor dem Eintreten ins Gebäude zu desinfizieren, hierfür steht vor dem Eingang ein Desinfektionsmittelpender.
- Das Tragen eines Mund-Nasenschutzes ist für alle und zu jeder Zeit verpflichtend. Sobald sich der Schütze am Stand befindet, darf er diesen abnehmen, muss ihn aber wieder aufsetzen sobald er sich vom Stand wieder entfernt.
- Um einen Mindestabstand zwischen den Schützen zu gewährleisten darf nur jede zweite Linie belegt werden.

- Im Anschluss an das Training müssen die Sportgeräte sorgfältig desinfiziert werden.

Der italienische Sportschützenverband hat zudem bekanntgegeben, dass im Dezember eine reduzierte Italienmeisterschaft (nur LG-Disziplinen) stattfinden soll. Somit soll der Sport in diesem Jahr nicht gänzlich auf der Strecke bleiben und wieder ein wenig Normalität im nationalen Schießbetrieb einkehren.

Die Maßnahmen, die bei Training und Wettkampf noch einigermaßen umsetzbar sind, arten bei öffentlichen Veranstaltung ins Unermessliche aus. So gelten hier z. B. Limitierungen der Personenanzahl von 1 Person pro 10m² in geschlossenen Räumen. Dies allein macht die Veranstaltung eines Preis-schießens oder dergleichen fast schon unmöglich. Deshalb gibt es außerhalb der Trainingszeit keine nennenswerten sonstigen Tätigkeiten.

Trotz alledem kann man nur positiv in die Zukunft blicken und hoffen, dass sich in nächster Zeit alles wieder normalisiert und sowohl das Leben als auch das Schützenwesen wieder fast ohne Einschränkungen ablaufen kann.

Verfasser: Kilian Grüner - Landesjugendleiter Südtiroler Sportschützenverband

*Möglichkeit zur Erstattung der Verdienstaussfälle,
wenn der Arbeitgeber eine Freistellung gewährt!
Weitere Infos auf der nächsten Seite.*

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 Jugendleiter-Lizenz-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.

Lehrgangziel

Mit erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmer/-innen die Jugendleiterlizenz des Deutschen Olympischen Sportbundes. 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:
16. bis 24. Oktober 2020

Abschlusslehrgang (Prüfung):
19. bis 22. November 2020

Anreise am 16.10. / 19.11. 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 (C-Trainer Gewehr Leistungssport, J-Lizenz, DOSB-Ausbilderzertifikat)
- Thorsten Schierle (B-Trainer, S-Lizenz Kinder/Ausbilderlizenz für JuBaLi DSB)

Anmeldung

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

Erstattung von Verdienstaussfall – Wie funktioniert das? –

Der BJR vergibt **Verdienstaussfallzuschüsse** über ein Fachprogramm aus Mitteln zur Umsetzung des Kinder- und Jugendprogramms der Bayerischen Staatsregierung.

Was?

Gefördert wird der bei einer **Freistellung durch den Arbeitgeber** entstandene **Verdienstaussfall** in Höhe des Bruttogehalts. Eine Erstattung erfolgt nur bei der Teilnahme und Leitung von Maßnahmen zur Aus- und Fortbildung von ehrenamtlichen Jugendleiterinnen und Jugendleitern sowie für Sitzungen überörtlicher Verbandsgremien.

Das bedeutet:

Wenn du bei uns die Jugendleiterlizenz-Ausbildung (ÜL-J) machst, hast du die Möglichkeit, deinen Verdienstaussfall bezuschussen zu lassen, wenn dein Arbeitgeber eine Freistellung gewährt.

Für wen?

Die Förderung gilt für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der bayerischen Jugendarbeit.

Wie?

Die Anträge sollen 5 Wochen nach Beendigung der Maßnahme beim Landesverband bzw. Bezirksjugendring eingereicht werden. Spätestens 8 Wochen nach Beendigung der Maßnahme müssen die Anträge beim Bayerischen Jugendring eingegangen sein (Ausschlussfrist).

Wie ist der genaue Ablauf des Verdienstaussfalles bei der Jugendleiterlizenz-Ausbildung (ÜL-J)?

Vor Beginn der Ausbildung wird dir ein kurzer Fragenkatalog zur Freistellung zugeschickt. Diesen füllst du aus und schickst es an das Jugendbüro zurück.

Am ersten Tag der Ausbildung informieren wir dich nochmal über den Verdienstaussfall und teilen dir die entsprechenden Formulare aus, die sowohl du als auch dein Arbeitgeber unterschreiben müssen.

Sobald das Jugendbüro diese beiden Formulare, sowohl von dir als auch von deinem Arbeitgeber, zurückgeschickt bekommen hat, wird es an den Bayerischen Jugendring weitergeleitet. Der entsprechende Betrag der Bezuschussung wird daraufhin überwiesen.



NEUER TERMIN

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 anerkanntsfähigen Unterrichtseinheiten zu achten (**siehe Tabelle zur Lizenzverlängerung Seite 34**).

Weiterbildungsangebote 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:

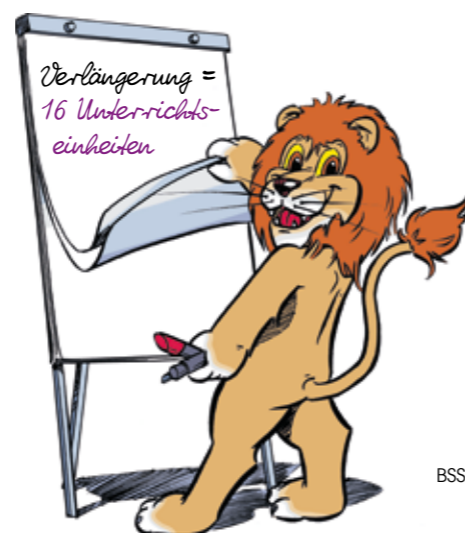
- Bezirks-, Kreis- und Stadtjugendring
- Jugendbildungsstätte
- Universitäten
- VHS
- Andere Sportverbände

Eine Lizenzverlängerung ist **ab dem 1. Oktober** des Ablaufjahres möglich. Zur Lizenzverlängerung ist der Nachweis an Fortbildungen (Teilnahmebestätigungen, ggf. Testatheft) 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.



BSSJ-Intern Nr. 151-3/20

„Du bist was du isst“ Alles rund um eine gesunde Ernährung

Inhalt (8 UE)

Die Ernährung hat – gemeinsam mit sportlicher Aktivität und einem ausgeglichenen Seelenleben – wohl den größten Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Fitness und unsere Gesundheit. Doch im hektischen Alltag kann es einem ganz schön schwer fallen, sich ausgewogen zu ernähren. Aus Zeitmangel schiebt man lieber schnell eine Pizza oder ein Fertiggericht in den Ofen oder geht in einen der Fast-Food-Tempel um die Ecke. Besonders in der Medienwelt ist die Ernährung ein großes Thema und führt mit vermeintlich gesunden Trends wie Detox, Low Carb, Vegan, Paleo und Co. ganz schön in die Irre. Aber was ist denn nun heutzutage eigentlich „gesund“? Was soll man bei dem Überangebot an Produkten noch essen und worauf kann ich besonders bei meiner Kinder- und Jugendgruppe achten?

Neben diesen aktuellen Fragestellungen und Alltagstipps werden sowohl Ernährungsgrundlagen thematisiert und neueste wissenschaftliche Studien vorgestellt als auch Bezug auf die Ernährung bei Volkskrankheiten wie Diabetes, Krebs oder Adipositas genommen. Die Ernährungspsychologie – „Warum esse ich, was ich esse?“ – wird natürlich auch mit aufgegriffen.

Ergänzung: Ernährung im Schießsport

Lehrgangziel

Ziel der Fortbildung ist es den Jugendleitern, Trainern und Betreuern einen umfassenden Einblick rund um das Thema Ernährung zu geben. Die Teilnehmer lernen, worauf es bei einer ausgewogenen Ernährung ankommt, um diese Erkenntnisse sowohl im Alltag anzuwenden als auch in ihren Kinder- und Jugendgruppen zu thematisieren und weiterzugeben.

Termin

Sonntag, 18. Oktober 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort

Olympia-Schießanlage
„gr. Sitzungssaal“ im 1. Stock der Geschäftsstelle
Ingolstädter Landstr. 110
85748 Garching-Hochbrück

Referenten

- Dr. rer. nat. Christina Holzapfel - Wissenschaftliche Geschäftsführerin Kompetenznetz Adipositas, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Institut für Ernährungsmedizin (TU München)
- Jan-Erik Aeply - Sportdirektor beim BSSB

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. Wasserkaraffe), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen

Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden)

Teilnehmerkreis

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein/Gau/Bezirk im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind und ein großes Interesse daran haben, sich zum Thema Ernährung weiterzubilden.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



Jugendleiter – Was nun?

Inhalte (8 UE)

„Ich bin jetzt dann mal Jugendleiter!“ Soweit so gut – Doch was nun? Wie fange ich als Jugendleiter an? Was soll bzw. kann ich alles tun und was muss ich eigentlich alles wissen? An wen kann ich mich wenden, wenn ich nicht weiterkomme?

Jugendleiter/innen planen und organisieren nicht nur sportartspezifische Angebote für Kinder und Jugendliche, sondern sie betreuen sie auch bei außersportlichen Aktivitäten wie Vereinsfreizeiten und Jugendtreffs. Sie sind ihr Sprachrohr innerhalb und außerhalb des Vereins. Dementsprechend umfangreich sind auch die Tätigkeitsfelder eines Jugendleiters.

Doch keine Sorge: Die Bayerische Schützenjugend gibt Euch wichtige Hilfestellungen zur Bewältigung dieser vielfältigen Aufgaben. Dieser Einstiegslehrgang richtet sich an Jugendleiter/-innen, die erst vor wenigen Wochen oder Monaten ihr Amt übernommen haben. In diesem Lehrgang wird ein Überblick über die wichtigsten Themenbereiche gegeben, die für die Arbeit eines Jugendleiters erforderlich sind.

Lehrgangsprogramm

- **BSSJ-Organisation:** Mitglieder, Organe, Ansprechpersonen, u. v. m.
- **Jugendförderung:** Aspekte der Jugendarbeit, Anforderungen an Jugendleiter, Öffentliche Anerkennung, Zuschüsse, Jugendbildungsmaßnahmen
- **Medienführerschein:** Ziel ist, Jugendleitungen in ihrer Medienkompetenz zu stärken, damit sie Kinder und Jugendliche bei einem reflektierten und verantwortungsvollen Umgang mit Medien begleiten können; GEMA
- **Alles rund um´s „Recht“:** Rechte und Pflichten von ehrenamtlichen Jugendleitern, Aufsichtspflicht, Haftung, Einführung ins Waffenrecht (Verantwortlichkeiten, Standaufsichten, Waffenaufbewahrung und -transport)

Lehrgangsziel

Das Tagesseminar soll den Teilnehmern grundlegendes Wissen in den unterschiedlichen Bereichen der Jugendarbeit vermitteln, um ihnen mehr Sicherheit bei ihrer Arbeit im Verein mit Kindern und Jugendlichen zu geben. Es soll außerdem dem Erfahrungsaustausch der Teilnehmer untereinander dienen.

Termin:

Samstag, 14. November 2020, 8:30 – 17:30 Uhr

Ort:

Olympia-Schießanlage
„Lehrsaal 1“ im Erdgeschoss der Geschäftsstelle
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching-Hochbrück

Referenten

- Veronika Hartl (Leiterin Landesjugendbüro)
- Stephanie Madel (stellv. Landesjugendleiterin)
- Stefan Obermeier (Rechtsanwalt)

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. ein alkoholfreies Getränk), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen:

Schreibzeug

Teilnehmerkreis: Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen im Bereich „Jugend“:
www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html

Juleica-Aufbauschulung

Inhalt (8 UE)

Die Juleica-Aufbauschulung umfasst acht Lerneinheiten und beinhaltet folgende Themen:

- Planung und Durchführung von überfachlichen Aktivitäten anhand von praktischen Beispielen (z. B. Wochenendfreizeiten, Jugendbildungsmaßnahmen, Internationale Jugendbegegnungen usw.),
- Strukturen der Jugendarbeit (Demokratischer Aufbau, Mitbestimmung, Freiwilligkeit und Ehrenamtlichkeit, z. B. Kreisjugendring, Stadtjugendring),
- Prävention von sexueller Gewalt,
- Medienführerschein

Lehrgangsziel

Die Jugendleiter/In-Card (Juleica) ist der bundesweit einheitliche Ausweis für ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen in der Jugendarbeit. Sie dient zur Legitimation und als Qualifikationsnachweis der Inhaber/-innen. Zusätzlich soll die Juleica auch die gesellschaftliche Anerkennung für das ehrenamtliche Engagement zum Ausdruck bringen.

Als kleines Dankeschön für ihr Engagement sind daher mit der Juleica einige Vergünstigungen verbunden. Diese Vergünstigungen sind regional sehr unterschiedlich. Ihre Palette reicht vom kostenlosen Eintritt ins Schwimmbad bis hin zu Ermäßigungen beim Kinobesuch. Darüber hinaus gibt es bundesweite Vergünstigungen, wie etwa die kostenlose Mitgliedschaft im Deutschen Jugendherbergswerk. Welche Vergünstigungen es in deiner Nähe gibt, erfährst du über die Postleitzahl-Suche unter www.juleica.de oder bei deinem örtlichen Jugendring.

Dieser Lehrgang soll den Teilnehmern ein grundlegendes Wissen in den oben genannten Bereichen vermitteln. Nach Abschluss dieses Lehrgangs sind die Teilnehmer dazu berechtigt, die Juleica zu beantragen.

NEUER TERMIN

Termin

Sonntag, 15. November 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort:

Olympia-Schießanlage
„Lehrsaal 1“ im Erdgeschoss der Geschäftsstelle
Ingolstädter Landstr. 110, 85748 Garching-Hochbrück

Referentin

Jacqueline Gatzemeier

Teilnehmergebühr

10,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. ein alkoholfreies Getränk), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen

Schreibzeug, nach Möglichkeit ein digitales Foto (muss kein Passfoto sein) und ein WLAN-fähiges Gerät (Smartphone, Laptop, iPad etc. zur Beantragung der Juleica). Darüber hinaus sollten Sie die Zugangsdaten für den eigenen E-Mail Account parat haben.

Teilnehmerkreis

Vereinsübungsleiter/-innen (VÜL) und C-Trainer/-innen, um die Juleica am Ende des Seminars beantragen zu können.

Voraussetzungen

- VÜL- oder Trainer C-Lizenz
- Mindestalter: 16 Jahre
- **Erste-Hilfe-Kurs**, der bei der Juleica-Beantragung nicht länger als 3 Jahre zurückliegen darf.

Hinweis zur Lizenzverlängerung: Dieses Seminar wird für Trainer C als Lizenzverlängerung nicht anerkannt.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen im Bereich „Jugend“:
www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



NEU

Juleica – jetzt online fortbilden und verlängern

Die Bundeszentralstelle Juleica (BZS, DBJR) sowie die Landeszentralstellen (LZS) der Bundesländer haben sich auf ein einheitliches Verfahren für die Juleica im Jahr 2020 verständigt, um auch in Zeiten der CORONA-Einschränkungen Verlängerungen von Juleicas zu ermöglichen.

Bitte beachtet die wichtigen Juleica-Hinweise für das Jahr 2020:

- **Juleica-Karten, die zwischen dem 01.01.2020 und 31.12.2020 ihre Gültigkeit verloren haben oder verlieren würden, werden automatisch bis zum 31.12.2020 verlängert.** Der DBJR (Deutsche Bundesjugendring) entwickelt ein geeignetes Verfahren, um dies im Online-Antragsverfahren sichtbar zu machen und Jugendleiter*innen eine Bestätigung für die verlängerte Zeit zur Verfügung zu stellen.
- Schulungen für die **Verlängerung von Juleicas (Fortbildungen) können komplett als Online-Angebot** durchgeführt werden und werden als solche anerkannt, wenn die Juleica-Qualitätsstandards eingehalten werden. Hier ist darauf zu achten, dass die Themen angemessen in einer Online-Veranstaltung behandelt werden können.
- **Juleica-Grundausbildungen können teilweise online stattfinden. Mindestens ein Drittel** der gesamten Schulungszeit **muss jedoch als Präsenzveranstaltung absolviert** werden.
- **Informationen, wann und wo Online-Fortbildungen angeboten werden, können beim zuständigen Kreis-/Stadtjugendring erfragt werden oder sind über die Website** <<https://www.juleica-ausbildung.de/>> („Online-Kurse“) abrufbar.

Weitere Informationen (z.B. zum Ablauf der Juleica-Grundausbildungen):

Auf der Seite des Deutschen Bundesjugendrings <<https://go.dbjr.de/juleica2020>> sowie in den FAQ auf der Seite des BJR zum Thema „Hinweise zum Umgang mit Coronavirus (SARS-CoV-2)“ <<https://www.bjr.de/index.php?id=1551>>



Prävention von sexuellen Übergriffen und sexueller Gewalt

Inhalt (8 UE)

Sexuelle Übergriffe gegenüber Kindern und Jugendlichen gibt es nicht erst seit gestern. Deshalb befasst sich der Lehrgang u. a. mit den folgenden Fragestellungen:

- Wie können wir Kinder vor sexuellen Übergriffen schützen?
- Was bedeutet Prävention?
- Was können Erwachsene, im Speziellen ehrenamtlich Tätige, dazu beitragen, Kinder vor sexuellen Übergriffen zu bewahren?
- Welche Situationen können wir in der Kinder- und Jugendarbeit wie bewältigen?

In der zweiten Lehrgangshälfte geht es dann um die Themen Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung.

Lehrgangsziel

Dieser Lehrgang soll den Teilnehmern ein grundlegendes Wissen, Zahlen, Fakten und eine Sensibilisierung im Bereich der sexuellen Gewalt gegenüber Kindern und Jugendlichen vermitteln. Der Lehrgang soll Verantwortlichkeiten und Grenzen der „Zuständigkeit“ klären, um sie vor Überforderung zu schützen. Des Weiteren wird theoretisches und praktisches Wissen zu folgenden Bereichen vermittelt:

- Rechtliche Aspekte (Straftat, Notwehr, etc.)
- Körperliche Gesichtspunkte (Abläufe bei Panik etc.)
- Wirkungsvolle Techniken (Trefferflächen am Körper, Übungen etc. kennenlernen und weitergeben können)
- Verhaltenshinweise/-tipps zur Vorbeugung

Termin

Samstag, 28. November 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort

Olympia-Schießanlage
1. Stock in der Druckluffhalle
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching-Hochbrück

Referent

Thomas Kirner (POK)

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. ein alkoholfreies Getränk), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen

Schreibzeug, bequeme Sachen bzw. Sportbekleidung.

Teilnehmerkreis

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen im Bereich „Jugend“:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



Recht & Versicherung

Inhalte (8 UE)

Im Rahmen von Jugendbildungsmaßnahmen aber auch im täglichen Trainingsbetrieb stellen sich den Jugendleiter/-innen immer wieder die gleichen Fragen: Was bedeutet eigentlich Aufsichtspflicht? Welche Voraussetzungen müssen bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen seitens des Gesetzgebers erfüllt sein? Wer ist verantwortlich, wenn etwas passiert? Wer haftet und wer bezahlt den Schaden? Diese und weitere Rechts- und Versicherungsfragen sollen im Laufe des Seminars geklärt oder auf den neuesten Wissensstand gebracht werden.

Im dritten Seminarblock geht es unter anderem um Zuschüsse, Spenden und Steuern. Kurz gesagt: um das Finanzielle. Viele ehrenamtliche Vereinsmitarbeiter, die sich beruflich mit diesen Themen nicht beschäftigen müssen, fühlen sich auf diesem Gebiet häufig überfordert. Diesem Zustand möchten wir entgegenwirken, denn schließlich ist eine gute finanzielle Lage die Basis eines jeden gesunden Vereinslebens.

Lehrgangziel

Dieser Lehrgang, der als Fortbildungsmaßnahme zur Verlängerung von Lizenzscheiden angerechnet wird, soll den Teilnehmern grundlegendes und erweitertes Wissen in den Bereichen Aufsicht, Haftung, Versicherung, Vereinsrecht und -besteuerung sowie Zuschüsse und Spendenrecht vermitteln, um ihnen mehr Sicherheit bei ihrer Arbeit im Verein bzw. mit Jugendlichen zu geben. Es soll außerdem dem Erfahrungsaustausch der Teilnehmer untereinander dienen.

Termin

Samstag, 05. Dezember 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort

Olympia-Schießanlage
„Lehrsaal 1“ im Erdgeschoss der Geschäftsstelle
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching-Hochbrück

Referenten

- Rechtsanwalt Thomas Kwiatkowski
- Versicherungsfachwirt David Müller
- Diplom-Finanzwirt Xaver Muhr

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. ein alkoholfreies Getränk), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen: Schreibzeug

Teilnehmerkreis

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen im Bereich „Jugend“:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



Innere Präsenz – Achtsamkeit – Bewusstheit

Inhalt (8 UE)

Innere Präsenz durch guten Kontakt zu sich selbst: In der heutigen Zeit sind gerade Jugendliche vielen Ablenkungen ausgesetzt, die sie immer weiter weg von sich führen. Deshalb ist es wichtig, den jungen Menschen Wege aufzuzeigen, wieder zurück zu sich selber zu finden und gut bei sich zu sein. Gut bei sich selber sein heißt, die eigene Lebendigkeit zu spüren und den inneren Fokus weg von den Zerstreuungen hin zu dem zu lenken, was jetzt gerade in mir da ist.

Dieses Seminar will Möglichkeiten aufzeigen, wie über den ‚bewussten zugelassenen Atem‘, unterstützt durch die Reflexionsschritte ‚Innere Wachheit – nichtbewerten – loslassen‘ (wieder) ein guter Kontakt zu sich selber hergestellt werden kann. Guter Kontakt mit sich selber bewirkt innere Präsenz und einen gesunden Körpertonus, was uns im Schießsport wie allgemein im Leben positiv unterstützt.

Lehrgangziel

Ziel der Fortbildung ist es, den Jugendleitern, Trainern und Betreuern einen umfassenden Einblick rund um das Thema innere Achtsamkeit zu geben. Die Teilnehmer lernen unterschiedliche Techniken kennen, um diese Erkenntnisse sowohl im Alltag anzuwenden, als auch in ihren Kinder- und Jugendgruppen zu thematisieren und weiterzugeben.

Termin

Sonntag, 06. Dezember 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort

Olympia-Schießanlage
„gr. Sitzungssaal“ im 1. Stock der Geschäftsstelle
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching-Hochbrück

NEUER TERMIN

Referent

Alfons Kraus – Coach, Gestaltpädagoge, Atemtherapeut

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. ein alkoholfreies Getränk), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung und warme Socken, Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden)

Teilnehmerkreis

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen im Bereich „Jugend“:

www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



Krisenintervention

Inhalt (8 UE)

Krisen begegnen uns im Leben immer wieder, doch wenn es soweit ist fühlen sich viele Menschen damit überfordert einem Betroffenen beizustehen und Unterstützung anzubieten. Oftmals ist es nicht nur die Schwierigkeit die geeigneten Worte zu finden, sondern auch einfach das fehlende Verständnis, warum ein anderer Mensch sich gerade jetzt in einer Krisensituation befindet. Um den Teilnehmern eine gewisse Sensibilität für das Thema zu vermitteln und auch das entsprechende Handwerkszeug mit auf den Weg zu geben wird in diesem Seminar praxisnah der Umgang mit kleinen und großen Krisen sowohl im Alltag als auch im Sport nähergebracht. Mit Hilfe von psychologischen Techniken wird die Unterstützung anderer in Krisensituationen geübt und gezeigt, was wirklich hilfreich ist, wenn ein Mensch eine Krise durchlebt.

Ziel des Seminars

Jeder Mensch kann zu jeder Zeit in eine kritische Situation gelangen. In diesem Seminar sollen den Teilnehmern die Grundlagen zum Erkennen einer Krisensituation und der darauffolgenden Unterstützung der betroffenen Person vermittelt werden: Was ist zu tun? Was sollte man auf alle Fälle unterlassen? Muss man im Umgang mit Kindern Besonderheiten beachten? Wie unterscheiden sich Krisen im Alltag von denen im Sport?

Lehrgangsprogramm

- Was ist überhaupt eine Krisensituation?
- Welche Techniken kann ich zur Unterstützung anwenden?
- Wann ist keine Hilfe nötig?
- Wie gehe ich selbst mit der Situation um?
- Spezialfälle Kinder und Sport

Termin

Samstag, 12. Dezember 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort

Olympia-Schießanlage
„Lehrsaal 1“ im Erdgeschoss der Geschäftsstelle
Ingolstädter Landstr. 110
85748 Garching-Hochbrück

Referentin

Lisa Ferstl

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. ein alkoholfreies Getränk), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen: Schreibzeug

Teilnehmerkreis

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind. Das Seminar wird als Verlängerung für die J-Lizenz, sowie für Trainer C anerkannt.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen im Bereich „Jugend“:
www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html



Mentaltraining

Inhalt (8 UE)

„In Deinen Gedanken liegt die Kraft zur sofortigen Veränderung.“ (Markus Koch)

Im Seminar werden sofort umsetzbare Mentaltechniken spielerisch und praxisnah vermittelt. Mentaltraining beinhaltet eine Vielfalt von psychologischen Methoden, die das Ziel verfolgen, die soziale und emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke oder das Wohlbefinden zu fördern.

Lehrgangsziel

Nicht nur im Beruf oder Alltag, sondern auch im Sport können Mentaltechniken die Leistung nachhaltig verbessern. Als Ergänzung zum physischen Training schafft Mentaltraining die Basis für effizienteres Trainieren und eine gefestigte Leistung auch bei Wettkämpfen. Ziel der Fortbildung ist es den Jugendleitern, Trainern und Betreuern einen umfassenden Einblick rund um das Thema Mentaltraining zu geben. Die Teilnehmer lernen, worauf es bei Mentaltechniken ankommt, um diese Erkenntnisse sowohl im Alltag anzuwenden, als auch in ihren Kinder- und Jugendgruppen zu thematisieren und weiterzugeben.

Lehrgangsprogramm

- Nervosität und Angstblockaden in „Extra-Power“ umwandeln
- Bestleistung erzielen im Konzentrations-Tunnel – „Flow“
- Blitzschnell reagieren in kritischen Situationen – auch „Mann gegen Mann“
- Trainingsleistung im Wettkampf umsetzen
- Motivation und Fokus in Training, Wettkampf und Alltag/Beruf erhöhen

Termin

Sonntag, 13. Dezember 2020, 9:00 – 17:00 Uhr

NEUER TERMIN

Ort

Olympia-Schießanlage
„gr. Sitzungssaal“ im 1. Stock der Geschäftsstelle
Ingolstädter Landstraße 110
85748 Garching

Lehrgangsleitung: Elisabeth Stainer

Gastreferent

Markus Koch – Mentaltrainer

- Weltmeistertrainer DSB (Armbrust)
- Trainer Bayern-Kader Polizei
- Mehrfacher Landesmeister LG und KK
- Kriminalhauptkommissar und Diplom-Verwaltungswirt
- Coach der Darts-Stars Max Hopp und Martin Schindler

Teilnehmergebühr

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. ein alkoholfreies Getränk), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen

Schreibzeug

Teilnehmerkreis

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Jugendarbeit tätig sind.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen im Bereich „Jugend“:
www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html

Anerkennung für Lizenzverlängerungen von BSSB-Weiterbildungsmaßnahmen

Bereich	Seminar	Lizenz	Trainer C	Vereinsmanager	Jugendleiter	Kampfrichter
Verwaltung	Schützenmeister – was nun?			8 UEs		
Verwaltung	ZMI Client für Vereine und Gesellschaften			4 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	DSGVO für Vereine und Gesellschaften	5 UEs	5 UEs	5 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 in Gau und Bezirk		4 UEs			
Verwaltung	Kinder und Jugendliche für den Verein gewinnen – aber wie?		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	Weiterbildungswochenende für lizenzierte Jugendleiter		8 UEs	16 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 – erste Schritte im Verein	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 sexueller Gewalt	8 UEs	8 UEs	8 UEs		
Jugend	Recht und Versicherung	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 sportspezifischen 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, Handynummer) & 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

