

# BSSJ-Intern

Zeitschrift der Bayerischen Schützenjugend

## Wissen:

Mental stark  
im Wettkampf

## Zum Herausnehmen:

Plakat: „Stop Corona“



**GESCHLOSSEN**

## Wissen:

Tipps für den  
Wiedereinstieg ins  
Jugend-Training

## Rückblick:

Landeskaderschützen  
im „Homeoffice“



## Vorwort

Vorwort der Landesjugendleiterin . . . . . 3

## Aktuelles

Termine im Überblick 2020 . . . . . 4  
Essen, Trinken & Genuss –  
hättest Du's gewusst? . . . . . 4  
Plakat „Stop Corona“ . . . . . 5  
Freizeit-Tipp . . . . . 5

## BSSJ-Information

BSSJ-Intern 2/2020 – die Corona-Ausgabe . 6  
Lichtgewehrverleih . . . . . 35

## Wissen

Mental stark im Wettkampf. . . . . 8  
Trocken- und Haltetraining . . . . . 11  
Tipps für den Wiedereinstieg ins Training . . 16

## Zum Herausnehmen

Plakat: „Stop Corona“ . . . . . 18

## Rückblick

Kontakt halten während der Corona-  
Pandemie . . . . . 7  
Landeskaderschützen im „Homeoffice“ . . 12

## Aus- und Weiterbildung

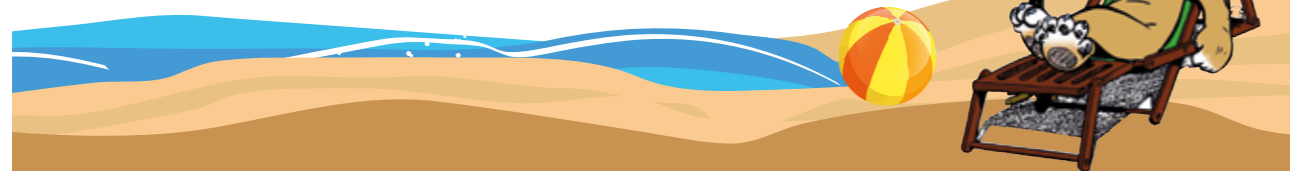
Ausbildung . . . . . 22  
Weiterbildung . . . . . 23  
Verdienstausfall – Wie funktioniert das? . . 26

## Ausschreibung

Nachwuchsgewinnungspreis. . . . . 20

## Sonstiges

Bayern-Quiz . . . . . 14



## 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: sabine.freitag@bssb.bayern

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



# Vorwort

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

Ende Februar hatte ich mir das Bein gebrochen und war damit zu einer Auszeit gezwungen. So begann ich die im Kalender bereits eingetragenen Termine im Verein, Gau, Land und auf Bundesebene auf meine Stellvertreter oder meine Tochter Eva als Landesjugendsprecherin zu übertragen oder gegebenenfalls ganz abzusagen. Am 16. März kam dann die durch die Regierung ausgesprochene Ausgangsbeschränkung wegen COVID-19. Ab diesem Zeitpunkt bestand mein Terminkalender nur noch aus durchgestrichenen Veranstaltungen und dem Hinweis – ABGESAGT! So erging es nicht nur mir, sondern bestimmt auch Euch.

Lasst uns daher einen erfreulichen Blick auf das Sportjahr 2019 zurückwerfen. Die Deutsche Schützenjugend nominierte erfolgreiche Teams und Einzelsportler für die Wahl des „Juniorsportlers und des Juniorteams 2019“. Jeder konnte online dazu seine Stimme abgeben. Im Mai 2020 steht nun das Ergebnis fest. Die bayerische Nachwuchsschützin Elisa Tartler ist zur Junior-Sportlerin des Jahres 2019 gewählt worden. Für Elisa Tartler (UFR), Profisportlerin bei der Bundespolizei in Berlin-Kienbaum, war es das erfolgreichste Sportjahr bisher: Zwei Siege bei den europäischen Junioren-Cups, zwei Einsätze bei Weltcups, dabei ein 9. Platz im Damen-Einzel beim Heim-Weltcup in Berlin. Ihr gelang zudem bei der Junioren-WM ein guter Auftritt. Beim Juniorcup der World Archery Europe gewann Elisa die beiden Wettbewerbe in Cadez und Bukarest souverän. Sie sicherte sich damit auch den Gesamtsieg des Juniorencups 2019. Im Namen der Bayerischen Schützenjugend gra-

tulieren wir Elisa Tartler sehr herzlich zu ihrer Auszeichnung und wünschen ihr, nun in der Damenklasse, „Alle ins Gold“.



Mit der Wahl zur Mannschaft des Jahres landete die bayerische Juniorin Andrea Heckner auf dem 2. Platz. Sie wurde für ihren Erfolg bei der EM ausgezeichnet. Das Mixed-Team Luftpistole mit Andrea Heckner und Jonathan Mader gewann dort die Silbermedaille. Ich gratuliere allen ausgezeichneten Jungschützen, aber auch den Nominierten und wünsche weiterhin viel Erfolg.

Mit einer Guschulänge (2 Meter) Abstand schützt ihr Euch und Eure Mitmenschen. Zeigt Löwenstarkes Durchhaltevermögen, so kommen wir alle gesund durch eine Zeit, die sich in diesem Maße keiner hätte vorstellen können.

Mit bestem Dank und sportlichen Schützengrüßen

Lisi Stainer  
1. Landesjugendleiterin



## Termine im Überblick – 2020

### Aus- und Weiterbildungen

12.09.2020	Seminar: Fit für die Herausforderungen des digitalen Zeitalters	Hochbrück
27.09.2020	Seminar: Bogensport im Aufwind – Erste Schritte im Verein	Hochbrück
16.-24.10.2020	Jugendleiterlizenz-Ausbildung (Grund- und Aufbaulehrgang)	Hochbrück
25.10.2020	Seminar: Kurze Spiele und Aktionen aus dem Abenteuer- und Erlebnissport	Hochbrück
14.11.2020	Seminar: Jugendleiter – was nun?	Hochbrück
19.-22.11.2020	Jugendleiterlizenz-Ausbildung (Abschlusslehrgang)	Hochbrück
28.11.2020	Seminar: Prävention von sexuellen Übergriffen und sexueller Gewalt	Hochbrück
05.12.2020	Seminar: Recht & Versicherung	Hochbrück
12.12.2020	<b>Seminar: Krisenintervention</b> <b>NEU</b>	Hochbrück

### Sonstiges

16.-18.10.2020	157. Vollversammlung des Bayerischen Jugendrings	Gauting
----------------	--	---------

**Einige Sport-Termine wurden in den Herbst verschoben. Beachtet bitte die Hinweise auf der Homepage der BSSJ: [www.bssj.de](http://www.bssj.de)**

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

Viele Verbraucher fragen sich, wie sicher Lebensmittel in der Corona-Krise sind. Derzeit gibt es keine nachgewiesenen Fälle, dass sich Menschen durch den Verzehr kontaminierter Lebensmittel oder durch den Kontakt mit kontaminierten Gegenständen mit dem neuartigen Coronavirus infiziert haben. Übertragungen über Oberflächen, die kurz zuvor mit Viren verunreinigt worden sind, sind durch Schmierinfektionen zwar denkbar. Da die Viren in der Umwelt aber nur eine geringe Stabilität haben, ist das nur für einen relativ kurzen Zeitraum wahrscheinlich. Demnach ist es nach derzeitigem Wissens-

stand auch unwahrscheinlich, dass importierte Lebensmittel oder Bedarfsgegenstände wie Geschirr oder Besteck Quelle einer Infektion mit dem Virus sein könnten. Dennoch sollte der Umgang mit Lebensmittel und Bedarfsgegenständen mit den allgemeinen Regeln der Hygiene des Alltags wie regelmäßiges Händewaschen und der Einhaltung der Hygieneregeln bei der Zubereitung und Lagerung von Lebensmitteln erfolgen. Ein Erhitzen der Lebensmittel verringert zusätzlich das Infektionsrisiko, da die Coronaviren hitzeempfindlich sind.



Quelle:  
[www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de)

## Plakat „Stop Corona“

In dieser Ausgabe haben wir einen besonderen Bonus: In der Heftmitte findet Ihr ein „Corona-Plakat“ zum Herausnehmen mit den wichtigsten Verhaltensregeln für Eure Vereinsräume. Das Plakat hat die Kinderbuchillustratorin Janina Kaufmann gemalt und extra für uns angepasst.

Janina Kaufmann ist Illustratorin und Mutter einer 5-jährigen Tochter aus München. Als in Bayern Schulen und Kitas schließen mussten, stand sie vor der Herausforderung, ihrer Tochter erklären zu müssen, warum sie für ungewisse Zeit nicht mehr in den Kindergarten gehen konnte und was dieses „Corona“ ist. Nachdem sie im Internet kein kindgerechtes Infomaterial zu Corona gefunden hatte, begann die Illustratorin kurzerhand selbst zu zeichnen. Entstanden ist ein Corona-Plakat für Kinder, das die wichtigsten Verhaltensregeln erklärt, ohne Angst zu machen. Schnell wurde das Plakat weit über den Freundeskreis hinaus geteilt und ist mittlerweile in ganz Deutschland zu finden. Janina Kaufmann hatte niemals mit so viel positiver Resonanz gerechnet und keinerlei kommerzielle Hintergedanken. Vielmehr freut sie sich einen kleinen positiven Beitrag in dieser für uns alle schweren Zeit leisten zu können. Das Plakat gibt es auch als Ausmalversion zum Selbst-Kolorieren, bei der sich die Kinder länger mit der wichtigen Thematik auseinandersetzen. Täglich erreichen die Illustratorin Fotos von fleißig malenden Kinderhänden oder aufgehängten Plakaten. Sie freut sich immer sehr zu sehen wohin es ihr Plakat „verschlagen“ hat.

Wer mehr von Janinas Arbeiten sehen möchte, besucht sie bei Instagram auf ihrem Account [Janina\\_malt\\_die\\_Welt](https://www.instagram.com/janina_malt_die_welt/), wo sie täglich neue Illustrationen und vieles mehr postet.

Gerne kann man Janina Kaufmann für Anfragen auch per E-Mail kontaktieren: [janinakaufmann@web.de](mailto:janinakaufmann@web.de)

## Freizeit-Tipp

Wegen der Corona-Pandemie wurden alle Großveranstaltungen bis Ende August untersagt, und damit fielen und fallen auch landauf, landab alle Jahrmärkte, Volks- und Schützenfeste ins Wasser. Einige größere Städte, darunter die Landeshauptstadt München, haben jetzt Konzepte erarbeitet, um doch noch ein „Volksfest-Feeling“ in den Sommer zu zaubern, zumal die Schausteller und Marktkaufleute um ihre Existenz ringen und viele ihren Urlaub daheim verbringen. Unter dem Motto „Sommer in der Stadt“ sollen Fahrgeschäfte und Buden dezentral an verschiedenen Plätzen in der Stadt aufgestellt werden – natürlich unter Einhaltung der gebotenen Abstands- und Hygieneregeln. Damit müsst Ihr auch in diesem Jahr nicht auf Eure gebrannten Mandeln, die Schokofrüchte, Zuckerwatte oder das Grillhendl verzichten. Und sogar eine Runde mit rasanten Fahrgeschäften wird möglich sein.

Der „Sommer in der Stadt“ wird sicherlich kein adäquater Ersatz für die Zeltlager, Abenteuerausflüge und Erlebnisfahrten mit Eurer Jugendgruppe im Verein sein. Aber Ihr könnt ja schon mal für das nächste Jahr planen und Euch darauf freuen.



## BSSJ-Intern 2/2020 – die „Corona-Ausgabe“

Liebe Schützinnen und Schützen,  
liebe Jugend,

da Corona auch vor uns nicht haltgemacht hat, konnten wir leider viele unserer Veranstaltungen nicht wie gewohnt durchführen.

Da viele unserer Seminare sowie auch der Landesjugendtag 2020 abgesagt wurden, wird diese BSSJ-Intern-Ausgabe ein wenig anders sein, als gewöhnlich. Normalerweise informieren wir Euch in der Juniausgabe immer über die bisher gelaufenen Veranstaltungen, dieses Jahr haben wir uns notgedrungen etwas anderes überlegen müssen. Nachdem auch überfachliche Veranstaltungen zum Schutz aller nicht stattfinden können, haben wir uns einiges überlegt, was Ihr auch zu Hause machen könnt. Neben

Tipps zum Mentaltraining von Mental-Coach Markus Koch, erfahrt Ihr, wie die Landeskaderschützen Ihr „Homeoffice“ eingerichtet haben. Außerdem gibt es ein großes Quiz zum Thema „Bayern“, und in der Mitte findet Ihr ein herausnehmbares Plakat, das Euch an die Hygiene- und Abstandsregeln erinnern soll. Ein paar Hilfestellungen für die ersten Trainingseinheiten im Verein – wenn diese nach der Pandemie wieder erlaubt sind – komplettieren diese „Corona-Ausgabe“.

Wir hoffen, dass alle gut durch diese schwierige Zeit kommen und dass wir bald wieder unseren Sport ausüben können.

Bis dahin

Eure Landesjugendleitung



## „Kontakthalten“ während der Corona-Pandemie

### Gauquiz im Schützengau Ebersberg

Nach einer sehr erfolgreichen Saison 19/20 für die Kaderschützen des Gau Ebersberg, wurden coronabedingt erst die Rundenwettkämpfe und dann der komplette Vereinsbetrieb eingestellt. Nun war die Kreativität der Trainer gefragt, um auch in dieser Zeit weiter im Trainingsmodus zu bleiben. Der 1. Gausportleiter Walter Hartl versorgte die Schützen mit Sportübungen ebenso wie mit Mental- und Ernährungstipps. Außerdem erstellte er ein Quiz, bei dem die Gaukaderschützen mit ihrem Wissen über den Schießsport und den Gau Ebersberg sowie mit ihrer Kreativität beim Zeichnen eines „Diopters“ oder des Gauwappens von Ebersberg gefragt waren.

Für die insgesamt 35 Fragen und Aufgaben gab es für die ersten fünf Plätze Einkaufsgutscheine beim Schützen- & Vereinsbedarf Hartl zu gewinnen. Den 1. Platz erreichte Monika Prosser, den 2. Platz Iris Buchmayer und den 3. Franziska Strasser. Platz 4 belegte Annika Wagner und Fünfte wurde Lisa Kiefer.

### Wüssten Sie es? (Auszug aus dem Fragebogen)

Welche Getränke sind vor dem Schießen geeignet?

- Spezi
- Früchte- und Kräutertee
- Limonade
- Stilles Wasser

Waffen dürfen ausschließlich

- in den dafür bestimmten Transportbehältern (Koffer/Tasche) auf der Schießanlage transportiert werden
- an dem Schießstand nach der Freigabe

durch den Schießleiter ausgepackt und zusammengebaut werden

- nach der Abnahme durch den Schützenmeister am Schießstand ausgepackt werden
- ohne Sicherung durch das Vereinsheim getragen werden
- bei Waffendefekt vom Schützen zur Standaufsicht gebracht werden

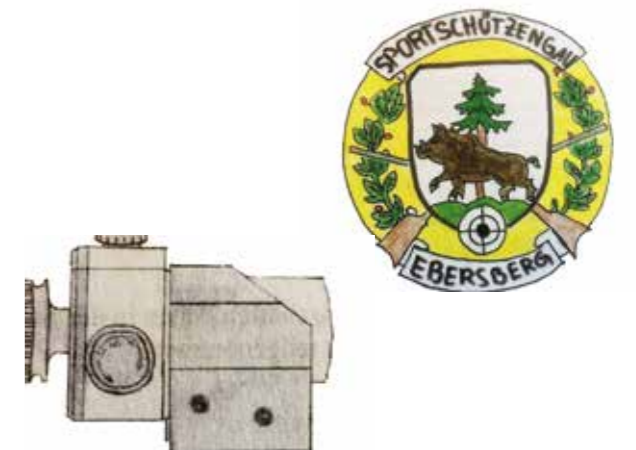
Das Luftgewehr darf max. wiegen

- 5.000 g
- 5.500 g
- 5.000 g ohne Diopter

Während des Wettkampfes wird das Kommando „Stop Feuer einstellen“ gegeben.

- Ich lege meine geladene Waffe ab und gehe vom Schießstand bis das Problem behoben ist.
- Das gilt nicht für mich, da das Problem anscheinend einige Stände weiter ist.
- Ich stelle an meiner Waffe die Sicherheit her. Falls die Waffe geladen ist, Hinweis an Standaufsicht.

Autor: Tobias Hartl



Lösung: 1 b, d; 2 a, b, 3 e, b; 4 f

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

### Kennst du das?

- Nix geht mehr nach dem Kommando „START“ ...
- Du bist nervös und hast Versagensangst...
- Zuschauer oder Moderator stören dich...
- Deine Gedanken kreisen wie wild...

„Gewonnen wird im Kopf – verloren leider auch“ – da sind sich Schützen aller Altersklassen und Trainer meist einig. In Zeiten geschlossener Schützenheime und weit darüber hinaus lässt sich mit Mentaltraining die Wettkampfleistung verbessern.

### Mentaltraining „Gedankenstop“ zur sofortigen Konzentration

Der Mensch denkt täglich über 60.000 Gedanken, und Sportschützen zerbrechen sich ja bekanntlich besonders gerne den Kopf. Kaum ein Schütze schafft es, über den gesamten Wettkampf hinweg gedanklich nicht mal kurz abzuschweifen. Jeder Gedanke hat das Recht, aufzutauchen. Das ist völlig normal und niemand kann etwas dafür. Statt 100 Prozent Fokus während des gesamten Wettkampfes von Dir zu verlangen, kannst Du für Deinen Schussablauf festlegen, wann Du auch mal „dumme Gedanken“ zulässt (z. B. nach dem Laden) und ab wann wieder volle Konzentration angesagt ist (z. B. ab dem Einsetzen). Bei unwillkommenen Gedanken (z. B. beim Zielen: „Jetzt bloß keine 8 schießen...“; „Hoffentlich läuft es so gut weiter...“; „Ich MUSS jetzt unbedingt treffen...“) hilft es einfach das Wort „Stop“ zu denken (wird vom Verstand akzeptiert und der Gedankenkreislauf ist sofort durchbrochen). Du kannst Dir auch ein Bild vorstellen, das für Dich „Stop“ signalisiert (z.B. Stoppschild). Wichtig: direkt nach dem Gedankenstop kurz ein positives oder neutrales Bild

vorstellen (z. B. gewünschtes Zielbild oder eine dicke 10) und dann geht es konzentriert weiter in Deinem Ablauf.

Der Gedankenstop steht schon in Büchern über Mentaltraining aus den 70er-Jahren und hat sich bis heute als genial erwiesen, übrigens auch als „Blackout-Verhinderer“ in Prüfungen. Achtung: Das Schwierige an dieser Technik ist, dass sie so einfach ist und man ihr deshalb manchmal wenig Wirkung zutraut.

Wo kannst Du den Gedankenstop im Alltag üben? Wann hilft er Dir im Wettkampf?

### Die häufig benötigte Mentaltechnik „Umgang mit Nervosität“

Jeder Schütze hat eine mentale Grenze für aufeinanderfolgende gute Schüsse im Kopf „eingebaut“, egal wo diese liegt. Einer wird nach drei Zehnern nacheinander nervös, ein anderer erst nach 25. Anstatt Dich der Enttäuschung darüber hinzugeben, dass Du jetzt, wo der Puls pocht und Du plötzlich nicht mehr bombensicher draufstehst und einfach nur zu ziehen brauchst, Du Dir ab sofort klarmachen könntest: Top-Leistung in einem für Dich bedeutenden Wettkampf und Nervosität sind unzertrennliche Partner.

Nervosität entsteht durch die jahrtausendealte Urangst vor Misserfolg und will uns vor Gefahren schützen (leider wissen unsere Gene noch nicht, dass ein sportlicher Wettkampf nicht gerade eine große Gefahr darstellt...). Nur wenn wir uns gegen sie stemmen, kann sie uns im Wettkampf hemmen oder blockieren – ansonsten dient sie unserem Erfolg! Nervosität ist also „Natur pur“. Setze deshalb das nächste Mal, wenn Du nervös wirst, lieber ein schelmisches Grinsen auf statt zu denken, dass etwas mit Dir nicht stimmt. Was gibt es Faszinierenderes, als die Schüsse bei po-

chendem Puls und zitterndem Körper mitten rein fliegen zu lassen? Du kannst das, das hast Du Dir oft genug bewiesen. Meist schießt Du nicht vorbei, weil es wackeliger wird, sondern weil Du Dich durch das Wackeln verunsichern lässt.

*„Das Leben hat die größten Geschenke hinter der größten Angst platziert!“*

(Ganz schön fies, aber wer das weiß, ist der Bescherung schon einen großen Schritt näher...)

Bei Nervosität gilt das „Gesetz der Veränderung“: Wahrnehmen – Annehmen – Ändern

Wahrnehmen: Wo und wie spürst Du den hämmernden Puls, das Zittern, die Übelkeit, die Hitze, die Kälte... Nimm alles wahr, nimm Dich wahr, und wenn es nur für 1 Sekunde ist.

Annehmen: Widerstand aufgeben! Nervosität begrüßen, wie einen alten Freund und herzlich willkommen heißen. „Umarme“ deine Nervosität.

Ändern: „Jetzt bin ich richtig heiß!“ „Ich kann nun viel schneller reagieren und bin automatisch fokussiert.“ Tanze mit Deiner Nervosität. Agiere beherzt „in die Nervosität rein...“ Einfachste Atemtechnik, um Dich dann doch ein wenig runterzubringen: länger ausatmen als Du einatmest (in deinem eigenen Rhythmus). Steigerung: sage Dir beim Einatmen gedanklich „Luuuuuufft holen“ und beim Ausatmen „Looooooooslassen“ vor und halte nach dem Ausatmen kurz den Atem an (in deinem eigenen Rhythmus). Das kannst Du übrigens auch unter der eiskalten Dusche trainieren, das bringt's echt!

Übrigens: „Biss und Kampf“ sind im Wettkampfsport von Bedeutung, allerdings meist nur als „Plan B“, wenn es mit „Plan A“ nicht klappen möchte. Plan A bedeutet sozusagen, alles zu vergessen, was man jemals gelernt hat und es einfach nur laufen zu lassen. Dadurch gelangst Du leichter in den „Flow“ oder „Tunnel“, und al-

### 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 von 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](http://www.coaching-koch.de)

Facebook: Markus Koch, Mental-Coach

Instagram: [markuskochmentalcoaching](https://www.instagram.com/markuskochmentalcoaching)

les geht Dir leicht von der Hand. Ein Nachteil des „Kampfes“ kann darin bestehen, dass vermehrt Stresshormone ausgeschüttet werden, was die Muskulatur schneller verkrampfen lässt und sich so auf Deine Technik auswirken kann.

### Die Mentaltechnik „Körpersprache“ verändert Deine Emotionen (= „Frustrkiller“)

Teste das doch mal: denke an eine Person, die Dich zurzeit mächtig nervt, spüre richtig den Ärger/Frust (es ist nur ein Gefühl, da kann nichts kaputt gehen...), behalte das Gefühl bei und ziehe dann die Mundwinkel nach oben. Es dürfte Dir kaum gelingen, mies drauf zu sein mit hochgezogenen Mundwinkeln, denn mit jedem Millimeter, den sie nach oben gehen, schüttet der Körper einen Cocktail aus „Glückshormonen“ aus. Moderatoren nehmen deshalb häufig, um sich einzustimmen bevor die Kamera angeht, einen Kuli quer zwischen die Zähne – dadurch werden die Mundwinkel automatisch nach oben genommen. Auch auf der Fahrt zum Wettkampf oder direkt vor und während Wettkämpfen, z. B. in schwierigen Situationen, kannst Du diese Technik je nach Disziplin sogar im Anschlag einsetzen.

Die gleiche Wirkung hat auch das Heben Deines Kopfes. Schau doch öfter mal nach oben, lächle und teste, wie sich das anfühlt, besonders nach nicht zufriedenstellenden Schüssen (Achter „weglächeln...“).

Als i-Tüpfelchen kannst Du Dir zusätzlich vorstellen, dass Du eine Medaille um den Hals hängen hast. Stelle Dir den Druck der leicht am Oberkörper anliegenden Medaille vor. Dadurch nimmst Du automatisch die optimale Körperhaltung ein. Die Kombination aus dem Lächeln, dem erhobenen Kopf und dem Gefühl der anliegenden Medaille ist unschlagbar.

Auch auf Deine Gegner wirkt sich Deine Körpersprache unbewusst aus, und sie spüren sofort, dass Du nicht leicht zu schlagen sein wirst. Im Alltag (z. B. Fußgängerzone) kannst Du üben,

wie Deine Mitmenschen unbewusst auf unterschiedliche Körpersprache reagieren – bei aufrechter Haltung weichen die Leute automatisch aus...

### „Laune ist eine Entscheidung.“

Verknüpfe Deine positive Körpersprache mit Alltagssituationen, um sie so zu verinnerlichen (z. B. jedes Mal, wenn Du einen Schluck Wasser getrunken hast, lächelst Du – oder jedes Mal, wenn Du an einer roten Ampel stehst).

### Mentaltechnik „Visualisieren in der Einschlafphase“

Das ist die Technik vieler Champions! Egal, ob Du sie bis zum nächsten Wettkampf drei-, zehn- oder hundertmal anwendest – sie kann Dir helfen und wird es bei mehrwöchiger Anwendung mit Sicherheit! Stell Dir vor dem Einschlafen (da bist Du automatisch entspannt und das Unterbewusstsein ist empfänglich für neue „Programme“) bildhaft Deinen optimalen Wettkampf vor oder einfach nur eine Situation mittendrin, die Du super meisterst oder auch nur das erfolgreiche Ende (z. B. Schulterklopfen, Jubel, Siegerehrung). Sehe Dich beim Wettkampf, höre die Geräusche am Schießstand, versuche vielleicht sogar den Geruch wahrzunehmen. Schläfst Du in der Regel sehr schnell ein – der Durchschnittsdeutsche braucht sieben Minuten bis zum Einschlafen –, dann setz Dich vorher noch kurz auf



einen Stuhl oder die Bettkante. Diese Technik bringt's echt... Du gewinnst dadurch Sicherheit, und in entscheidenden Wettkampfsituationen glaubst Du ganz automatisch an Deinen Erfolg, da Dein Unterbewusstsein den Wettkampf durch Deine Vorstellungen bereits mehrfach positiv erlebt hat (das Unterbewusstsein macht zwischen der Vorstellung und dem tatsächlich Erlebten nämlich keinerlei Unterschied, das beweisen mittlerweile bildgebende Verfahren in der Hirnforschung. Sensationell!). Du wirst merken, dass Du mit dieser Technik Zweifel minderst und sich Dein Wettkampferfolg nach und nach vollkommen selbstverständlich anfühlt. Auch Deine allgemeine innere Haltung (Pessimist oder Optimist) wird sich so laut Gehirnforschung wandeln. Aber Vorsicht – eine Studie mit Abiturienten, die diese Technik zur Reduzierung von Prüfungsangst anwendeten, zeigte, dass die Schüler, die sich regelmäßig eine erfolgreiche Prüfung vor dem Einschlafen vorstellten, zwar tatsächlich erheblich weniger Stress hatten, allerdings hatten sie sich im Vorfeld zu sicher gefühlt und deshalb zu wenig gelernt, weshalb sie dann doch schlechte Noten schrieben... Achte also auch besonders auf regelmäßiges Schießtraining, wenn Du mit dieser Mentaltechnik arbeitest.

Mentaltechniken entfalten meist dann ihre maximale Wirkung, wenn der Sportler sie auf seine Vorlieben und Bedürfnisse anpasst, sie also zu seinen eigenen macht und nicht eins zu eins aus dem Lehrbuch oder vom Mentalcoach übernimmt. Teste Mentaltechniken spielerisch, baue sie in Deinen Alltag ein und bleibe auch dran, wenn die anfänglichen Erfolge mal etwas nachlassen – es lohnt sich...

*Egal was bisher war und wo Du gerade stehst – das Buch des Lebens schenkt Dir jeden Morgen eine völlig unbeschriebene Seite. Jede Sekunde kannst Du mit Veränderung beginnen. - MK*

## „Fit für die 10“ – Athletiktraining

Die Schützenhäuser sind geschlossen, der Ausgang eingeschränkt, um die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen. Trotzdem könnt Ihr für Euren Schießsport trainieren. Denn: In allen Disziplinen – Gewehr, Pistole, Bogen, Armbrust, Wurfscheibe – spielt die Rumpfstabilität eine große Rolle. Komplizierte Anschläge verlangen dem Körper und dem Muskelapparat alles ab. Außerdem wird immer wieder deutlich, welch großes Körpergefühl für den Schießsport nötig ist, um die Details der Technik wahrzunehmen und möglichst perfekt umzusetzen.

Unsere Landestrainer haben eine kleine Broschüre mit einem Trainingsprogramm zusammengestellt, von dem sowohl der Hobbysportler als auch der Profi profitiert. Das Trainingsprogramm ist so konzipiert, dass Jung und Alt durch die Übungen eine Grundlage für ihre „Schießsportfitness“ legen können. Deshalb ist das Programm so einfach wie möglich gehalten und kann in jedem Wohnzimmer trainiert werden.

### Das große Ziel

- mehr Stabilität im Rumpfbereich
- erhöhtes Körpergefühl
- verbesserte Kraftausdauer
- erhöhte psychische Belastungsfähigkeit
- bessere Kompensation von psychischem und physischem Wettkampfstress
- Dysbalancen ausgleichen und vorbeugen
- Verletzungsprophylaxe
- erhöhtes Selbstvertrauen durch ein besseres Körpergefühl
- natürlich stabile Schießleistungen
- stabilere Anschläge
- höhere Bewegungsgenauigkeit und noch Vieles mehr ...

Die Broschüre findet Ihr zum Download auf der BSSB-Homepage [www.bssb.de](http://www.bssb.de) unter „Aktuell“.

## Trocken-, Halte- und Athletiktraining

Schießkleidung anziehen, Sportgeräte auspacken, los geht's! Nicht nur in der Nicht-Corona-Zeit ist das Trocken- und Haltetraining eine wertvolle Ergänzung des Trainingsalltags, um die Konzentration, wichtige schießtechnische

Elemente, Muskelgefühl, -spannung und Balance zu schulen. Nachdem jetzt alle Sportstätten geschlossen sind, kann das Trocken- und Haltetraining helfen, den Leistungsstand zu erhalten. Positiver Nebeneffekt: Keine Langeweile!



So groß sollte eine Trockentrainings-scheibe **Luftgewehr** auf 2,5 Meter Entfernung sein!



So groß sollte eine Trockentrainings-scheibe **Luftpistole** auf 2,5 Meter Entfernung sein!



## Landeskaderschützen im „Homeoffice“

Auch unsere Landeskaderschützen haben während der Corona-Pandemie an ihren schießsportlichen Fähigkeiten gearbeitet und ihr Zuhause in ein „Trockentrainingszentrum“ verwandelt.

Tipps und Infos, worauf Ihr beim Trocken- und Haltetraining achten sollt, findet Ihr auf der BSSB-Homepage: [www.bssb.de](http://www.bssb.de) unter dem Menüpunkt „Aktuell“. Hier gibt es auch Trocken-trainingsscheiben für verschiedene Distanzen!

## Bayern-Quiz



- Wie heißt die Landeshauptstadt von Bayern?  
a. Nürnberg  
b. Deggendorf  
c. München  
d. Würzburg
- Von wann bis wann war Bayern ein Königreich?  
a. 1816 bis 1933  
b. 1735 bis 1871  
c. 1848 bis 1945  
d. 1805 bis 1918
- Welcher Fluss fließt nicht durch Bayern?  
a. Isar  
b. Elbe  
c. Inn  
d. Pegnitz
- Welche Partei ist aktuell neben der CSU Regierungspartei?  
a. SPD  
b. Freie Wähler  
c. Bündnis 90/Die Grünen  
d. Die Linke
- Wie heißt der höchste Berg in Bayern?  
a. Großer Arber  
b. Zugspitze  
c. Watzmann  
d. Wendelstein
- Wie viele Landkreise gibt es in Bayern?  
a. 55  
b. 63  
c. 71  
d. 79
- Wie viele Ministerpräsidenten hatte Bayern von 1918 bis heute (Juni 2020)?
- Welchen Bezirk gibt es nicht in Bayern?  
a. Oberschwaben  
b. Oberbayern  
c. Oberpfalz  
d. Oberfranken
- Bayern hatte insgesamt fünf Könige, welche Namen trugen sie alle?  
a. Franz und Heinrich  
b. Wilhelm und Richard  
c. Leopold und Friedrich  
d. Ludwig und Max
- An welches andere deutsche Bundesland grenzt Bayern nicht?  
a. Thüringen  
b. Baden-Württemberg  
c. Sachsen  
d. Sachsen-Anhalt
- Welche Kombination stimmt nicht?  
a. Niederbayern – Deggendorf  
b. Oberfranken – Bayreuth  
c. Schwaben – Augsburg  
d. Mittelfranken – Ansbach
- Wie viele Städte mit 500.000 Einwohnern und mehr gibt es in Bayern?  
a. 1  
b. 2  
c. 3  
d. 4
- Wer gab der Theresienwiese ihren Namen?  
a. Therese von Sachsen-Hildburghausen

- Wie viele kreisfreie Städte gibt es in Bayern?  
a. 15  
b. 20  
c. 25  
d. 30
- Welche Autobahn führt nicht durch Bayern?  
a. A99  
b. A4  
c. A7  
d. A92
- Welcher Nationalpark liegt in Bayern?  
a. Schwarzwald  
b. Hainich  
c. Berchtesgaden  
d. Eifel
- An welche Staaten grenzt Bayern nicht direkt oder indirekt?  
a. Polen  
b. Tschechien  
c. Österreich  
d. Schweiz
- Wie oft wird der Bayerische Landtag gewählt?  
a. alle 2 Jahre  
b. alle 3 Jahre  
c. alle 4 Jahre  
d. alle 5 Jahre
- Welchen Flughafen gibt es nicht?  
a. Nürnberg  
b. Passau  
c. München  
d. Memmingen
- Von welchem dieser Nutztiere gibt es nach ihrer Anzahl am meisten in Bayern?  
a. Hühner  
b. Schweine  
c. Bienen  
d. Hasen
- Wie viel Prozent der Fläche in Bayern wird landwirtschaftlich genutzt?  
a. ca. 55%  
b. ca. 66%  
c. ca. 77%  
d. ca. 88%
- Wie viele Schützen gibt es ungefähr in Bayern?  
a. ca. 250.000  
b. ca. 500.000  
c. ca. 750.000  
d. ca. 1.000.000
- Wo steht die älteste Kirche Bayerns?  
a. München  
b. Passau  
c. Erfurt  
d. Regensburg
- Wie heißt die älteste Briefmarke Bayerns?  
a. Schwarzer Einser  
b. Blauer Zweier  
c. Roter Dreier  
d. Weißer Vierer
- Wie viele Löwen sind auf dem bayerischen Staatswappen abgebildet?  
a. 4  
b. 5  
c. 6  
d. 7



Zusammengestellt von Lisa Ferstl

Lösung: 1c, 2d, 3b, 4b, 5b, 6c, 7d, 8a, 9d, 10d, 11a, 12b, 13a, 14c, 15b, 16c, 17a, 18d, 19b, 20c, 21b, 22b, 23d, 24a, 25c



## Tipps für den Wiedereinstieg ins Jugend-Training nach der Corona-Pandemie

Wenn das sportliche Treiben in geschlossenen Schießständen erlaubt sein wird, werden die Beschränkungen und Sicherheitsvorkehrungen mit dem ganzen Desinfizieren nicht einfach sein. Das wirft Fragen auf. Wie funktioniert das mit Vereinssportgeräten mit denen vorwiegend Kinder schießen? Desinfizieren? Mit welchen Mitteln? Greifen sie evtl. den Schaft usw. an? Gibt es da spezielle Desinfektionsmittel? Genügend Vereins-Lichtgewehre und Druckluft-sportgeräte sind vielfach nicht vorhanden, so dass ein Wechsel während der Trainingsstunde stattfindet. Der Abstand zwischen den Schützen kann eingehalten werden, das ist sicherlich das kleinste Problem. Und dann, Üben ohne – wie es im Freien gestattet ist – oder doch mit Masken?

Deshalb ist es wichtig, sich auf der BSSB-Homepage ständig kundig zu machen. Zu bedenken gibt es, dass das, was in anderen Bundesländern erlaubt ist, in Bayern noch verboten sein kann oder andersherum. Bei Nachrichten immer darauf achten: Gilt das für Bayern?

### Zur ersten Trainingsstunde – besonders für jugendliche Anfänger/-innen –

**Fakt** dürfte es sein, dass einige Vereine zum Wiedererlaubniszeitpunkt normalerweise in die Sommerpause gehen. Es könnte auch sein, dass dieses Jahr auf die Sommerpause verzichtet wird. Das hängt von den Beschlüssen der Vereinsvorstandschaft bzw. vom Jugendleitungsteam ab.

**Fakt** ist, dass mit den Kindern und Jugendlichen die Hygienemaßnahmen bezüglich des Virus und weiterer Vorgaben vorher besprochen werden müssen.

**Fakt** dürfte es auch sein, das sportliche Training mit Besonnenheit zu beginnen. Die Mädchen und Jungs haben sich sicher einiges zu erzählen, andere sind heiß darauf, auszuprobieren, ob sie die „10“ noch treffen. Dennoch muss vorher ein Gruppengespräch – wie es üblich sein sollte – stattfinden, auch um zu erfahren, was die Gruppe alles in dieser Coronazeit bewegt hat und auch, um die weitere Vorgehensweise mit ihr abzustimmen. Viele sportliche und überfachliche Veranstaltungen sind ja ausgefallen, wo die Gruppenmitglieder selbst mit eingebunden gewesen wären. Bei diesem Gespräch könnte auch das respektvolle Miteinander-Umgehen angesprochen werden.

**Fakt** ist, dass in der monatelangen Vereinsabstinenz, außer den digitalen Kontakten, vor allem auch jugendliche Anfänger das schon Erlernete teilweise wieder vergessen haben. Die Jüngsten vergessen von einer Woche zur anderen sehr schnell. Unter Umständen ist es sogar sinnvoll, die notwendigen Sicherheitsregeln aufgrund unserer Sportgeräte zu wiederholen.

**Fakt** sollte es sein: Wenn die erste praktische Trainingsstunde beginnt, sollte möglichst auf viele Korrekturen verzichtet werden, denn darauf haben die „Youngster“ bestimmt Null-Bock. In den trainingslosen Wochen waren sie überwiegend mit ihren Freunden/-innen über Facebook/WhatsApp beschäftigt. Hinzu kommt: Sie hatten sich mit Homeschooling auseinanderzusetzen, was vielfach sowohl für den Nachwuchs als auch für die Lehrer Neuland war und noch immer ist. Nicht alle haben schon die perfekte Hardware dafür. Das Netz lässt leider manchen

auch im Stich. Damit kämpften Schüler wie Lehrer. Sportschießen war in die Ferne gerückt. Das kann, muss aber nicht so sein!

**Fakt** ist: Kindern und Jugendlichen, die wenig Bewegungsfreiheit (keinen Garten, kleine Wohnräume ...) hatten, fehlten vor allen Dingen Spiele, die normalerweise Raum brauchen und Körperkontakt mit sich bringen. Je nach Abstandsregelungen dürfte es schwierig oder sogar unmöglich sein, dies beim Jugendtraining nachzuholen. Dennoch sollte ohne Aufwärmtraining nicht mit dem Schießen begonnen werden. Sicher haben Jugendtrainer/-innen bzw. Jugendleiter/-innen für ein Aufwärmtraining so einiges in ihrem Fundus. Wem im Moment aber nichts einfällt, der könnte Folgendes probieren:

### Leichte Aufwärmübungen

(ein Abstand kann gut eingehalten werden)

Laufen: 5 Minuten auf der Stelle laufen

(1 Minute langsam und nach jeder weiteren Minute immer schneller laufen).

Variationen:

1 Minute Laufen, 15 Sekunden Stopp usw., auch mit Einbindung der Arme (z. B. seitwärts hoch und wieder zurück).

### Tai Chi

Diese Aufwärmübung, falls unbekannt, sollte vorab mit der Gruppe besprochen und entsprechend vorgemacht werden. Die einzelnen Übungen sind langsam durchzuführen. Bei ungeübten Kindern ist verstärkt darauf zu achten, dass sie bei der Durchführung der Übungen nicht übertreiben bzw. sie falsch machen, so wie das – vor allem bei den Jüngsten – bei allen gymnastischen Übungen nötig sein wird.

- Einatmen und Kopf zur Schulter neigen, kurz verweilen, beim Ausatmen Kopf wieder zur Mitte zurück, Kopf zur gegenüberliegenden Seite neigen und dabei einatmen, Kopf zur Mitte zurück und dabei ausatmen.

- Finger der beiden Hände jeweils unterhalb des Schlüsselbeins positionieren und mit den Schultern kreisen, vor und zurück.
- Fäuste vor dem Brustbein gegeneinanderpressen, mit beiden Ellenbogen Kreisbewegungen ausführen (liegende Acht) vor und zurück.
- Hüftkreisen wie Hula-Hoop, im Wechsel rechts- und dann linksherum.
- Arme pendeln links und rechts um den Oberkörper.
- Außenrotation im Hüftgelenk des angewinkelten Beines, im Wechsel rechts/links.
- Handflächen auf die Kniescheibe legen, sehr kleine Kreisbewegungen mit beiden Knien.
- Mit aufrechter Körperhaltung einen Fuß etwas nach vorne stellen und mit der Fußspitze auf dem Boden aufsetzen, ein paar Mal mit dem Knöchel kreisen und Wechsel.
- Anschließend Arme und Beine ausschüttern.

### Hampelmann-Übungen

machen lassen. Das ist zugleich eine Koordinationsübung. Es gibt Kinder, die anfangs Schwierigkeiten damit haben.

Autorin: Elfe Stauch, A-Trainerin





**BLEIBT ZUHAUSE!**



**HUSTE  
NIEMANDEN AN!**



**SINGE BEIM  
HÄNDEWASCHEN  
2X HAPPY BIRTHDAY!**



**TRAGE DEINE  
MASKE!**



**SCHÜTZT EUCH  
UND DAMIT AUCH  
ANDERE!**



**NIESE IN  
TASCHENTÜCHER!**



**BENUTZE DEN  
ELLENBOGEN!**



**HALTET ABSTAND!**



**SKYPEN  
STATT BESUCHEN!**



**NICHT KOPFLOS HAMSTERN!**

© KONTAKT: JANNIKAUFMANN@WEB.DE  
INSTAGRAM: JANNIKA\_MALT\_DIE\_WELT

# JUGEND IST ZUKUNFT



## Mach mit!

## NACHWUCHSGEWINNUNGSPREIS

### Bewerbungsschluss: 18. Juli 2020

Nachwuchsgewinnungspreis 2020

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

**Ist Jugendarbeit messbar, sodass man dafür einen Preis vergeben kann? Wir sagen JA und fordern Euch heraus, es uns zu beweisen!**

Wer zu den Fragen auf dem Anmeldebogen (gibt's im Internet unter: [www.bssj.de](http://www.bssj.de)) Antworten hat, ist auf jeden Fall in der engeren Auswahl und hat gute Chancen, das gesponserte Luftgewehr der Firma TESRO zu gewinnen. Weitere Geldpreise werden noch ausgelobt. Wann und wo die Preise übergeben werden steht wegen der Corona-Pandemie noch nicht fest. Sicher ist aber eins: Die Bayerische Schützenjugend (BSSJ) übernimmt bei der Preisübergabe ein Mittagessen für 25 Vereinsmitglieder.

#### Teilnahmebedingungen:

- Teilnehmen können alle Jugendgruppen der Schützenvereine, die dem Bayerischen Sportschützenbund gemeldet sind, davon ausgeschlossen sind Leistungsvereine.
- Die Richtigkeit der Angaben sind durch den 1. Vereinsjugendleiter und den 1. Schützenmeister mit Unterschrift zu bestätigen.
- Die Bewerbungsunterlagen sind an die BSSB - Geschäftsstelle, Kennwort: Nachwuchsgewinnungspreis, Ingolstädter Landstraße 110, 85748 Garching-Hochbrück, **bis spätestens 18. Juli 2020 einzureichen**.
- Die Jury, bestehend aus fünf Personen der BSSJ und dem 1. Landesschützenmeister, wird den Siegerverein und die nachfolgenden Preisträger ermitteln.
- Eine Zusammenfassung der eingereichten Unterlagen wird auf der Webseite des BSSB ([www.bssb.de](http://www.bssb.de)) und der BSSJ ([www.bssj.de](http://www.bssj.de)), in der BSZ und BSSJ-Intern veröffentlicht.

- Falls der Platz zum Ausfüllen nicht ausreicht, dürfen weitere Anlagen eingereicht werden.

#### Preise:

Das gesponserte Luftgewehr TESRO RS100 Basic in lila ist ein Sachpreis (1. Platz) und kann nicht in Geld ausgezahlt werden.



Die weiteren Geldpreise werden an die Jugendgruppe des Schützenvereins überwiesen (2. Platz: 500,- €, 3. Platz: 300,- €; wird von der H&N-Spende gefördert).



Die vollständigen Bewerbungsunterlagen findet ihr auf der Homepage der Bayerischen Schützenjugend: [www.bssj.de](http://www.bssj.de) oder blitzschnell über folgenden QR-Code:



## 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.

#### Lehrgangsziel

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.

## Weiterbildung

### Verlängerung der Jugendleiterlizenz (ÜL-J)

Um eine Lizenz verlängert zu bekommen, müssen innerhalb der **letzten vier Jahre** Fortbildungen von mindestens **15 Unterrichtseinheiten (UE)** nachgewiesen werden, davon mindestens **8 Unterrichtseinheiten (UE)** auf Landesebene **in den letzten zwei Jahren vor Ablauf der Gültigkeit**.

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

**Zuständigkeit: Sabine Freitag**, 089-316949-16, sabine.freitag@bssb.bayern

Weiterbildungsangebote werden immer in der Bayerischen Schützenzeitung, auf der Jugendwebseite ([www.bssj.de](http://www.bssj.de)), in unserer Jugendzeitung „BSSJ-Intern“ sowie über den **BSSB-Online-melder** ([www.bssb.de/aus-und-weiterbildung](http://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.

Im Übrigen dienen alle von der Bayerischen Schützenjugend und die meisten vom Bayerischen Sportschützenbund e.V. ausgeschriebenen Tages- und Wochenendseminare der Fortbildung und damit zur Lizenzverlängerung (siehe **Tabelle zur Lizenzverlängerung** auf [www.bssb.de](http://www.bssb.de)).

Weiterbildungen die die Bezirke/Gaue durchführen, werden anerkannt, wenn sie vom BSSB bzw. 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** bei der Bayerischen Schützenjugend **nachgefragt werden**.

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

- Bezirksjugendring
- Kreisjugendring
- Stadtjugendring
- Jugendbildungsstätte
- Andere Sportverbände
- Universitäten
- Volkshochschulen

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

**Dieses Seminar wurde aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales durch den Bayerischen Jugendring gefördert.**



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

## 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

### Lehrgangziel

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](http://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.

### Termin

**Auf Grund der aktuellen Lage gibt es noch keinen neuen Termin, sobald einer gefunden ist, wird diese über die BSSB-Webseite bekannt gegeben.**

### Teilnehmergebühr

**10,- Euro.** Darin sind Mittagessen (inkl. 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.

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

[www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html](http://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 (Deutscher 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/>](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>](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>](https://www.bjr.de/index.php?id=1551)



## Erstattung von Verdienstausschuss – Wie funktioniert das? –

Der BJR vergibt **Verdienstausschusszuschüsse** 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 **Verdienstausschuss** 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 Verdienstausschuss bezuschussen zu lassen, wenn dein Arbeitgeber eine Freistellung gewährt.**

### Für wen?

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

### Wie?

Förderanträge sollen innerhalb von fünf Wochen nach Beendigung der Maßnahme beim jeweiligen Landesverband (Landesjugendbüro der Schützenjugend, Sabine Freitag) eingereicht werden, und von dort innerhalb von acht Wochen beim Bayerischen Jugendring vorgelegt werden.

### Wie ist der genaue Ablauf des Verdienstausschusses 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 Verdienstausschuss 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 Zuschussung wird daraufhin überwiesen.



## Fit für die Herausforderung des digitalen Zeitalters

Inhalt (8 UE)

### Soziale Netzwerke: Chance oder Risiko für den Verein?

Soziale Netzwerke gehören zur heutigen Gesellschaft und haben damit auch Einfluss auf die Vereinskultur. Sie bieten viele Möglichkeiten, die sich jeder Verein mit seiner Jugendleitung zu Nutzen machen kann, z. B. in relativ kurzer Zeit und mit wenig Aufwand können Kontakte geknüpft werden, ein Meinungs- und Datenaustausch erfolgen, der sowohl von Mitgliedern als auch – je nach Einschränkung – von Nichtmitgliedern genutzt werden kann.

Neben den vielen positiven, sollten auch die negativen Faktoren berücksichtigt werden, wie die verlässliche Umsetzung, Zeitaufwand, Pflege der Online-Präsenz, die Inhaltskontrolle, aber auch die eventuellen Risiken.

### Lehrgangsziel

Ziel ist es, Strategien zu erörtern, Praxistipps zu geben sowie einen kritischen Blick auf den Zeit-/Kosten-/Nutzen-Faktor bzw. auf das Konfliktpotenzial zu richten. Im Fokus werden auch Datenschutz, Lizenzrechte, Jugendschutz, Verletzung des Urheberrechts stehen.

### Termin

**Samstag, 12. September 2020, 9:00 – 17:00 Uhr**

### Ort

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

### Referent

Mario Draghina - Medienpädagoge an der Universität Augsburg

### Teilnehmergebühr

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

### Mitzubringen

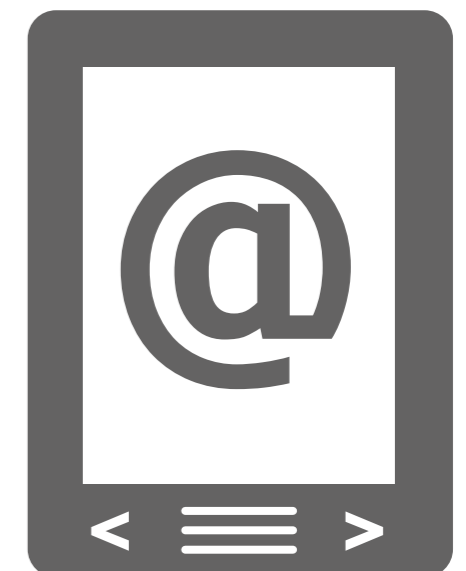
Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden)

### 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:

[www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html](http://www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html)



## Bogensport im Aufwind – Erste Schritte im Verein

Im Rahmen dieses Seminars bekommen die Teilnehmer einen theoretischen und praktischen Einblick in die Thematik des Bogenschießens. Ein besonderer Fokus wird dabei auf die ersten Schritte beim Aufbau eines neuen Bogenvereins bzw. einer neuen Bogenabteilung gelegt. Weiterhin wird der Wettkampfbogen als Sportgerät, seine Materialien und das entsprechende Zubehör vorgestellt. Im praktischen Teil erwarten euch dann u. a. das Aufwärmprogramm sowie erste Übungen mit Theraband und Bogen.

### Voraussichtliche Gliederung (8 UE)

- Grundsätzliche Überlegungen, Grundausstattung des Vereins
- Voraussetzungen an das Gelände/die Halle
- Ausrüstung, Kosten, Sicherheitsregeln
- kurze, theoretische Einführung ins Bogenschießen, Bogenschießen in der Praxis – erste Schritte mit dem Bogen

### Ziel des Seminars

Den Teilnehmern soll durch eine anfängergerechte Einführung die „Scheu“ vor dem Bogenschießen genommen werden. Gleichzeitig sollen ihnen die Inhalte dieses Lehrganges ein umfangreiches „Basispaket“ auf dem Weg zu Neumitgliedern im Bereich Bogen bieten.

### Termin

**Sonntag, 27. September 2020, 9:00 – 17:00 Uhr**

### Ort

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

### Referent

Stefan Schäffer (Landestrainer)

### 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, Testatheft (falls vorhanden), bequeme (wenn möglich, eng anliegende) Oberbekleidung.

### Teilnehmerkreis

Dieser Lehrgang richtet sich an Personen die noch keine Erfahrung im Bogensport haben, aber mit dem Gedanken spielen, ihre Vereinsarbeit um diese Sparte zu erweitern.

**Die Teilnehmerzahl ist auf 12 begrenzt.**

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

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

[www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html](http://www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html)



BSSJ-Intern Nr. 150-2/20

## Kurze Spiele und Aktionen aus dem Abenteuer- und Erlebnissport

### Inhalt (8 UE)

#### Kreative Elemente für Jugendarbeit und Training

Abenteuer- und Erlebnissport (AES) bietet vielfältige Möglichkeiten für die Jugendarbeit und die Auflockerung des Trainings. So können auf attraktive Weise verschiedene Aspekte spielerisch gefördert und vermittelt werden. Zu diesen zählen unter anderem Wahrnehmungsfähigkeit, Kooperationsfähigkeit, Vertrauen und Verantwortung, aber auch Elemente wie Herz-Kreislaufausdauer, Feinmotorik oder Gleichgewichtsfähigkeit.

### Lehrgangsziel

Ziel der Fortbildung ist es, den Betreuern und Trainer neue Ideen für ihre Arbeit in Verein und Verband zu vermitteln. In diesem Lehrgang liegt dabei der Fokus auf kurzen Spielen und Aktionen, die mit wenig Aufwand in den Vereinen umgesetzt werden können. Um den maximalen Nutzen zu ziehen wird auch der pädagogische Hintergrund und Möglichkeiten zur Nachbereitung (Reflexion) behandelt.

### Aufbau:

- Pädagogischer Hintergrund
- Aktivierungsspiele (Energizer) und Pausenfüller
- Kleine Spiele zur Förderung der Gruppendynamik und Kooperation
- Hüttenspiele und „Minute to win it“-Spiele
- Spielideen mit Alltagsmaterialien
- Reflexionsmethoden

### Termin

**Sonntag, 25. Oktober 2020, 9:00 – 17:00 Uhr**

### Ort

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

BSSJ-Intern Nr. 150-2/20

### Referenten

- Daniela Schierle (DOSB-Jugendleiterin, Trainerin C Abenteuer- und Erlebnissport)
- Thorsten Schierle (B-Trainer, C-Trainer, S-Lizenz Kinder/Ausbilderlizenz für JuBaLi DSB).

### 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, Testatheft (falls vorhanden), Sportbekleidung (Trainingsanzug und Sportschuhe), Getränke.

### Teilnehmerkreis

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein/Gau/Bezirk im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind und ein großes Interesse daran haben, etwas mehr Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen.

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

[www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html](http://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, 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:

[www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html](http://www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html)

## 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  
„Lehrsaal 1“ im Erdgeschoss der Geschäftsstelle  
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:

[www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html](http://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:

[www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html](http://www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html)



**NEU**

## 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 Handwerkzeug 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, Testatheft (falls vorhanden)

### 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

[www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html](http://www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html)  
oder über das Jugendbüro, ([jugend@bssb.de](mailto:jugend@bssb.de),  
089-31 69 49-14)



### Anerkennung für Lizenzverlängerungen von BSSB-Weiterbildungsmaßnahmen

Bereich	Seminar	Lizenz	Trainer C	Vereinsmanager	Jugendleiter	Kampfrichter
Verwaltung	Schützenmeister – was nun?			3 UE		
Verwaltung	ZMI-Client für Vereine und Gesellschaften			4 UE		
Verwaltung	Fit für das Amt des Schützenmeisters			8 UE		
Verwaltung	Aufbaukurs für Schützenmeister			8 UE**		
Verwaltung	Das Waffenrecht in der Praxis	4 UE	4 UE	4 UE*		
Verwaltung	Sportleiter im Verein Kugel/Bogen	4 UE	8 UE**			
Verwaltung	DSGVO für Vereine und Gesellschaften	3 UE	3 UE	3 UE*		
Verwaltung	Datensicherheit im Rahmen der DSGVO	4 UE	4 UE	4 UE*		
Verwaltung	„Hilfe, wir müssen bauen“		4 UE			
Verwaltung	Ewerntmanagement		4 UE	4 UE*		
Verwaltung	Vereinsrecht und Versicherungen		8 UE**	8 UE*		
Verwaltung	Kassen- und Rechnungsprüfung in Verein/Gesellschaft		4 UE			
Verwaltung	Kassen- und Rechnungsprüfung in Gau und Bezirk		4 UE			

Jugend	Sommerbiathlon Grundlagenlehrgang	8 UE		8 UE		
Jugend	Sommerbiathlon Aufbaulehrgang	8 UE		8 UE		
Jugend	Innere Präsenz – Achtsamkeit – Bewusstheit	8 UE	8 UE**	8 UE		
Jugend	Lehrer Aufbauerschulung			8 UE		
Jugend	Mentaltraining	8 UE		8 UE		
Jugend	Du bist, was du isst – gesunde Ernährung			8 UE		
Jugend	Weiterbildungswochenende für lizenzierte Jugendleiter		8 UE	16 UE		
Jugend	Kinder und Jugendliche für den Verein gewinnen – aber wie?		8 UE	8 UE		
Jugend	Bewegung und Stressabbau	8 UE	8 UE	8 UE		
Jugend	Fit für die Herausforderungen des digitalen Zeitalters		8 UE	8 UE		
Jugend	Bogensport im Aufwand – erste Schritte im Verein	8 UE***	8 UE	8 UE***		
Jugend	Jugendleiter – was nun?			8 UE		
Jugend	Kurze Spiele und Aktionen aus dem Abersauer und Erbkreisport	8 UE	8 UE	8 UE		
Jugend	Prävention von sexueller Gewalt	8 UE	8 UE	8 UE		
Jugend	Recht und Versicherung	8 UE	8 UE**	8 UE		
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 OoJ 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 sport-spezifischen Weiterbildungsmaßnahme anerkannt. Pro-Bereich (Verwaltung/Jugend) kann auch nur jeweils ein Lehrgang für Trainer C anerkannt werden.

## Lichtgewehrverleih der Bayerischen Schützenjugend

### Schritt 1:

Die Lichtgewehre werden per E-Mail (jugend@bssb.de) oder Telefon (089-316949-14) reserviert.

- Dazu benötigt die Bayerische Schützenjugend:
- das Datum der Veranstaltung/Verleihzeitraum,
  - die Anzahl der Lichtgewehre (bei Versand max. 6 Anlagen) und
  - die Kontaktperson (Adresse, E-Mail, Handynummer) & Versandadresse.



### Schritt 2:

Die Lichtgewehre werden zum reservierten Termin von der Bayerischen Schützenjugend an den „Ausleiher“ verschickt. Die Versandkosten hierfür übernimmt die Bayerische Schützenjugend. Es besteht aber auch die Möglichkeit, die Lichtgewehre selbst abzuholen.



### Schritt 3:

Nach Gebrauch werden die Lichtgewehre schnellstmöglich wieder an die Bayerische Schützenjugend zurückgeschickt. Die Versandkosten hierfür übernimmt der „Ausleiher“. Auch bei der Rückgabe besteht die Möglichkeit, die Lichtgewehre wieder selbst beim BSSB abzugeben.

Hier findet Ihr alle Informationen:

[www.bssj.de](http://www.bssj.de)

[www.bssb.de](http://www.bssb.de)

[www.facebook.com/bssbev](https://www.facebook.com/bssbev)

