

Hier findet ihr alle Informationen:

www.bssj.de

www.bssb.de

www.facebook.com/bssbev



BSSJ-Intern

Zeitschrift der Bayerischen Schützenjugend

Tipps für die Praxis:

- Mentaltraining bei den Jüngsten
- MAT Gehirn-Jogging
- Teambuilding

Zum Herausnehmen: Plakat „Olympische Spiele“

Aktuelle Aktionen:

- Gutscheinprogramm der Bayerischen Staatsregierung
- „Mach mit“-Kiste der BSSJ
- Kampagne der dsj



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Vorwort der 1. Landesjugendleiterin 3

Aktuelles

Termine im Überblick 2021 4
Freizeit-Tipp 5
Essen, Trinken und Genuss. 5
Kampagne der Deutschen Sportjugend . . 6
„Mach mit!“-Kiste der BSSJ 6
Gutscheinprogramm des Freistaats Bayern . 7

Interview

Olympionikin Carina Wimmer 8

Denkanstoß

Fairness und Toleranz 10

Rückblick

Guschu Open und Shooty Cup 14/15

Gewusst

Maskottchen, liebenswerte Sportbegleiter 16

Zum Herausnehmen

Plakat „Olympische Spiele 2021“ 18

Freitags Hexenküche

Kürbisgemüse mit Feta und Hack. 20

Tipps für die Praxis

Rübengeister schnitzen. 21
MAT Gehirn-Jogging 22
Mentaltraining bei den Jüngsten. 24
Teambuilding. 28

Schießspiele

Schießspiele für Bogensportler 26
Schießspiele für Luftgewehr/-pistole 27

Rätselecke

30

Aus- und Weiterbildung 2021

Ausbildung 32
Weiterbildung 33

BSSJ-Information

Tabelle für Lizenzverlängerungen 34
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,

die Startphase der bayerischen Schützenvereine verlief nach der pandemiebedingten Schießpause gut. Zumindest zeigt dies die Übersicht der abgerufenen „Mach mit Pakete“ und der Verleih unserer Lichtgewehranlagen. Im Bereich der Wettkämpfe zeichnet sich ein gutes Bild ab, wenn wir auf das Teilnehmerfeld beim Monika-Karsch-Pokal, Guschu-Pokal und Barbara-Engleder-Pokal sehen. Auch am Bayerischen Shooty Cup, der zu Beginn der Sommerferien terminiert war, war die Beteiligung überaus erfreulich.

Dafür ist die Statistik der Mitgliederübersicht zum 30. Juni 2021 leider erschreckend und wird sich nach meiner Einschätzung auch bis zum Ende des Jahres nicht verbessern. Mit dieser Entwicklung, dem Mitgliederrückgang, haben viele Organisationen zu kämpfen. Es ist zu hoffen, dass sich im Breitensportbereich eine Bewegung in Gang setzt, die es schafft, mit attraktiven Angeboten Mitglieder und ehrenamtlich engagierte Personen zurück oder neu zu gewinnen. Die Bayerische Staatsregierung unterstützt den Restart aller Breitensportvereine in Bayern. „Bayern muss in Bewegung bleiben“, so hat der Bayerische Staatsminister des Innern, für Sport und Integration, Joachim Herrmann, die Situation formuliert.

Ab 14. September 2021 wird daher vom Freistaat Bayern über die Grundschule an jede/-n Grundschüler/-in im Schuljahr 2021/2022 ein Gutschein im Wert von 30,00 € verteilt. Dieser kann einmalig bei einem Neueintritt in einen Verein mit Sitz in Bayern bis 12. September 2022 eingelöst werden. Wie das Einlösen des Gutscheins gehandhabt wird, findet ihr auf Seite 7

dieser Ausgabe. Ziel dieser Kampagne ist, dass sich Kinder wieder für den Sport interessieren, denn Bewegung macht bekanntlich schlau. Für die Schützenvereine bedeutet dies, dass sie an Schulen herantreten sollten, um sich mit „Sport nach 1“ oder an Aktionstagen einzubringen. **Die Lichtpunktanlagen und auch der Bogensport bieten viele Möglichkeiten, die Altersgruppen bis 9 Jahre altersgerecht anzulernen. Die Lerninhalte dazu gibt es im Ausbildungsbereich der Jugend-Homepage: www.bssj.de. Anregungen, wie ihr die Jüngsten in eure Jugendgruppe einbinden könnt, findet ihr in dieser Ausgabe der BSSJ-Intern.**



An die Jugend selbst richte ich den Appell, sich mit einzubringen. Erzählt von eurem Sport, bringt Freunde mit zum Training und tragt eure Vereinsshirts auch in der Freizeit. So könnt auch ihr Werbung für euren Verein machen.

Ein Sprichwort sagt:
*Die Vergangenheit ist Geschichte,
die Zukunft ein Geheimnis,
doch jeder Augenblick ist ein Geschenk!*

In diesem Sinn, bleibt gesund und nutzt jede Möglichkeit, dass über unseren Schützensport in sozialen Medien, Newsletter... positiv berichtet wird.

Mit sportlichen Schützengrüßen

Elisabeth Stainer
1. Landesjugendleiterin des Bayerischen Sportschützenbundes e.V.

Termine im Überblick – 2021

Voraussichtliche Terminplanung - Änderungen vorbehalten

Weiterbildungsmaßnahmen Jugend

So	17.10.2021	Kurze Spiele und Aktionen aus dem Abenteuer- und Erlebnissport	Leinach
Sa	06.11.2021	Mentaltraining	Hochbrück
So	07.11.2021	Jugendleiter, was nun?	Hochbrück
Sa	27.11.2021	Prävention von sexuellen Übergriffen und sexueller Gewalt	Hochbrück
Sa	04.12.2021	Recht und Versicherung in der Jugendarbeit	Hochbrück
So	05.12.2021	Krisenintervention	Hochbrück
Sa	11.12.2021	Recht und Versicherung in der Jugendarbeit	Hochbrück
Sa	11.12.2021	Sommerbiathlon Grundlagenlehrgang	Hochbrück
So	12.12.2021	Sommerbiathlon Aufbaulehrgang	Hochbrück
Sa	18.12.2021	Bewegung & Stressabbau	Hochbrück
Sa	18.12.2021	Mentaltraining	Hochbrück

Ausbildung

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



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

Anmeldung erfolgt über den Onlinemelder des BSSB: www.bssb.de → Aus-/Weiterbildung → Jugend

Freizeit-Tipp



Bayerwald Xperium – die Welt der Wahrnehmung

Entdecke ein spielerisches Land der Naturgesetze – ein krea(k)tives Museum im Zentrum von St. Englmar. Im Bayerwald Xperium machst du dich auf eine ganz besondere Reise, auf der du Natur-Phänomene mit allen Sinnen kennlernst: Große und kleine Besucher erforschen gemeinsam die Zusammenhänge von Wellen und Schwingungen, rätseln um die Form der schnellsten Rollbahn, erfahren den Einfluss der Form auf die Stabilität von Brücken u.v.m. An über 100 Experimentierstationen lernst du Naturwissenschaften kennen und durch eigenes Ausprobieren zu verstehen – ein Riesenspaß bei jedem Wetter!

Schon Konfuzius (551 - 479 v. Chr.) sagte: „Erzähle es mir, und ich werde es vergessen, zeige es mir, und ich werde mich erinnern, lass es mich tun, und ich werde es verstehen.“

Eintrittspreise:	
Erwachsene (ab 18 Jahren)	8,00 €
Kinder (ab 3 Jahren)	7,00 €
Kombi-Karte	
(Eltern oder Großeltern + 1 Kind)	22,00 €
jedes weitere Kind	5,00 €

Zahlreiche weitere Infos und Kennenlernvideos findest du unter: www.bayerwald-xperium.de

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



Sauerkraut – Superfood im Herbst und Winter

Sauerkraut ist ein ziemlich altmodisches und daher selten verzehrtes Lebensmittel geworden. Leider. Aber Sauerkraut ist eine wahre Powernahrung für unser Immunsystem. Die Milchsäurebakterien im Kohl wirken gesundheitsfördernd. Sie unterstützen die Verdauung und helfen bei der Aufnahme von Nährstoffen, das Immunsystem wird gestärkt und bietet so einen Schutz vor chronischen Krankheiten.

Der vergorene Weißkohl versorgt zudem unseren Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen in Hülle und Fülle. Sauerkraut besitzt jede Menge Vitamin C und B12, ist probiotisch und außerdem reich an Ballaststoffen. Mit gerade einmal 25 Kalorien pro 100 Gramm und null Gramm Fett ist das saure Kraut äußerst gut für die schlanke Figur. Dank der Milchsäurebakterien kurbelt es unsere Verdauung an und unterstützt den Körper dabei, Gift und Schadstoffe abzubauen.

Wichtig! Die nützlichen Mikroorganismen sind nur in frischem, nicht pasteurisiertem (erhitztem) Sauerkraut zu finden. Dieses gibt es in Hofläden und Bioläden. Oder du stellst es selber her. Dazu Weißkraut hobeln, einsalzen und kneten, bis Saft austritt. Dann stopfst ihr das Kraut fest in Schraubgläser. Eine Woche lang bei Zimmertemperatur täglich die Gläser öffnen, damit die Gase entweichen können. Fertig!

Kampagne der Deutschen Sportjugend

Die Deutsche Sportjugend ruft alle Sportvereine dazu auf, Aktionstage durchzuführen – etwa ein Spielfest, ein offenes Bewegungsangebot oder einen Tag der offenen Tür. Damit sollen Kinder und Jugendliche nach Corona wieder in Bewegung gebracht werden. Begleitet werden die Aktionstage von einer großen Bewegungskampagne. Kampagnenstart ist am 2. Oktober. Ziel ist es, in diesem Jahr 1.000 Vereine mit einem Aktionspaket auszustatten und hunderte finanziell zu fördern. Weitere Anträge können in 2022 gestellt werden, denn weitere Aktionstage sind für Mai und September 2022 in Planung. Der Weg zu einer Unterstützung ist ganz einfach:

Aktionspaket

Für 1.000 Aktionstage von Sportvereinen stellt die Deutsche Sportjugend kostenlose Pakete mit Materialien zur Verfügung – Sportgeräte, Bewegungsideen und Spielmaterialien.

Finanzielle Förderung

Sportvereine und -verbände, die einen Aktionstag durchführen, können eine Förderung von 200 €, 500 € oder 1.000 € beantragen – je nach Umfang der Veranstaltung. Voraussetzung für eine Förderung ist, dass ein Sportverein oder -verband Ausrichter des Aktionstages ist.

Weitere Infos, Beantragung und Kontakt auf der dsj-Kampagnenseite:

www.dsj.de/bewegungskampagne/.

„Mach mit!“ – Kiste der BSSJ

Die Landesjugendleitung der Bayerischen Schützenjugend hat im Jahr 2021 eine „Mach mit!-Kiste“ ins Leben gerufen und möchte dazu animieren, öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen durchzuführen, indem Jugendgruppen mit unterschiedlichen Materialien (Jonglierbälle, Flyer, Mundschutz, Desinfektionsmittel usw.) unterstützt werden.

Nachdem uns die Corona Pandemie seit März 2020 beherrscht, ist es umso wichtiger, alle Kraft in den persönlichen Kontakt zu den Mitgliedern und auch in die Gewinnung von Neumitgliedern zu stecken.

Ab sofort kann die „Mach mit!“-Kiste bestellt werden: www.bssj.de. Wir haben insgesamt 100 Kisten zu vergeben und freuen uns über eine kleine Berichterstattung von eurer Veranstaltung: jugend@bssb.de.



Gutscheinprogramm des Freistaats Bayern zur Förderung der Vereinsmitgliedschaft

Corona hat den organisierten Sportbetrieb zeitweise zum Erliegen gebracht. Den Kindern wurde damit ihr Vereinsbesuch unmöglich, weswegen etliche aus den Schützen- und Sportvereinen ausgetreten sind. Allein der Bayerische Sportschützenbund musste in der Schülerklasse ein Minus von 4.000 Nachwuchsschützen*innen verschmerzen. Um dem Trend entgegenzuwirken, hat Bayerns Innen- und Sportminister Joachim Herrmann gemeinsam mit den bayerischen Sportverbänden in Nürnberg ein Gutscheinprogramm des Freistaats zur Förderung der Vereinsmitgliedschaft vorgestellt. „Mit unserem Gutscheinprogramm geben wir zusätzliche Anreize, dass Kinder wieder mehr Sport in Vereinen treiben“, erklärte der Innenminister. „Damit stärken wir die Gesundheit unserer Kinder und unterstützen unsere bayerischen Sportvereine, neue Mitglieder zu gewinnen.“ Laut Joachim Herrmann erhalten alle bayerischen Grundschulkinder zum ersten Schultag in der Schule einen Gutschein im Wert von 30 Euro, der auf die Jahresmitgliedschaft angerechnet wird.

Wie der Sportminister erläuterte, können die Gutscheine bei allen bayerischen Schützen- und Sportvereinen sowie allen Behinderten- und Rehabilitationssportvereinen des organisierten Sports eingelöst werden. Sie gelten für alle Neueintritte in einen Sportverein, wenn dieser zwischen dem 14. September 2021 und dem 13. September 2022 erfolgt.

Der Sportminister dankte dem Präsidenten des Bayerischen Landessportverbandes, Jörg Ammon, unserem 1. Landesschützenmeister Christian Kühn, dem Präsidenten des Oberpfälzer Schützenbundes, Franz Brunner, und der Vizepräsidentin des Behinderten- und Rehabilitationssportverbands Bayern, Ria Engelhardt „für ihre herausragende Arbeit und den Einsatz zum Wohle unserer Kinder“. Unser 1. Landesschüt-

zenmeister Christian Kühn bedankte sich seinerseits für diese herausragende Unterstützung der Nachwuchswerbung im Schießsport durch die Bayerische Staatsregierung.

Der Bayerische Sportschützenbund unterstützt seine Schützenvereine und -gesellschaften bei der unbürokratischen Einlösung der Gutscheine. Das „Gutschein-Kind“ wird einfach als Neueintritt im Mitgliederverwaltungsprogramm ZMI-Client angelegt und ein Häkchen bei „Gutschein“ gesetzt. Fertig! Der BSSB übernimmt dann die vollständige Abwicklung und Abrechnung für den Verein. Umfassende Informationen hierzu finden Sie in den „Informationen des BSSB“, die allen Vereinen per Mail zugehen.

Die Bayerische Schützenjugend unterstützt die Mitgliederwerbung von Grundschulern mit viel Know-how. Auf der Homepage der BSSJ (www.bssj.de) sind kindgerechte Trainingseinheiten mit dem Lichtgewehr und Bogen eingestellt. Einige Anregungen, wie die jungen Neuzugänge in eure Schützenjugend integriert werden können, gibt es in dieser Ausgabe der BSSJ-Intern ab Seite 28. Viel Spaß und Erfolg mit den Jüngsten! Macht mit! PM: StMI/red



Shooting-Star und Olympionikin: Carina Wimmer

Carina Wimmer ist der Shooting-Star des Pandemiejahres 2021: Bei den Europameisterschaften in Osijek gewann sie den Europameistertitel mit der Luftpistole. Mit diesem Titelgewinn war noch ein besonderes „Zuckerl“ verbunden – ein Quotenplatz für Deutschland und die Olympiaqualifikation für Carina Wimmer. Damit sprang Carina last minute auf den Tokio-Zug auf. Sensationell! Das war für die Landesjugendleitung Grund genug, zusammen mit Carina Wimmer dieses einzigartige Sportjahr Revue passieren zu lassen – vor allem die Olympischen Spiele in Tokio.

Liebe Carina, erst einmal vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst, uns ein paar Fragen über deine Teilnahme bei den Olympischen Spielen in Tokio zu beantworten.

BSSJ: Was war das für ein Gefühl, zu erfahren, dass du bei Olympia dabei bist?

Das war ein überwältigendes Gefühl, da es wirklich die letzte Chance war, die ich nutzen konnte. Ich war überglücklich, noch dabei sein zu dürfen und auch extrem stolz, dass ich mein Leistungsniveau an der EM so umsetzen konnte. Es hat sich angefühlt wie eine große Belohnung und Bestätigung für die Arbeit und das ganze Training.

BSSJ: Warst du aufgeregt oder nervös?

Die Aufregung war am Tag des Wettkampfs o. k., ich habe sogar mit ein bisschen mehr Nervosität gerechnet. Die Tage davor im olympischen Dorf waren dafür schon sehr aufregend, und ein bisschen mehr Anspannung im Training war auch zu spüren.

BSSJ: Wie war deine Reise? Bist du gut angekommen?

Die Reise selbst war sehr gut. Wir wurden durch Zufall im Flieger von Frankfurt nach Tokio in die Business Class hochgestuft, und dadurch war es super angenehm. Ich konnte mich dann schon mal an



den Tagesrhythmus vor Ort anpassen, und dadurch war der Jetlag echt o. k.

BSSJ: In welchen Disziplinen bist du an den Start gegangen?

Ich bin im Einzelwettkampf mit der Luftpistole an den Start gegangen. Zwei Tage später durfte ich zudem im Mixed Wettbewerb mit Christian Reitz starten.

BSSJ: Wie hast du dich auf Olympia vorbereitet? Hat dich die Covid-19-Pandemie beeinflusst?

Meine direkte Vorbereitung auf die Spiele – als ich wusste, dass ich sicher dabei bin – war ja relativ kurz (ab der EM in Osijek im Mai). Da hieß es dann erst einmal 4 bis 5 Tage regenerieren und dann weitermachen, zunächst mit dem Weltcup als Generalprobe und dann noch wenige Wochen mit intensiven, qualitativen Trainingseinheiten. Das Hinarbeiten auf die mögliche Qualifikation zu Olympia ging quasi bereits nach Rio 2016 wieder los (nach Olympia ist vor Olympia :-)). Die Pandemie hat mich insofern beeinflusst, als dass ich nach der Verschiebung der Spiele wusste, dass ein Jahr mehr Zeit bleibt und es damit eine neue Chance gibt, sich doch noch zu qualifizieren. Die EM als letzte Quotenplatz-Chance stand ab da voll im Fokus

und war damit mein neuer Höhepunkt. Die Pandemie hat mich da im Training weniger eingeschränkt, weil mein Ziel neu gesetzt war, die Motivation fürs Training stimmte und auch mit Trockentraining gezielte Verbesserungen möglich sind und an den eigenen Fähigkeiten gearbeitet werden kann. Die meiste Zeit konnten wir ja dann auch wieder am Stützpunkt München trainieren. Wettkämpfe haben wir viele intern in der Trainingsgruppe gemacht, um da in Übung zu bleiben.

BSSJ: Wie war dein Wettkampf bei Olympia?

Mein Wettkampf war durchwachsen. Die erste Hälfte habe ich nicht ganz zu dem Zustand gefunden, in dem ich hohe Serien schießen kann. Ich war anfangs zu zögerlich und vorsichtig. Nach der Hälfte wusste ich, dass ich jetzt richtig Gas geben muss, um noch Chancen nach vorne zu haben. Da konnte ich dann gedanklich den Schalter umlegen und mutiger agieren und das abliefern, was ich kann. Leider habe ich zu Beginn zu viele Ringe liegen gelassen, um den Rückstand noch aufzuholen zu können. Für meinen ersten olympischen Wettkampf ist das aber in Ordnung, ich kann etwas daraus lernen.

BSSJ: Bist du mit deiner Leistung zufrieden?

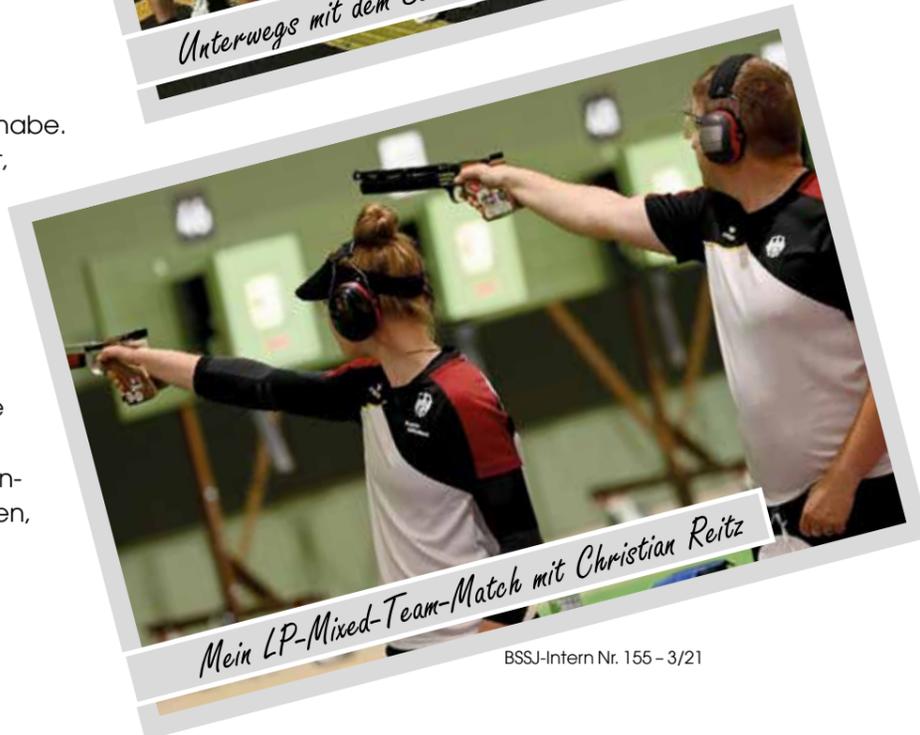
Ich weiß eigentlich, dass ich mehr drauf habe. Daher bin ich schon ein wenig enttäuscht, das nicht ganz umgesetzt zu haben – für mich persönlich und auch die Zuschauer. In einem olympischen Wettkampf zu stehen, ist dennoch eine große Herausforderung. Ich habe an dem Tag alles gegeben, im Nachhinein ist man immer schlauer, was man anders hätte machen können. Allein bei den Olympischen Spielen gestanden und um jeden Ring gekämpft zu haben, macht mich zufrieden.



Mein LP-Wettkampf – gut, aber nicht überragend



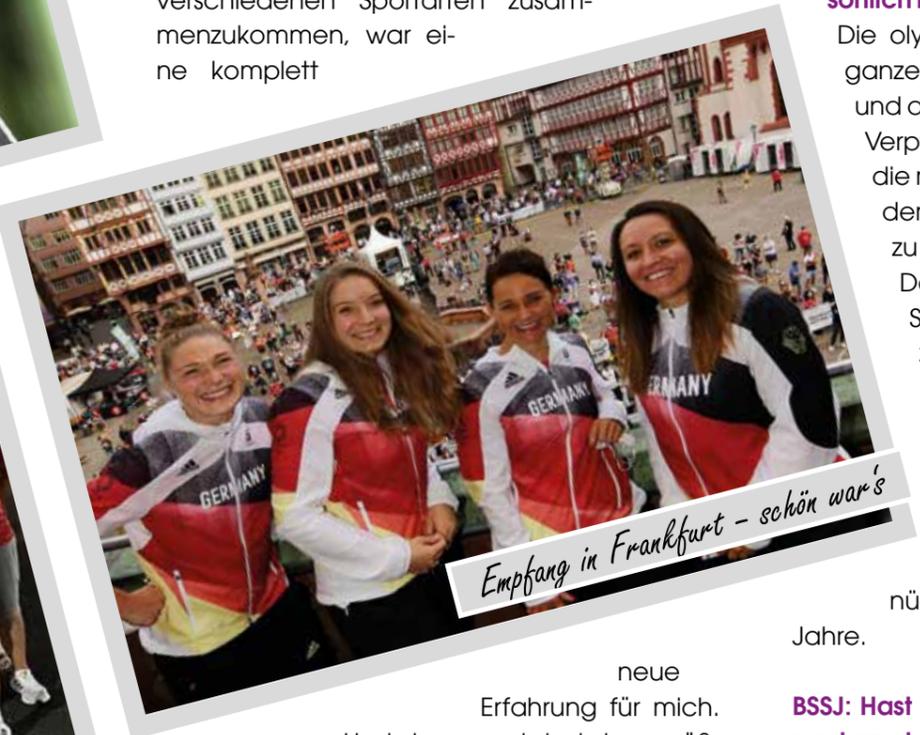
Unterwegs mit dem Schießsport-Team Deutschland



Mein LP-Mixed-Team-Match mit Christian Reitz

BSSJ: Wie war es für dich, das erste Mal bei Olympia dabei sein zu dürfen?

Ein großes Erlebnis. Allein die neuen Eindrücke, wie es ist, an einem Sportevent mit so vielen verschiedenen Sportarten zusammenzukommen, war eine komplett



Empfang in Frankfurt – schön war's

neue Erfahrung für mich. Und dann noch bei dem größten und wichtigsten sportlichen Event, das es gibt, mit unter den Athleten zu sein, ist eine tolle Erfahrung. Die Dimensionen dort im olympischen Dorf, egal ob Mensa, Fitnessräume und Unterkünfte, die Begegnungen zwischen den deutschen Athlet*innen und die Eröffnungsfeier gemeinsam als Team Deutschland sind etwas Besonderes.

BSSJ: Was wird dein nächstes Ziel sein?

Das große Ziel sind die nächsten Spiele in Paris 2024, da ist jetzt auch gar nicht mehr so lange hin. Bis dahin stehen die einzelnen Zwischenschritte an: Erst einmal für die kommende Saison im Herbst/Winter eine gute Vorbereitung machen, dann mich mit einer guten Leistung für die Weltcups anzubieten, um dort Weltcup-Punkte zu sammeln. Im März ist dann auch die nächste Europameisterschaft mit der Luftpisto-

le in Norwegen, da will ich natürlich versuchen, meinen Titel zu verteidigen!

BSSJ: Welche Erfahrung nimmst du für dich persönlich mit nach Hause?

Die olympischen Spiele waren durch das ganze neue Umfeld sehr beeindruckend und aufregend. Es kommen auch ein paar Verpflichtungen mehr auf einen zu, auf die man sich einstellen muss. Dabei trotzdem bei sich zu bleiben und den Fokus zu halten, fällt dann nicht immer leicht. Da braucht man seine ganz eigenen Strategien. Es ist gut, die Erfahrungen zu machen und für sich zu erkennen, wie man damit umgeht. Was ich auf jeden Fall mitnehme, ist die Gewissheit, dass ich das wieder erleben will und zeigen will, was ich kann. Die Arbeit dafür wird zu Hause gemacht, und das gibt mir genügend Ansporn für die nächsten drei Jahre.

BSSJ: Hast du einen Tipp für unseren Schützennachwuchs?

Wer sein Ziel kennt, der kennt auch den Weg dahin. Klingt vielleicht ein bisschen abgedroschen, aber es ist halt so einfach. Wenn du dir etwas vornimmst und voll dahinter stehst, fällt es auch umso leichter, dafür zu arbeiten, das Nötige an Training zu machen, Ein weiterer Tipp ist, Qualität ins Training zu bringen und ehrlich zu sich zu sein: Hilft mir das für mein Ziel? Mache ich das gut genug, um besser zu werden? So macht das Training viel Spaß, und das Gefühl, wenn man sein Ziel dann erreicht – wie stolz man dann auf sich ist – ist unbeschreiblich.

Nochmal vielen Dank für deine Zeit. Wir wünschen dir weiterhin alles Gute, bleib gesund und „Gut Schuss“.

Das Interview führte Landesjugendsprecher Stephan Hegemann; Fotos: picture allianz, DSB

Fairness und Toleranz – Bashing, nein danke!

Die Übertragungen der Olympischen Spiele interessieren alle sportbegeisterten Menschen und uns Schützen im Besonderen die Bogen- und Schießsportwettbewerbe. Vorab wurden die Olympia-Teilnehmer*innen in den Medien vorgestellt, sie gaben Interviews, die erahnen ließen, mit welchen Hoffnungen auf Edelmetall sie in Japan angetreten sind. Auch ihre Trainer*innen, ja das ganze Drumherum um die Sportler*innen gaben kund, auf welche Medaillen sie hofften. In diesem ganzen Medienrummel mussten unsere Sportler*innen im besonderen Maße alles aufwenden, um im Fokus auf ihren Wettkampf zu bleiben, auf den sie jahrelang hingearbeitet hatten.

Die Kaderschützen*innen wurden bei ihren Vorbereitungen psychologisch betreut, wie bei allen Wettbewerben, an denen sie teilnehmen. Sie beherrschen auch das Mentale Training mit der Vielfalt aller dazugehörigen psychologischen Methoden, wie z. B. die Atemtechniken oder die Autosuggestion. Die meisten Olympia-Teilnehmer*innen haben in der Vergangenheit auch viele eigene Erfahrungen gesammelt, auf die sie zurückgreifen können. Doch das, was die Pandemie in Japan mit sich brachte, haben sie noch nie erlebt. Keine Zuschauer, die sie anfeuern, keine persönlichen Kontakte zu den Einheimischen usw.

Um all das Gelernte und Erfahrene anwenden zu können, müssen sich die Sportler*innen bei unerwartet auftauchenden Ereignissen, ggf. auch in einem Bruchteil von Sekunden, ihren Fokus auf den nächsten Schuss richten können.

Unsere Olympia-Teilnehmer*innen haben gekämpft bis zum letzten Schuss. Hatte etwas einen geringen Einfluss auf die Tagesform und

fehlt letztlich das Quäntchen Glück, wird im entscheidenden Moment aus einer „10“ eine „9“. Die erhoffte Medaille ist nicht mehr in Reichweite.

Zwischen den erhofften Medaillen und einer hervorragenden Platzierung liegt das Quäntchen Glück, wie im täglichen Leben auch. Nach dem Wettkampf, wenn alles gelaufen ist und dann in Headlines zu lesen ist: „NN enttäuschte“ oder „NN hätte Gold holen müssen“, ist das ungerecht, selbst wenn der folgende Text auf eine gute Leistung hinweist. Wer kann sich schon in das Empfinden der Sportler*innen hineindenken? Vermuten kann es ein Außenstehender, ja. Mehr aber nicht! Was zählt, sollte immer die Anerkennung der erbrachten Leistung sein, auch in Headlines!

Seien wir fair und tolerant, und erkennen die Leistungen unserer TOP-Schützen*innen an, die



sich überwiegend unter den ersten Acht platzieren konnten, und unterlassen selbst die negativen Äußerungen in den sozialen Medien.

Grundsätzlich sollten negative Äußerungen in den sozialen Medien unterlassen werden. Die herabwürdigenden Zeilen sind schnell getippt, das Leid der Herabgewürdigten – neudeutsch: Gebashten – kann unter Umständen lang sein, z. B. bei Schulkameraden*innen, wenn diese gebasht oder in Fotos diskriminierend dargestellt werden. Denkt bitte alle ein bisschen nach, bevor ihr euch negativ äußert.

Alle Trainer*innen, Betreuer*innen und Jugendleiter*innen sollten beim Umgang mit Nachwuchsschützen besonderen Wert auf Fairness und Toleranz im sportfachlichen, aber besonders auch im überfachlichen Bereichen legen und kein Bashing dulden, das im Sportschießen nichts zu suchen hat.

Autorin: Elfe Stauch



Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die nicht nur im Schießsport erforderliche Fairness und Toleranz mit der Jugendgruppe spielerisch zu üben. Nachfolgendes Schießspiel ist dazu bestens geeignet.

Toleranz ist gefragt!

Das Schießspiel ist für zwei Schützen und zählt zu den wettkampfnahen Schießspielen. Das ursprünglich über vier Wochen dauernde Schießspiel hat die Verfasserin abgeändert, damit es für einen Schnuppertag anwendbar ist.

So funktioniert's:

Es ist von zwei Kindern je eine 10er-Serie zu schießen. Das Ergebnis des fünften und des zehnten Schusses wird jeweils der/dem Partner*in geschenkt. Nach den zehn Schüssen erhält der/die Gewinner*in eine Kleinigkeit, die die beiden Schützen vor Beginn miteinander vereinbart haben, z. B. ein Getränk.

Name:		Name:	
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
Summe:		Summe:	

Guschu-Open 2021

Die Guschu-Open, die seit über 20 Jahren die bayerischen Nachwuchsschützen auf die Olympia-Schießanlage zieht, war bereits im letzten Jahr schon covidbedingt ausgefallen und musste jetzt auch in diesem Jahr auf Sparflamme organisiert und durchgeführt werden. Wieder ausfallen lassen, verschieben? Nein, das kam für die Landesjugendleitung nicht in Frage. So fand die Guschu Open 2021 unter den gegebenen Covid-19-Regeln statt. Anstatt der um die 700 Teilnehmer*innen, die es in „normalen“ Zeiten gewesen wären, konnte aufgrund der Vorschriften nur ein Bruchteil davon dieses Jahr an der Guschu-Open teilnehmen. So durften in der Drucklufthalle mit dem Licht- und Luftgewehr insgesamt nur 91 Kinder und Jugendliche starten. 48 Bogenjugendliche ließen ihre Pfeile im Freien auf der neuen Bogensportanlage fliegen. Das beliebte Zeltlager und die umfangreichen Spiel- und Informationsmöglichkeiten, die üblicherweise auf den vielen Freiflächen rund um die Hallen der Olympia-Schießanlage Hochbrück zum Mitmachen, zur Information und Kommunikation einladen, konnten nicht stattfinden. Zusammensitzen, fachsimpeln, schießen, essen und lange aufbleiben – all das fiel der Pandemie zum Opfer. Die Kinder und Jugendlichen vermissen dies alles sehr.

Dank des engagierten Mitarbeiterstabs um 1. Landesjugendleiterin Elisabeth Stainer, wurde aber dennoch ein kleiner, aber feiner Wettbewerb durchgeführt. Es gab zwar in diesem Jahr keine der beliebten Guschu-Scheiben zu gewinnen, dafür erhielten aber alle Teilnehmer der Guschu-Open 2021 eine Medaille, wenngleich die drei Erstplatzierten der verschiedenen Disziplinen und Klassen natürlich mit speziellen Medaillen in Gold, Silber und Bronze ausgezeichnet wurden.

Die Landesjugendleitung bedankt sich bei allen Teilnehmer*innen für die disziplinierte Einhaltung des Hygienekonzepts und bei den Mitarbeitern, dass sie dem Nachwuchs diesen Wettkampf unter erschwerten Bedingungen ermöglicht haben. Danke!

Im nächsten Jahr wird es dann (hoffentlich) wieder die große Guschu-Open geben, mit zahlreichen Spielgeräten, spannenden Aktionen und einem großen Zeltlager. Wir freuen uns darauf!



Bayerischer Shooty-Cup 2021

Zum landesweit ausgeschriebenen Wettbewerb „Bayerischer Shooty-Cup 2021“ für Schüler*innen, Anfang August, sollten die Mannschaften möglichst ihr Vereinsmaskottchen mitbringen. Dieser Bitte der Landesjugendleitung sind nur wenige nachgekommen. Manche sagten, ihr Maskottchen sei der Jugendleiter. Das ist mal ein großes Lob! Ein Verein hat sich sogar extra für diesen Wettbewerb T-Shirts drucken lassen.

Ohne Zuschauer und unter Einhaltung der Hygieneregeln schossen die Schüler*innen ihre 20 Schuss in der Drucklufthalle in Hochbrück. Es starteten trotz der Sommerferien 44 Luftgewehrmannschaften mit jeweils zwei Schülern. Sie waren mit großer Begeisterung dabei und gaben ihr Bestes. Für die Schüler*innen zählte neben der sportlichen Leistung auch die Gemeinschaft und Geselligkeit.

Die jeweils drei erstplatzierten Vereine erhielten ein Präsent zum Thema „Guschu isst gesund!“

(einen Müslibecher mit einer Packung Müsli) und Diabolos. Die Sieger erhielten einen geschnitzten „Guschu“ für die Vereinsvitrine. Alle Teilnehmer*innen erhielten ein bedrucktes Käppi, eine Dose Diabolos, eine Urkunde und zudem ein Foto aus der Fotobox, wie in der Ausschreibung angekündigt.

Große Klasse war, wie sorgfältig die Jüngsten die Hygieneregeln eingehalten haben. Vielen Dank dafür!

Vielleicht findet ihr auch bis zum nächsten Jahr euer persönliches Maskottchen, denn euer Jugendleiter ist vermutlich doch etwas zu schwer, um auf eurem Schießtisch zu sitzen. Anregungen dafür findet ihr im Artikel auf der nächsten Seite.



Ausführliche Artikel über die sportlichen Wettkämpfe der Guschu-Open und des Shooty Cups findet ihr in der Bayerischen Schützenzeitung, Ausgabe 09/2021 und auf der Homepage www.bssj.de. Dort sind auch die vollständigen Ergebnislisten eingestellt.

Maskottchen – liebenswerte Sportbegleiter

Maskottchen gehören zum Sport, wie der Deckel zum Topf. Doch was sind diese liebenswerten Wesen eigentlich, und welche Ziele verfolgen sie, bzw. welche Eigenschaften werden mit ihnen verbunden?

Im Grunde können wir vier verschiedene Gruppen von Maskottchen unterscheiden. Da gibt es die kleinen persönlichen Glücksbringer, die wir auf den Schießtischen sehen oder an den Gewehr-Stativen und Pfeilköchern der Bogenschützen baumeln. Oftmals sind diese Geschenke von Menschen, die uns am Herzen liegen und uns so das Gefühl geben, dass uns jemand die Daumen drückt und mit diesem Maskottchen an der Seite gar nichts schiefgehen kann. Oder es ist ein selbstgewählter Glücksbringer, auf den vertraut wird. Bereits aus der Steinzeit sind derartige Gegenstände bekannt und sind allzeit in Mode gewesen.



Zur zweiten „Gang“ der Maskottchen zählen die Vereinsmaskottchen. Die sind deutlich jüngeren Datums. So ist das früheste Maskottchen in der Geschichte an der Yale University (USA) zu finden: Die lebende Bulldogge mit dem Namen „Handsome Dan“ tauchte 1889 zum ersten Mal auf. Übrigens gibt es dieses Maskottchen noch heute – allerdings in der 17. Generation. Einen richtigen Boom neuer Vereinsmaskottchen gab es aber erst in den 1990er-Jahren. Vielleicht stammt euer Vereinsmaskottchen auch aus dieser Zeit? Wie auch immer ist die Wahl eines Vereinsmaskottchens nicht so einfach. Los geht es schon damit, dass sich die älteren Mitglieder

eines Vereins oftmals nicht mit „so einem Plüschtier“ identifizieren können und wollen. Deshalb bleibt das Vereinsmaskottchen in der Regel das „Wappentier“ der Jugendgruppe. Dann soll die Figur, oftmals ein Tier, zum Verein und zur Sportart passen. Dazu kommt, dass es „goldig“ aussehen soll und sein Name einprägsam ist. All diese Eigenschaften sind wichtig, um das eigentliche Ziel des „Jugendgruppen-Maskottchens“ zu erreichen – es soll emotional ansprechend sein, von möglichst allen Jugendlichen akzeptiert werden, den Zusammenhalt fördern und als „Erkennungszeichen“ auch von sportlichen Gegnern wie Zuschauern erkannt werden. Dabei muss es bei dem Vereinsmaskottchen nicht bei einem Plüschtier bleiben, das als Glücksbringer mit bei den Wettkämpfen dabei ist und bei der Siegerehrung mit aufs Treppchen darf. Es kann z. B. als „Erkennungszeichen“ auf T-Shirts gedruckt werden, kleinen vereinsinternen Wettbewerben seinen Namen geben oder sogar der gesamten Jugendgruppe, z. B. „die Adler“, „die Füchse“, „Team Maxi“ usw.



Etwas aufwändiger werden dann schon die Maskottchen der größeren Vereine oder Verbände. Die Anforderungen, die an sie gestellt werden, sind die gleichen wie bei den Vereinsmaskottchen. Dazu kommt aber noch, dass sie verstärkt als verkäufliche Werbemittel genutzt werden und es in der Regel „Walking Acts“ von ihnen gibt. Mit „Walking Acts“ sind die Kostüme mit den riesigen Köpfen gemeint, in denen

ein Mensch steckt, der das Maskottchen zum Leben erweckt. Ihr kennt das alle von unserem Guschu, dem flauschigen Löwen der Bayerischen Schützenjugend, der sich keine Jugendveranstaltung auf der Olympia-Schießanlage entgehen lässt. Mit dem Kostüm hat das Maskottchen jetzt die Möglichkeit, direkt auf die Stimmung einer Veranstaltung einzuwirken. Er kann zu Laola-Wellen animieren, Applaus einfordern, aber auch trösten und in den Arm nehmen. Als gerne genommene Fotomotiv wirkt der niedliche Löwe sympathisch und trägt so zum positiven Image des Schießsports bei. Auf Plakaten, in Broschüren und Publikationen ist Guschu derjenige, der erklärt, zum Mitmachen aufmuntert oder sich über Erfolge seines bayerischen Schützennachwuchses freut. Als kleine Plüschfigur kann Guschu auch als persönliches Maskottchen in der Schießtasche zum Glück bringenden Begleiter werden. Mit der Wahl Guschus zum Maskottchen der Bayerischen Schützenjugend haben die Erfinder um die ehemalige

Landesjugendsekretärin Elfe Stauch, also alles richtig gemacht: Der Löwe steht als Wappenschild für den Freistaat Bayern ebenso, wie für Stärke, Mut und Cleverness – Wesenszüge, die sich unsere Schützenjugend zum Vor-



bild nehmen kann. Auch der Name Guschu ist als Abkürzung von „Gut Schuss“ bestens gewählt. Dazu kommen sein nettes Äußeres und sein lieber Charakter. Übrigens wird Guschu heuer schon 27 Jahre alt.

Die vierte Gruppe der Maskottchen sind die Symbolfiguren großer sportlicher Wettbewerbe, wie z. B. Weltmeisterschaften oder Olympische Spiele. Auch hier ist Bayern ganz weit vorn: Das erste offizielle olympische Maskottchen war der kunterbunte Dackel Waldi der Olympischen Spiele in München 1972. Die Maskottchen haben den Hauptzweck der Wiedererkennbarkeit. Natürlich stehen auch kommerzielle Interessen im Vordergrund. Bereits „Waldi“ gab es als Souvenirartikel jeglicher Art: als Plüschdackel, Holz- und Plastikfigur, Schlüsselanhänger, auf Tassen, Geschirrtüchern, Wandbildern und vielem mehr. Aber auch schon ein kleines Buch, in dem Waldi auf amüsante Art die verschiedenen olympischen Disziplinen vorstellt, wurde aufgelegt. Das Marketing mit Hilfe der olympischen Maskottchen wurde bis zum heutigen Tag natürlich stark ausgeweitet und den modernen Gegebenheiten angepasst. Das Maskottchen von Tokio 2021 namens Maraitowa z. B. erklärt in eigenen Filmbeiträgen jede einzelne der olympischen Disziplinen in einem einminütigen Filmchen.



Wie sieht eigentlich dein persönliches Maskottchen aus? Es würde uns freuen, wenn du uns ein Foto davon schickst und ein paar Zeilen dazu schreibst, wie es heißt, woher du es hast, und warum es dir wichtig ist. Wir freuen uns darauf und veröffentlichen dein Maskottchenfoto gerne in der nächsten BSSJ-Intern! Mach mit!

TOKIO 2020

Die Olympischen Spiele fanden vom 23. Juli bis 8. August 2021 in der japanischen Hauptstadt Tokio statt. Für Tokio waren es nach 1964 die zweiten Olympischen Spiele. Das Motto der Spiele war „**Vereint durch Emotionen**“



Das neue Olympiastadion

Besondere Umstände aufgrund der Corona-Pandemie
Die Spiele waren ursprünglich für das Jahr 2020 geplant und mussten aufgrund der Corona-Pandemie um ein Jahr verschoben werden. Der übliche 4-Jahres-Rhythmus konnte nicht eingehalten werden. Zudem waren bei den Wettkämpfen keine Zuschauer und Angehörigen der Sportler zugelassen.

Teilnehmende Nationen

An den Spielen nahmen 10.090 Athleten aus 206 Nationen teil.
Das deutsche Team umfasste 434 Sportlerinnen und Sportler.

Sportarten und Termine

Es wurden in 33 Sportarten 339 Wettbewerbe ausgetragen. Im Vergleich zu den Spielen 2016 kamen fünf Sportarten neu hinzu:

- Baseball/Softball
- Karate
- Sportklettern
- Skateboard
- Surfen



Die Maskottchen
Miraitowa und Someity

Wettkampfstätten der Schießdisziplinen

Auf der Asaka Shooting Range, welche temporär für die Spiele errichtet wurde, wurden alle Schießwettbewerbe mit Gewehr, Pistole und Bogen ausgetragen. Sie befindet sich ca. 30 km nord-östlich von Tokio auf einem Armeegelände zwischen den Städten Saitama und Tokio. Die Bogenwettkämpfe fanden auf dem Yumenoshima Park Archery Field statt. Es handelt sich hierbei um eine öffentliche Parkanlage auf der Insel Yumenoshima in der Stadt Tokio.

Disziplin Sportschießen und Bogenschießen

In Tokio wurden insgesamt 15 Schießwettbewerbe ausgetragen. Neu im Programm waren die Mixed-Wettbewerbe im LG, LP und Trap, wofür die Herrenwettbewerbe Doppeltrap, 50 m KK-Liegend und 50 m Freie Pistole weichen mussten. Im Bogenbereich wurden fünf Wettbewerbe abgehalten, wobei auch hier erstmals ein Mixed-Wettkampf geschossen wurde.

Deutsche Teilnehmer:

In den Schießdisziplinen gingen 12 Sportler des DSB an den Start. Die deutschen Quotenplätze verteilten sich auf die Disziplinen wie folgt:

3x Bogen Frauen, 1x Bogen Männer, 2x Schnellfeuerpistole, 2x Sportpistole, 1x Luftpistole Frauen, 1x KK 3x40 Frauen, 1x Skeet Frauen, 1x Trap Männer.

Die Ausbeute war mit einer Bronze Medaille für die Bogenschützinnen Michelle Kroppen, Charline Schwarz und Lisa Unruh im Team-Wettbewerb und sechs Top-8-Platzierungen deutlich geringer als bei den vorhergehenden Olympischen Spielen in Rio.

Medallenspiegel

Land				
1 USA	39	41	33	113
2 China	38	32	18	88
3 Japan	27	14	17	58
4 Vereinigtes Königreich	22	21	22	65
5 ROC	20	28	23	71
6 Australien	17	7	22	46
7 Niederlande	10	12	14	36
8 Frankreich	10	12	11	33
9 Deutschland	10	11	16	37
10 Italien	10	10	20	40

Kürbisgemüse vom Blech mit Feta und Hack

Das brauchst du für vier Personen:

- 1,2 kg Hokkaido-Kürbis
- 3 rote Zwiebeln
- ½ Knoblauchknolle
- 1 ½ EL getrockneter Rosmarin
- 2 EL flüssiger Honig
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 50 g Kürbiskerne
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 200 g Salakis „Der Cremige“ Schafskäse
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche classic



Zubereitung (es geht ganz einfach):

Den Hokkaido-Kürbis gründlich putzen, waschen, halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch grob würfeln. **Wichtig, du brauchst den Kürbis nicht zu schälen! (Oder du hölst den Kürbis aus, wenn du daraus eine Laterne schnitzen möchtest, siehe Seite 21).** Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln und Knoblauchzehen in Spalten schneiden. Die Kürbis-, Zwiebel- und Knoblauchstücke mit getrocknetem Rosmarin, Honig, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und mit Kürbiskernen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 175 °C) ca. 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit in einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und das Hackfleisch darin ca. 5 Minuten unter Wenden krümelig braten. Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark unterrühren und mitrösten.

Den Schafskäse mit Crème fraîche verrühren. Fleisch und Käsemischung ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit auf dem Kürbisgemüse verteilen und bis zu Ende garen.

Guten Appetit!



Rübengeister schnitzen – Laternen im Herbstgrau

Wie bei vielen Bräuchen ist nicht sicher, wann und wo dieser Herbstbrauch entstanden ist. Tatsächlich gibt es in vielen Regionen Deutschlands – genau wie in der Schweiz, in Österreich und Irland – die Herbsttradition, Rübengeister als Laternen zu schnitzen, lange vor dem Siegeszug der ausgehöhlten Kürbisse aus den USA! Spätestens ab 1918 war dieser Brauch in Deutschland verbreitet. Nach dem 1. Weltkrieg war die Zeit zwischen Allerheiligen und Weihnachten für Tagelöhner in Deutschland hart. Nach der Erntezeit gab es kaum Arbeit und die Familien plagte der Hunger. So stahlen ihre Kinder Rüben von den Feldern, höhlten sie aus und schnitzten Gesichter hinein. Das Fruchtfleisch ergab eine nahrhafte Suppe. Sie stellten ins Innere eine Kerze und zogen mit ihren Rübengeistern von Haus zu Haus und bettelten mit Sprüchen und kurzen Liedern um etwas zu essen.

In der Zeit des wirtschaftlichen Aufschwungs nach dem zweiten Weltkrieg wandelte sich der Brauch des Rübengeisterns. Die Kinder zogen mit ihren liebevoll geschnitzten Rübengesichtern aus Spaß von Tür zu Tür und sagten ihren Spruch oder ihr Gedicht auf oder sie stellten ihre Rübengeister-Laternen neben die Haustür, ins Fenster oder in den Garten der Nachbarn. Dann baute kaum ein Bauer mehr Rüben an – der Brauch der Rübengeister starb fast aus, bis einige Ortschaften sich seiner erinnerten und Rübengeister-Umzüge organisierten. Schwierig bleibt allerdings, geeignete Rüben zu organisieren, weswegen vielerorts auch der Kürbis Einzug gehalten hat. Dieser „orangene Geselle“ hat nämlich auch den Vorteil, dass er leichter bearbeitet werden kann. Der wesentliche Unterschied zu dem verkommerzialiserten Halloween-Fest aus den USA aber bleibt, dass nie mit einem Streich gedroht, sondern höchstens um etwas zu Naschen gebeten

wird. Außerdem verkleiden sich die Kinder auch nicht. Guschu hat sich jedenfalls gefreut, dass es diesmal bei der Hexe Freitag ein leckeres Kürbisgemüse zu essen gab. Und natürlich hat er den Kürbis gleich genutzt, um ein Löwengesicht in den Kürbis zu schnitzen und ein Teelicht hineinzustellen. Jetzt leuchtet die „Kürbis-Löwenlaterne“ vor seiner Haustür.

Ihr wollt auch eine Kürbislaterne aus eurem „Gemüse Kürbis“ schnitzen? Oder ihr plant einen „original“ Rübengeist? So geht's:

Ihr benötigt:

einen Kürbis (oder Futterrübe), ein scharfes Messer, einen Löffel, Haarspray und ein Teelicht oder eine batteriebetriebene LED-Lampe.

Los geht's:

Zuerst schneidest du den Deckel etwa 3 bis 4 cm dick ab – wenn du ihn ebenfalls aushöhlst, kannst du ihn später als Kopfdeckel auf die Laterne setzen. Nun holst du mit einem Löffel das Fruchtfleisch heraus und hölst den Kürbis/die Rübe gleichmäßig aus, bis der Rand nur noch etwa 1 cm dick (Rübe) bzw. 2 cm dick (Kürbis) ist. Jetzt kannst du entweder ganz traditionell Augen, Mund und Nase hineinschneiden oder aber kunstvolle Muster hineinschnitzen. Lass deiner Kreativität freien Lauf! Achte dabei aber darauf, dass du nicht zu oft die gesamte Wand des Rübenkopfes (Kürbisses) durchstößt, damit diese stabil bleibt!

Wichtig! Wenn du fertig bist, besprühe den Rübengeist oder Kürbiskopf mit Haarspray, so ist er versiegelt und schimmelt und schrumpelt nicht so schnell! Teelicht rein, fertig!

Viel Spaß beim Basteln!

MAT-Gehirn-Jogging : Volle Konzentration in Stress-Situationen

MAT heißt „Mentales-Aktivierungs-Training“. In MAT-Gehirn-Jogging vereinigen sich Erkenntnisse der Informationstheorie, der Intelligenzpsychologie und der Gehirnforschung. In diesen Wissenschaften entstanden neue Intelligenz- und Demenztheorien. Sie bildeten die Grundlage für MAT-Gehirn-Jogging. Dies wurde entwickelt, um die Leistungsfähigkeit von Geist und Gedächtnis maximal zu nutzen.

Im Schießsport heißt das konkret: mentale Stärke. Das MAT-Training kann helfen, deutlich stressresistenter zu werden und auch in nervenaufreibenden Wettkampfsituationen handlungsfähig und focussiert zu bleiben. Natürlich helfen diese Eigenschaften auch in der Schule und in der Arbeit.

Bei der Entwicklung von MAT-Gehirn-Jogging wurde darauf geachtet, dass es sich einfach durchführen und leicht in den Tagesablauf einplanen lässt. Dadurch ist sein Nutzen nicht so begrenzt wie der von vielen anderen Lernstrategien. MAT ist letztlich eine Methode zur optimalen Aktivierung der geistigen Leistungsfähigkeit. Um eine hohe Wirkung bei geringem Zeiteinsatz zu erzielen, wird an den wichtigsten Grundgrößen der Informationsverarbeitung von Sprache und Zahlen angesetzt. Dieses Training der Basisfunktionen bewirkt eine Stärkung der mentalen Leistungsfähigkeit insgesamt: besser konzentrieren, schneller denken, weniger vergessen, stressresistenter werden.

Das MAT-Training soll das Gehirn in Schwung bringen. Deshalb reichen auch schon fünf bis zehn Minuten Training am Tag. Sobald man in Schwung ist, soll sich den bevorstehenden Aufgaben zugewendet werden.

Wir haben einige Übungen zusammengestellt, damit ihr gleich mal loslegen könnt.

Beispiel zur Übung der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit: Zahlenmuster suchen.

Streiche gleiche Ziffern in der Anordnung des darüberstehenden Musters rasch durch

5 4	2 9	0 2	3 5 8	8 5 9
3 3	2 7	6 0	1 7 3	2 8 2
2 6	7 1	8 6	5 7 1	6 9 1
5 5	8 2	5 0	4 4 4	7 4 7
0 1	2 3	8 5	1 1 1	6 7 1
6 6	4 1	5 8	0 5 8	0 5 0

Beispiel zur Übung der Gegenwartsdauer:

Rechte Seite mit der Hand abdecken. Linke Seite etwa 5 Sekunden lang anschauen. Dann links abdecken und rechts aufdecken.

4 7 2 1 8	- ? - - -
Welche Ziffer stand an der Stelle von "??"	
U M K D L	- - ? - -
9 5 7 1 0 4	- - - - ? -



Beispiel für eine Übung des Mittelbaren Behaltens:

Etwa 10 Sekunden lang einprägen:
BIL KOR ZAM VES

Nun im Kopf von 51 immer 3 abziehen, bis du auf 0 bist:
51 48 45 0

Streiche jetzt die Silben durch, die du dir vorher eingeprägt hast:
TUK KOR TIB LIB VES SEC MAZ RIK BIL HOR ZAM TID

Überprüfe die Richtigkeit!

Wörtersuchen:

In jeder Buchstabenzeile ist das vorne angegebene Wort versteckt. Es kann vorwärts oder rückwärts geschrieben sein. Finde es so schnell wie möglich und unterstreiche es!

GEHIRN	GTUNDOMNDEUTGEHIRNNMSWA
JOGGING	HUNGGTRBIENDLRGNIGGOJNMU
MUNTER	HGNIMBRTMUNTERDIOLDGERCSÖ
GESUND	MUNDGERUNDKFERGESUNDKLEM
AKTIV	AKTIKIONNERTUNAKTIVKLEVRENO
PERSON	NOATULNOSREPMERSONMRPERLÄ

Buchstabenpuzzle

Diese Aufgaben bitte nur im Kopf durchführen!

Nimm aus dem Wort GESTIRNE der Reihe nach den 3., 4., 2., 5. und 7. Buchstaben und bilde daraus ein neues Wort.

G	E	S	T	I	R	N	E
1	2	3	4	5	6	7	8

Lösung: Das neue Wort ist STEIN.

Nimm der Reihe nach die Buchstaben 3, 4, 2, 1
Lösung:

Nimm der Reihe nach die Buchstaben 1, 2, 3, 4 und 8
Lösung:

Zahlen finden und addieren:

Wenn in den folgenden Zeilen eine der Zahlen 3, 5, 7 auftaucht, streiche sie durch. Gleichzeitig zählst du die durchgestrichenen Zahlen zusammen und schreibst die Summe an den Rand.

8	6	9	8	2	8	7	= 20
6	7	6	3	2	5	6	=
5	4	7	3	5	5	6	=
3	2	8	6	7	6	3	=
4	3	6	7	5	3	2	=
2	8	7	4	3	2	5	=

Zuordnen::

Verbinde die übergeordneten Begriffe mit den richtigen Beispielen:

Getränke	o	Karaffe, Schale
Bäume	o	Smaragd, Saphir
Edesteine	o	Elle, Ulme
Gefäße	o	Compart, Bowle
Früchte	o	Katamaran, Fahre
Pflze	o	Mango, Kiwi
Schiffe	o	Traufel, Champignon

Anagramme:

Bringe Zeile für Zeile die Buchstaben in die richtige Reihenfolge, sodass du eine wichtige Aussage zum Gehirnjogging erhältst:

EID
GTNULBURCUHIRNHD
TEHÖRH
IHCS
IBE
RED
UCHRDÜFRHNGU
ONV
RNBEAGEHNCEFUH

Quelle: Gesellschaft für Gehirntaining e.V.

Zugang zum Mentaltraining bei den Jüngsten

Es gibt Menschen, die keinen Zugang zum Mentaltraining finden, oder wenn sie bei Lehrgängen und der praktischen Anwendung damit konfrontiert werden, so tun als ob. Dabei ist Mentaltraining äußerst hilfreich, und das nicht nur beim Sport, sondern im täglichen Leben und natürlich in der Schule. Es ist auch vor Prüfungen gut anwendbar, um die natürliche Erregung in den Griff zu bekommen.

Die bayerische Landesjugendleitung bietet zu diesem Themenbereich zahlreiche Lehrgänge an, die oft sehr schnell ausgebucht sind. Dabei ist darauf hinzuweisen, dass es mit dem einmaligen Erlernen „des Mentaltrainings“ bei einem Seminar nicht getan ist. Ein stetes Üben ist nötig, und außerdem ist es auch sinnvoll, sich mit der Vielfalt des mentalen Trainings zu befassen und verschiedene Methoden auszuprobieren.

Wie fange ich mit den Jüngsten an?

Mit ca. neunjährigen Grundschulkindern kann z. B. im Rahmen eines „Schnupperkurses“, bereits mit einer sehr leicht durchführbaren Atemübung in der ersten Unterrichtseinheit begonnen werden. Klar, die Kids machen den Schnupperkurs eigentlich deshalb mit, weil sie das Schießen lernen wollen – doch es schadet gar nicht, wenn sie möglichst schnell erfahren, dass der Schießsport nichts mit „Ballern“ zu tun hat, sondern mit Ruhe, Konzentration und „mentaler Stärke“.

Eine erste kleine Atemübung für die Kids findet ihr auf der nächsten Seite. Eine komplette erste Lerneinheit, in die die Atemübung integriert werden kann, könnte beim Schnupperschießen mit dem Lichtgewehr dann ungefähr folgendermaßen aussehen:

Lichtschießen - mögliche 1. Lerneinheit			
Ziel	Inhalt	Methode	Hilfsmittel / Erklärungen
Schießanlage kennenlernen	Begrüßung / Wo finde ich was?	Rundgang	Wichtig: Toiletten / Notausgänge (später auch hin und wieder „Feueralarm“ üben!)
Kennenlernphase Vertrauen aufbauen	Ich bin ... mag ... mag nicht. Ich bin gut in ...	Zweiergruppen bilden ¹⁾ Partnerinterview - gegenseitiges Vorstellen (auch die/der Jugendleiter/-in) mit „Mikrofon“.	Wäscheklammern (beschriften lassen mit Namen), Filzstifte, Kugelschreiber/Bleistifte, Blatt Papier (dann können sich die Kinder beim Interview Notizen machen. Als Mikrofon zum Vorstellen kann ein ähnlicher Gegenstand verwendet werden.
Neues an vorhandenes Wissen anknüpfen	Was wisst ihr schon über das Sportschießen?	Gedankensammeln (Kinder schreiben die Wörter selbst auf das bereitgelegte Packpapier auf). Dann wird alles in einem Unterrichtsgespräch besprochen (loben und auf „Unmögliches“, wie z. B. Ballern ²⁾ eingehen.	evtl. Wachstuch oder Ähnliches auf den Tisch legen, da Filzstifte oft durchschreiben. Großes Packpapier auf die Mitte des Tisches legen, Mal-/Filzstifte
Sportschießen = nicht Ballern (Abgrenzung schaffen)!	Begriffe (Disziplin, Wahrnehmung, Körperbeherrschung, Aufmerksamkeit)	Unterrichtsgespräch Begriffe in Bezug zum Alltag setzen, einfache Worte wählen	Tafel, Folie, PowerPoint - je nach den eigenen Möglichkeiten
Disziplin	Sicherheitsregeln	Vorlage reihum lesen lassen	Vorlage erstellen (nur das Wichtigste an Sicherheitsregeln), Ordner oder Ähnliches anschaffen (Kinder sollen ihre Unterlagen ablegen)
Vokalatmung und Gleichgewicht	i-Atmung (Grafik 1), anschließend Einbeinstand	praktische Übungen	Schießstand bzw. wo Platz ist.
Schießen	Auflage - Anschlag - die ersten Schüsse	Unterweisung (nur das Wichtigste erklären)	Schießstand
Ausklang und Verabschiedung	Lockerungsübungen (z. B. sich schütteln/rütteln)	praktische Übungen	Schießstand

Lange gedehnte i-Atmung

Ausführung: Sehr langsames Ein- und Ausatmen – Einatmen durch die Nase und Ausatmen über die leicht geöffneten Lippen (Ventilatmung) – auf das Atmen konzentrieren (= Unterlage für die Kinder)

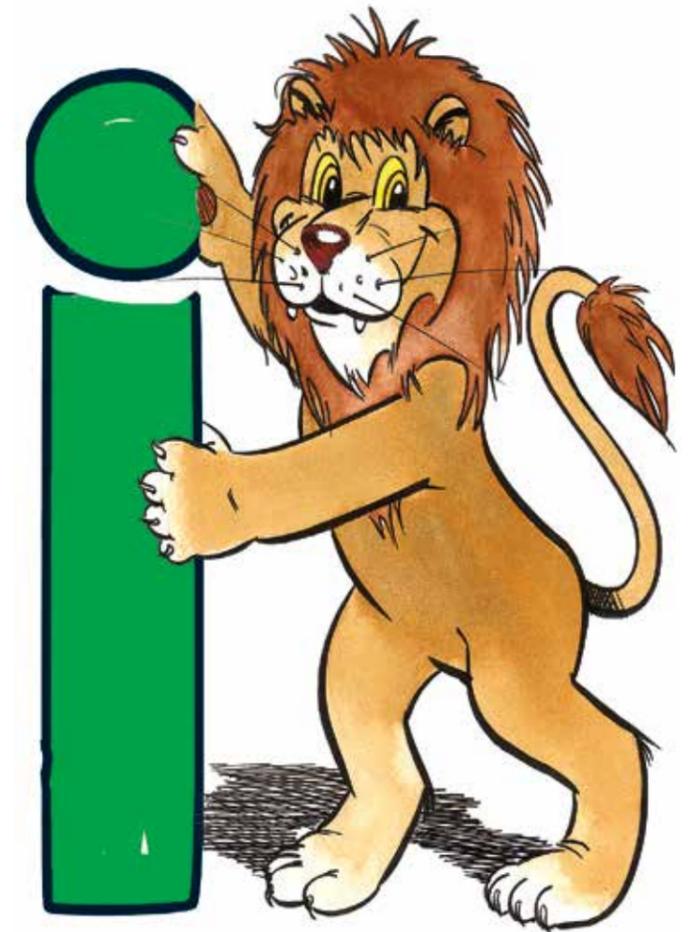
Dauer: ca. 1 Minute (das ist das zeitliche Ziel, am Anfang aber weniger)

Nachdem das richtige Atmen beim Sportschießen und auch für die Kinder zur Stressreduzierung (z. B. vor Prüfungen) besonders wichtig ist (den Kindern diese Wichtigkeit erklären), ist diese I-Atmung ein guter Einstieg. Dabei wird den Kindern erklärt, dass der i-Punkt ihr Kopf und der lange Strich ihr Körper ist (d. h. sie sollen entlang des langen Striches einatmen bis in den Kopf und genauso tief ausatmen). Zu Beginn werden die Kinder je nach Alter das spannend finden, nicht so durchführen wie man sich das vorstellt; doch bei jeder Stunde und mit viel Geduld angewandt, wird das immer besser. Vergleiche zum kindlichen Alltag ziehen: Wenn man Wut/Ärger in sich verspürt, weil man z. B. etwas tun soll, was man nicht will, erst ein paar Mal tief durchatmen, dann wird alles gleich etwas besser oder „den Prüfungsstress wegatmen“. Das nennt man dann kontrolliertes Handeln, man muss sich selbst in den „Griff“ bekommen. So oder so ähnlich, kann es den Kindern erklärt werden. In den folgenden Unterrichtsstunden dann immer nachfragen, ob die Kinder die i-Atmung schon in der Schule benutzt haben.

1) Gruppen bilden (nach Namen, Vornamen, Geburtstag, Abzählreim oder die Kinder selbst bilden lassen).

2) Von Anfang an klarmachen, dass im Schießsport nicht geballert und dass respektvoll miteinander umgegangen wird.

Autorin: Elfe Stauch



Buchstabensalat

Teilnehmerzahl: beliebig
 Schwerpunkt: Abwechslung, Spaß
 Material: Bogenauflage, Schreibstifte, Lineal

Rückseitige 60er- oder 80er-Auflagen mit Kästchen einteilen und mit beliebigen Buchstaben versehen, so dass sich einige Wörter daraus bilden lassen. Auf ausreichende Vokale und Doppelbuchstaben achten!

Spielablauf:
 Je nach Leistungsstand die Entfernung wählen. Zu Beginn sollte der Buchstabensalat nur auf 10 oder 15 Meter durchgeführt werden. Es wird Eins gegen Eins oder in Gruppen eine vorgegebene Anzahl an Pfeilen (bspw. jeder drei Pfeile) geschossen.

Bevor die Pfeile gezogen werden, müssen an der Scheibe in zwei Minuten Wörter aus den getroffenen Buchstaben gebildet und geschrieben werden. Sieger ist, wer die meisten sinnvollen Wörter findet. Es geht nicht darum, beim Schießen gezielte Buchstaben auszuwählen, sondern einfach mit den „Treffern“ etwas anzufangen – somit ist bei diesem Spiel wieder der Glücksfaktor mitentscheidend

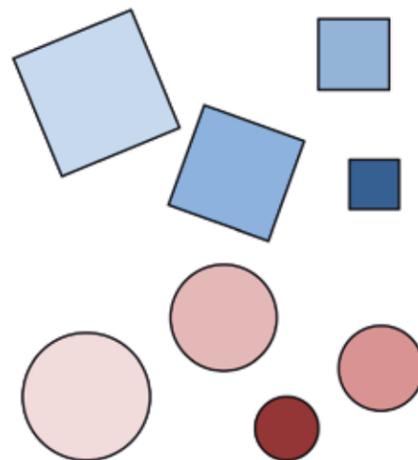
E	M	A	C	S	T	I
O	L	B	A	U	S	H
H	D	F	I	K	E	S
I	P	H	G	R	B	E
E	T	L	U	N	W	K
A	Z	R	E	D	O	P

Von Groß zu Klein

Teilnehmerzahl: beliebig
 Schwerpunkt: Trefferlage
 Material: Scheibenauflage, Schreibstifte

Verschieden große Kreise oder Quadrate im Durchmesser von je einmal 30, 25, 20 und 15 cm werden auf einer 122er-Auflage rückseitig (in der Anordnung variabel) aufgezeichnet. Alternativ können die Formen auch aus Karton geschnitten bzw. aus vorhandenen Moderatorenkarten verwendet und auf der Scheibe variabel aufgehängt werden. Die Schießentfernung im Anfängerbereich sollte zwischen 5 und 15 Metern liegen.

Spielablauf:
 Der Schütze schießt einen Pfeil (später auch mit drei Pfeilen möglich). Mit dem größten Kreis/Quadrat beginnend, muss der Pfeil (später bspw. 3 Pfeile) zunächst in diesem Kreis/Quadrat platziert werden. Erst wenn dies geschafft ist, kommt der nächst kleinere dran. Ende ist, wenn der erste Schütze seinen Pfeil im kleinsten Kreis/Quadrat hat. Der ist auch der Sieger.



Quelle: VÜL-Mappe Bogen/Martina Volkland

Dreh das Rädchen

Teilnehmerzahl: beliebig viele
 Schwerpunkt: Fortgeschrittene
 Material: taktische Schulung, Notizzettel, Schreibstifte

Durchführung: Es sind 20 Schuss zu schießen. Danach erfolgt für alle eine Pause. In dieser Zeit verstellt – unbeobachtet von den Teilnehmern – der Trainer die Visierung des Luftgewehrs bzw. der Luftpistole. Um wie viele Rasten er jeweils die das Diopter verstellt hat, notiert er sich. Nach Pausenende erhalten alle einen Notizzettel auf den sie ihren Namen und darunter Folgendes schreiben:

Bei Links: Bei Rechts: Bei Tief: Bei Hoch:

Dazu bekommen die Schützen*innen den Hinweis, dass die Visierung ihres Luftgewehrs bzw. ihrer Luftpistole verstellt wurde und sie das Sportgerät jetzt wieder einzuschließen haben. Teilnehmer*innen, die sich eine sehr guten Anschlag und Haltekraft erarbeitet haben, benötigen nur wenige Klicks um ihr Sportgerät wieder so zu verstellen, dass sie zentriert auf die Scheibe schießen. Sobald die Teilnehmer*innen das geschafft haben, heben sie die Hand und melden dies dem Trainer. Daraufhin nimmt der Trainer den Notizzettel an sich. Die Schützen*innen, die ihr Sportgerät eingeschossen haben, schießen jetzt eine Zehnerserie, ohne die Visierung erneut zu verstellen. Gewonnen hat, wer die beste Zehnerserie hat.

Abschließend werden die beiden Notizzettel (Trainer – Teilnehmer) miteinander verglichen, dabei kann sich herausstellen, dass beide notierten Rasterzahlen nicht identisch sind. Warum das so ist, erklärt der Trainer.

Angepasst: Elfe Stauch

Klatschspiel

Teilnehmer: Abhängig von der Anzahl der Licht-/Luftgewehre/-pistolen, möglichst homogen in Alter und Stand der Anfängerausbildung und Anzahl der Betreuer/-innen.
 Schwerpunkt: Einhalten der Sicherheitsregeln
 Material: Kreppband

Vorbereitung: Das Band ist mit genügend Abstand hinter den Ständen auf den Boden zu kleben (ggf. in einem direkt anschließenden Raum). Die Sportgeräte liegen bereit.

Durchführung: Ablauf erklären. (Hinweis: Es geht nicht um Schnelligkeit, sondern um das Einhalten der Sicherheitsregeln.)

Die Kinder schießen 5 Schuss. Wer fertig ist, klatscht einmal in die Hände und geht zum Band, läuft einen vor den anderen Fuß gesetzt über das Kreppband, klatscht am Ende des Bandes 2 x in die Hände, begibt sich an seinen Schießstand und schießt weitere 5 Schuss, klatscht 3 x in die Hände, geht wieder über das Band, klatscht 4 x in die Hände und schießt 2 Wertungsschüsse, klatscht zum Abschluss noch 5 x in die Hände, begibt sich in den Zuschauer-raum bzw. verbleibt in der Schießhalle. Das Kind, das die Balance verliert, darf jeweils einmal wiederholen und macht dann mit dem Schießen weiter.

Siegerehrung: Gewonnen hat, wer das beste Ergebnis der Wertungsschüsse hat. Zweiter Sieger ist das Kind, das als Letztes in der Siegerliste seinen Platz gefunden hat, es hat sich bestimmt sehr bemüht. Weitere Ranglisten muss es nicht geben, auch Preise nicht – wenn, dann z. B. ein Eis für alle.

Elfe Stauch

„Oldschool“ aufgepeppt

Sicherlich ist das Basteln von Kastanienfiguren „oldschool“. Dennoch eignet es sich insbesondere für die jüngsten Zugänge im Verein, das erste Mal Gemeinschaft zu erleben. Die Aufgabe der älteren Jungschützen ist es, den kleineren zu helfen und beim Basteln zu unterstützen. So wird diese Aktion zu einem Gemeinschaftserlebnis für alle.

Los geht es schon beim Sammeln der Naturmaterialien. Ein Spaziergang in den Park oder Wald, bei dem Kastanien, Eicheln, Bucheckern, buntes Laub und kleine Zweige gesammelt werden, eignet sich hervorragend dazu, diesen mit Geocaching (die moderne Variante der Schnitzeljagd) aufzupeppen. Oder ihr verbindet diese kleine Wanderung mit einer medienwirksamen Müllsammelaktion. Eurer Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Zurück im Schützenhaus geht es dann ans Basteln. Auch hier gibt es viele Möglichkeiten: Ihr könnt die zu schaffenden Figuren unter ein bestimmtes Motto stellen, z. B. Zoo oder Außerirdische. Oder ihr bastelt gemeinsam für die Herbstdekoration, von der Teile auch noch in der Adventszeit genutzt werden können.

Als Grundausstattung braucht ihr zum Basteln:

- Naturmaterialien (Kastanien, Eicheln, ...)
- kleinen Handbohrer oder spitze kleine Schere
- Zahnstocher oder Zündhölzer
- Kleber
- Filzstifte oder Marker

Wenn ihr eure Figuren noch aufpeppen möchtet, geht das z. B. mit

- farbigen Pfeifenputzern
- Wolle oder Garn
- Watte und
- verschiedenfarbigem Papier.

Das Internet ist voll von klasse Ideen für „Kastanienmännchen“ klassisch, spacy und verrückt. Schaut doch mal nach, vielleicht sogar zusammen mit eurer Jugendgruppe, und sucht euch die Anregungen heraus, die euch am besten gefallen. Viel Spaß beim Basteln!



BSSJ-Intern Nr. 155 – 3/21

Herbstdrachen basteln

Herbstwind, Sonnenschein und weiß-blauer Himmel: DrachENZEIT! Ideale Voraussetzungen, um eure Neumitglieder, die ihren 30-Euro-Gutschein bei Euch eingelöst haben (siehe Seite 7) in eure Jugendgruppe zu integrieren.

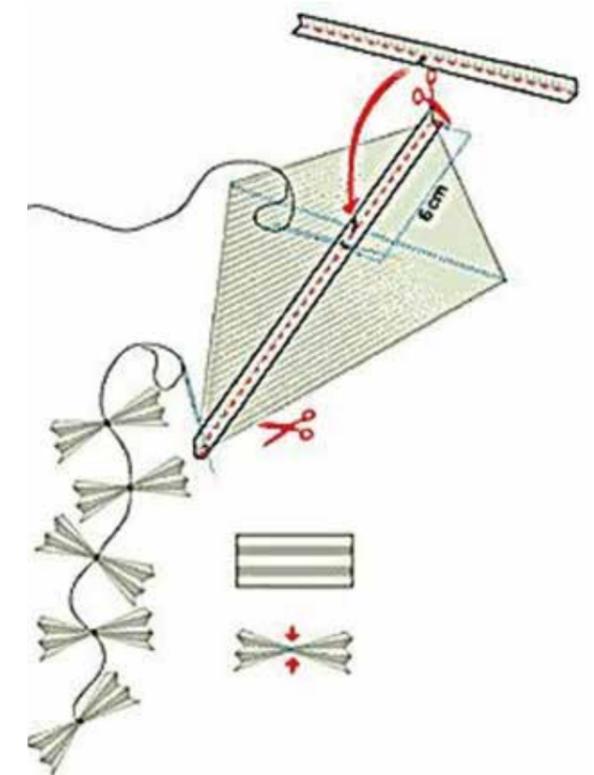
Es sind zugegebenermaßen kleine Drachen, um nicht zu sagen „Drachenzwillinge“, die nach dieser Bastelanleitung entstehen. Allerdings bringen diese Zwerge viele Vorteile mit sich: sie fliegen bei einer Schnurlänge von bis zu zwei Metern stabil, aufgrund der geringen Höhe muss der Sicherheitsabstand zu Stromleitungen, Häusern, Straßen oder Bäumen nicht ganz so groß sein, es sind keine Einschränkungen bezüglich Flugverkehr zu beachten und es findet sich sicherlich auch in Parks die Möglichkeit, die kleinen Flugdrachen steigen zu lassen. Außerdem sind die Papierdrachen mit einfachsten Mitteln zu basteln.

Da beim Basteln sehr genau gemessen und geklebt werden muss, damit der kleine Drachen keine „Schlagseite“ bekommt, empfiehlt es sich, dass die älteren Jugendlichen der Vereinsjugend den jüngeren helfen: Die älteren basteln, die jüngeren bemalen.

Ihr benötigt:

- ein Blatt Papier (Din A4)
- festes Garn (ein paar Meter)
- Krepppapier
- eine Nähnadel
- bunte Stifte oder Wassermalfarben
- Schere
- Lineal und Bleistift
- Klebstoff

1. malt zuerst ein Rechteck (12 x 16 cm) mit einem Bleistift auf das Papier. Zeichnet in dieses Rechteck mit dem Lineal den Umriss des Drachens. Schneidet den Umriss mit der Schere aus.



2. Nun könnt ihr den Drachen bunt bemalen – entweder mit Buntstiften oder Wassermalfarbe.
3. Schneidet danach noch zwei 1 cm breite Papierstreifen zu, von denen einer 12 cm und der andere 16 cm lang ist. Falzt und knickt beide Streifen der Länge nach und schneidet diese mittig ein, sodass ihr sie im nächsten Schritt ineinanderstecken könnt.

4. Klebt nun den längeren Papierstreifen auf die Längsachse des Drachens und danach den kürzeren Streifen senkrecht dazu. Die überstehenden Enden beider Streifen schneidet ihr ab.

5. Fädelt ein Stück Garn (Länge: ca. 80 cm) durch das Hinterteil des Drachens und knotet es vorsichtig fest.

6. Nehmt nun das bunte Krepppapier und schneidet kleine Rechtecke (2 x 5 cm) aus. Faltet diese zu kleinen Ziehharmonikas und knotet sie an die Drachenschnur, die mindestens einen Meter lang sein sollte.

7. Nun könnt ihr den fertigen Drachenschwanz nehmen und an der unteren Spitze des Drachens hinten an den angeklebten Papierstreifen knoten. Fertig ist euer selbst gebastelter Papierdrachen!

Rätlecke

$$\begin{array}{l}
 \text{Lion} + \text{Lion} + \text{Lion} = 30 \\
 \text{Lion} + \text{Parasut} + \text{Parasut} = 16 \\
 \text{Parasut} - \text{Pumpkin} = 2 \\
 \text{Pumpkin} + \text{Parasut} + \text{Lion} = ?
 \end{array}$$

Schätzen, knobeln oder rechnen

Wie viele Kilometer Haare hast du auf dem Kopf?

Ein menschliches Haar wächst im Monat etwa um 1 cm. Jeder hat ca. 100.000 Haare am Kopf. Bei Herren sind die Haare im Durchschnitt 10 cm lang.

- 1.) Wie viele Meter Haar wächst in einem Monat am Kopf?
- 2.) Wie viele km Haar haben Herren etwa am Kopf?

Wie viele 100-jährige Bäume werden für jeden einzelnen von uns gefällt?

In Deutschland verbraucht jeder Mensch im Jahr durchschnittlich 350 kg Holz (Papier, Brennholz, Möbel usw.). Ein Festmeter Holz wiegt etwa 700 kg. Ein 100-jähriger Baum hat ca. 2,5 Festmeter. Ein Menschenleben dauert etwa 75 Jahre.

- 1.) Wie viel wiegt ein solcher Baum?
- 2.) In welcher Zeit verbraucht jeder einzelne von uns einen 100-jährigen Baum?
- 3.) Wie viele solcher Bäume verbrauchen wir im Leben?
- 4.) Wie viele "Baumjahre" verbrauchen wir im Leben?

Lösungen:
 Bildrätzel: 14
 Hoorrätzel: 1.) 1 km; 2.) 10 km
 Holzrätzel: 1.) 1,75 t; 2.) 5; 3.) 15; 4.) 1500

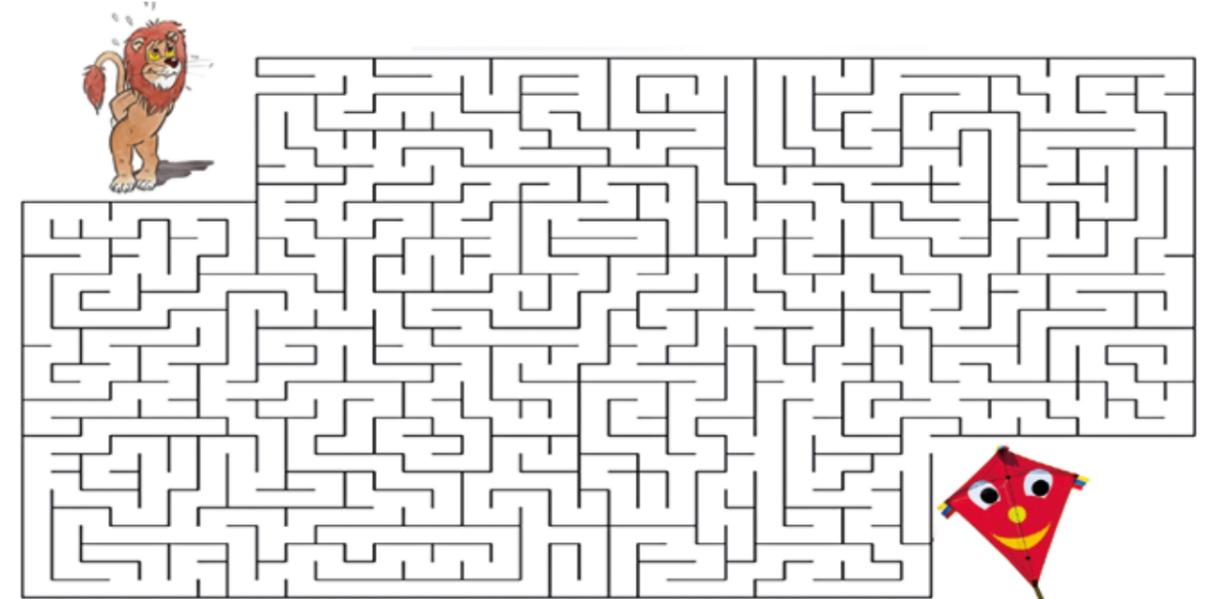
Fehler im Detail

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



Labyrinth

Dem kleinen Guschino ist sein Drachen weggefliegen! Hilf ihm, seinen Drachen wieder zu holen.



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 DOSB. Sie soll dazu befähigen, eine Vereinsjugendgruppe aufzubauen, zu führen und sinnvoll zu erweitern. Zudem ist diese Lizenz Voraussetzung für eine staatliche Bezuschussung und auch für den Erhalt der JuleiCa (Jugendleiter-Card). Letztere bietet den Ausweisinhabern bundesweit zahlreiche Ermäßigungen.

Lehrgangsort

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

Termine

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

Abschlusslehrgang (Prüfung):

18. bis 21. November 2021

Anreise am 08.10. / 18.11., jeweils bis 19:00 Uhr

Teilnehmerkreis

Interessierte Jugendmitarbeiter/-innen ab einem Alter von 18 Jahren

Voraussetzungen

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

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

Lehrgangsgebühr

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

Lehrgangs-Team

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

Anmeldung

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

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 nächste Seite**).

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

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

Weiterbildungen aus dem überfachlichen Jugendbereich, die die Bezirke/Gaue durchführen, werden anerkannt, wenn sie vom Landesjugendbüro **vorab genehmigt** worden sind. Werden Fortbildungsveranstaltungen bei anderen Instituten

besucht und sollen diese zur Lizenzverlängerung gelten, so sollte vor Anmeldung **wegen einer Anerkennung** beim Landesjugendbüro ebenfalls **nachgefragt** werden.

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

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

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

Zuständigkeit:

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

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



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Anerkennung für Lizenzverlängerungen von BSSB- und BSSJ-Weiterbildungsmaßnahmen

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

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

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

Anmerkungen

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

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

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

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

Grünmarkierte Seminare aus den Bereichen Verwaltung und Jugend werden nur als überfachliche Weiterbildungen und nur in Verbindung mit einer 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