

Programm der Jugendbildungsmaßnahme

**Veranstalter:** Kreisjugendleitung BSJ Donau-Ries

**Ort:** 83334 Inzell

**Titel der Maßnahme:** Outdoor Action

**Zeit:** 20.08. bis 26.08.2022

Samstag 20.08.2022	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenten
10.00h - 11.00h	<p><b>Einführung in das Motto „Outdoor Action“</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Die Jugendlichen werden sensibilisiert für die anstehenden Erfahrungen, die Natur aktiv zu erleben und neue Sportarten kennen zu lernen.</p> <p><u>Methode:</u> Infogespräch. Vorstellung des Wochenplanes mit Erklärung der Beweg- und Hintergründe.</p> <p><u>Reflexion:</u> Der Ablauf der Woche wurde erklärt und besonders auf Regeln, Rücksichtnahme und Miteinander hingewiesen. Es hat sich bewährt, dies im Bus zu machen, da die TN noch aufmerksam sind und gespannt der Woche entgegenfiebern.</p>	1.00h / R. Peceros
12.20h	<b>Mittagspause</b>	
14.00h - 15.00h	<p><b>Teambildung</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Die TN sollen sich selbst organisieren und Aufgaben / Arbeitsteilung eigenständig abstimmen.</p> <p><u>Methode:</u> Die Regeln des Sportcamps werden vorgestellt. Auf Sauberkeit und Rücksichtnahme ist zu achten. Selbständiges Bettenbeziehen, erarbeiten eines Wochendienstplanes, etc..</p> <p><u>Reflexion:</u> Auf Grund der Gruppengröße und –zusammensetzung konnten sich die TN schnell zu Arbeitsgruppen mit Aufgabenverteilung einigen.</p>	1.00h / M. Dast, alle Referenten
15.00h - 18:00h	<p><b>Wir lernen unser Feriendorf und Umgebung kennen!</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Die Jugendlichen sollen Verhaltensregeln lernen, sich untereinander kennen lernen, das Sportcamp erkunden und Gruppendynamik entwickeln.</p> <p><u>Methode:</u> Die TN werden in Gruppen geteilt und müssen unterschiedliche Orte im Feriendorf und bis nach Inzell hinein erkunden. An den jeweiligen Stationen müssen sie Fragebögen zum Ort der Umgebung und den zuvor gehörten Verhaltensregeln ausfüllen. So geht es von Station zu Station.</p>	3.00h / alle Referenten

	<u>Reflexion:</u> Da der Nachmittag leicht regnerisch war, konnte beobachtet werden, dass einzelne TN den Aufenthalt im Freien bei wechselhaftem Wetter nicht gewohnt waren und auch die Streckenlänge für sie ungewohnt waren.	
<b>18.20h</b>	<b>Abendessen</b>	
18.45h - 20.15h	<b>Kennenlernspiele</b>  <u>Lernziel:</u> Die Jugendlichen lernen sich untereinander kennen. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abbau von Berührungsängsten und Hemmschwellen</li> <li>- Spielerische Förderung von Kommunikation zwischen untereinander unbekanntem K&amp;J einer Gruppe</li> </ul> <u>Methode:</u> Spiele in der Halle: Auf einer Langbank, schweigend, der Größe nach aufstellen, dann nach dem Geburtsdatum ordnen, aber ohne von der Bank zu steigen. Dann nach dem Alphabet, Augenfarbe, usw. ....  Die Gruppe steht im Kreis und wirft sich einen Ball zu. Dabei sind verschiedene Zusatzaufgaben zu erledigen. z.B. muss der Name des Ballempfängers / des vorherigen Ballwerfers gerufen werden. Später werden die Wurfgegenstände um einen Frisbee / zweiten Ball erweitert.  <u>Reflexion:</u> Die Spiele waren so gestaltet, dass die Jugendlichen ihre Berührungsängste überwinden konnten. Das Umordnen unterbricht die Cliquen. So kommt es zu mehr Kontakten zwischen den Teilnehmern. Die Berührungsängste der jüngeren TN waren größer als die der älteren TN. Zudem war eine unterschiedliche Konzentrationsfähigkeit unter den TN erkennbar.	1.50h / M. Moser, M. Lang
<b>Sonntag 21.08.2022</b>	<b>Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte</b>	<b>Dauer / Referenten</b>
<b>08.20h</b>	<b>Frühstück</b>	
08.45h - 10.15h	<b>Sportart Frisbee kennenlernen</b>  <u>Lernziel:</u> Die TN sollen die Trendsportart Frisbee kennen lernen sowie erste Erfahrungen mit den Techniken Werfen und Fangen sowie der Wettkampfform Ultimate-Frisbee sammeln.  <u>Methode:</u> Kurze Einführung über Geschichte und die Besonderheiten (ohne Körperkontakt, Fairplay steht im Vordergrund) des Frisbee-Sports.	1.50h / M. Moser, M. Lang




	<p>Erlernen von Wurf- und Fangtechniken, Rückhandwurf und Sandwichcatch Mannschafts-Ecken-wechseln.</p> <p>Vorstellung und Erprobung von Ultimate-Frisbee.</p> <p>Durchführung von kleinen Übungen und Wettkampfformen (Staffelspiel, Platztausch...)</p> <p><u>Reflexion:</u> Das Werfen fiel den TN leichter als das Fangen. Beim Spielen von Ultimate-Frisbee war das Stehenbleiben bei Frisbee-Besitz eine weitere Schwierigkeit.</p>	
<p>10.30h - 12.00h</p>	<p><b>Vertrauensübungen</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Lernen was es heißt, Verantwortung für andere zu übernehmen bzw. sich auf andere verlassen zu können / müssen. Dabei überwinden von körperlichen Berührungängsten.</p> <p><u>Methode:</u> Wir spielen verschiedene Naturerfahrungsspiele im nahen Wald, zu den Themen Ökologie, Tiere, Wald &amp; Baum, Pflanzen, Boden und Wasser. Die Jugendlichen entdecken mit Hilfe verschiedener Spiele die Natur. Es werden Pärchen gebildet um, im Wechsel, die gestellten Aufgaben zu erledigen. Dabei hat ein TN immer die Augen verbunden.</p> <p>Führen durch den Wald, einen blind ertastet Baum wieder finden, Waldführung mit Geräuschen (die Führung erfolgt über Klopfen mit Steinen oder Hölzer), etc..</p> <p><u>Reflexion:</u> Nach ein paar Anlaufschwierigkeiten gelang es TN sich auf den Partner einzustellen und Vertrauen aufzubauen.</p>	<p>1.50h / M. Moser, M. Lang</p>
<b>12.20h</b>	<b>Mittagspause</b>	
<p>13.15h - 14.45h</p>	<p><b>Sportart Basketball kennenlernen</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Die TN sollen die Sportart Basketball kennen lernen. Die Regeln kennen lernen sowie erste Erfahrungen mit den Techniken Werfen und laufen mit dem Ball sammeln.</p> <p><u>Methode:</u> Kurze Einführung über Geschichte und die Besonderheiten (ohne Körperkontakt, Fairplay steht im Vordergrund) des Basketball-Sports.</p>	<p>1.50h / M. Moser, M. Lang</p>



	<p>Erlernen von Wurf- und Fangtechniken, sowie des Dribbeln und Ball abgeben.</p> <p>Durchführung von kleinen Übungen und Wettkampfformen.</p> <p><u>Reflexion:</u> Die Beobachtungen vom Frisbee können überwiegend auch auf Basketball übertragen werden.</p>	
<p>15.00h - 18.00h</p>	<p><b>Basteln von Pois / Erlernen des Umgang mit Pois</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Kreatives Arbeiten, Umgang mit Werkzeugen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Steigerung von Reaktions- und Koordinationsvermögen</li> <li>- Schulung der Geschicklichkeit im Umgang mit dem Gerät</li> <li>- Flugbahnen der beiden Pois möglichst kunstvoll kombinieren</li> </ul> <p><u>Methode:</u> Eigenständiges Erstellen der Pois unter fachkundiger Anleitung. Es erfordert Geschick, Stoffe mit Sand zu füllen und mit Schnüren zu verknüpfen. Weitere Verzierungen mit Bändern waren möglich.</p> <p>Beim Spielen wird in jeder Hand ein Poi durch Ausnutzung der Zentripetalkraft in Kreisbahnen um den Körper geschwungen. Anfangs ist es schwer sich nicht selbst damit weh zu tun. Allerdings lernt man den Umgang mit den Poi schnell, und derjenige, dem es schwer fällt, hat einen Grund zum Üben.</p> <p><u>Reflexion:</u> Am Spielen mit den Pois hatten alle TN viel Spaß. Zum Basteln/Herstellen der Pois mussten einzelne TN ausdrücklich animiert werden.</p>	<p>3.00h / alle Referenten</p>
<b>18.20h</b>	<b>Abendessen</b>	
<p>18.45h - 20.15h</p>	<p><b>Baderegeln</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Die Jugendlichen sollen für das richtige Verhalten am und im Wasser sensibilisiert werden.</p> <p><u>Methode:</u> Zusammentragen, wie wir uns am und im Wasser verhalten. Die einzelnen Punkte wurden in einer Diskussion zusammengetragen und die Hintergründe, warum man sich so verhalten soll, erläutert. Das Ergebnis wurde an Hand der Baderegeln von WW oder DLRG überprüft und ergänzt.</p> <p><u>Reflexion:</u> Den TN waren die wichtigsten Punkte bekannt. Auch konnten sie bei den meisten Punkten die Hintergründe richtig erklären.</p>	<p>1.50h / R. Peceros</p>


Montag 22.08.2022	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenten
08.20h	<b>Frühstück</b>	
08.45h - 09.45h	<p><b>Sichere Bewegung im Wasser</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Verbesserung der Schwimmfähigkeiten.</p> <p><u>Methode:</u> Durch eine individuelle Stilanalyse werden Übungen zur Verbesserung der Schwimmtechnik vorgenommen. Die Stilanalyse begleitet die gesamte Stunde und auch die Übungen an den folgenden Tagen.</p> <p>Den TN wird erläutert, wie das richtige Atmen das Schwimmen erleichtern kann. Das wird u.a. am Atmen beim Kraulen verdeutlicht.</p> <p><u>Reflexion:</u> Die TN konnten die vorgegebenen Übungen gut umsetzen. Am Ende der Stunde waren bei allen TN deutliche, stilistische Verbesserungen erkennbar.</p>	1.00h / R. Peceros
10.30h - 12.00h	<p><b>Sportart Rhönradturnen kennenlernen</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Körperspannung halten und Ängste überwinden</p> <p><u>Methode:</u> Erklärung und Vorstellung turnen mit dem Rhönrad. Unter Anleitung wurden verschiedene Übungen am Rhönrad durchgeführt.</p>  <p><u>Reflexion:</u> Vor allem die jüngeren (leichteren) TN konnten ihre Berührungsängste schnell abbauen und hatten sehr viel Spaß an den verschiedenen Übungen, die sie zum Schluss teilweise eigenständig vornahmen.</p>	2.00h / MA Sportcamp, alle Referenten
12.20h	<b>Mittagspause</b>	
14.30h - 16.00h	<p><b>Waldbegehung</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Natur mit allen Sinnen entdecken und begreifen. Dabei auf die Umgebung achten und Bergbäche als Trinkquelle entdecken.</p> <p><u>Methode:</u> Wichtig bei einer Entdeckungsreise durch die Natur ist das Beobachten und Wissen um die vorherrschende Tierwelt.</p> 	1.50h / H. Greim, alle Referenten


	<p>Die TN sammeln Kleinsttiere, die unter Steinen in Bächen und Flüssen leben. Dabei wird der Bachlauf großräumig abgesucht. Danach werden die gefundenen Tiere mittels Schaubilder identifiziert. Anhand der vorgefundenen Tiere kann die Wasserqualität ermittelt werden.</p> <p><u>Reflexion:</u> Zu Beginn trauten sich die TN das Wasser nicht trinken. Nach der Entdeckungsreise und dem neu erlangten Wissen über die Feststellung der Wasserqualität gab es keine Bedenken mehr. Alle waren nun bereit das Bergwasser zu trinken.</p>	
<b>18.20h</b>	<b>Abendessen</b>	
18.45h - 20.15h	<p><b>Grundlagen Erste-Hilfe</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Die Teilnehmenden sollen lernen, sich bei Unfällen und in Notfällen richtig zu verhalten und wie bestimmte Verletzungen zu versorgen sind.</p> <p><u>Methode:</u> Theoretische Einführung; Vermittlung von Hintergrundwissen: Kinder sind häufig von Unfällen im Haushalt, beim Sport, in der Freizeit oder in der Schule betroffen. Unfälle sind auch bei aller Vorsicht nie auszuschließen und passieren auch, wenn keine Erwachsenen dabei sind. Unterrichtsgespräch und praktische Übung zum Absetzen eines Notrufs.</p> <p>zum richtigen Verhalten bei</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fahrradunfall, Sportverletzung</li> </ul> <p>sowie zum richtigen Versorgen von</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wespenstich, Platzwunde, Hundebiss, Vergiftung, Verbrennung</li> </ul> <p><u>Reflexion:</u> Einige der älteren TN hatten das Thema bereits in der Schule behandelt und konnten mit den entsprechenden Vorkenntnissen aufwarten. Von allen TN wurde das Thema als sehr wichtig erkannt.</p>	1.50h / alle Referenten
20.30h - 23.00h	<p><b>Nachtwanderung</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Die Jugendlichen sollen verschiedene Naturerfahrungen machen, ohne zu "sehen".</p> <p><u>Methode:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wanderung ohne Taschenlampe (Gewöhnung an die Dunkelheit)</li> <li>- leises Sprechen (Gewöhnung an die Stille)</li> <li>- Wanderung im Mondschein/Sternenhimmel (Sehen nur noch schwarz/weiß)</li> <li>- Wanderung im Wald – nahezu völlige Dunkelheit (Verlagerung der Wahrnehmungen zum Tasten, Hören, Riechen, Gewöhnung des Gleichgewichtssinns an die Dunkelheit)</li> </ul>	2.50h / alle Referenten

	<p><u>Reflexion:</u> Vom Camp erhielten wir mehrere Wandervorschläge, die wir gehen konnten. Im Wald kam es auf die Wegführung an, wie stark sich die „Lichtverschmutzung“ bemerkbar machte. Doch konnte man sich gut in die Lage eines Blinden versetzen, Die TN hörten aufmerksamer auf die Geräusche und nach einiger Zeit hatte sich auch das Auge an die Dunkelheit gewöhnt. Durch Führen in der Menschenkette mussten sie sich auch auf den Tastsinn konzentrieren. Einigen fiel auf dem Rückweg plötzlich auf, dass man die Geräusche der Straße hört. Wir schafften es nicht bis 22:00 Uhr wieder am Camp zu sein. Doch den TN war es recht.</p>	
<b>Dienstag 23.08.2022</b>	<b>Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte</b>	<b>Dauer / Referenten</b>
<b>08.20h</b>	<b>Frühstück</b>	
08.45h - 10.15h	<p><b>Sportart Klettern kennenlernen</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Vertrauen zum Sichernden, Angst überwinden, Konzentration und Kraft Körperschwerpunkt nah an der Wand halten.</p> <p><u>Methode:</u> Das Klettern erfordert Vertrauen in denjenigen, der unten sichert, und viel Geschick beim Hochklettern an der Wand. Sämtliche Muskeln im Körper müssen angespannt bleiben, um nicht abzurutschen. Dabei wird Adrenalin frei, welches dazu führt die TN mutiger werden zu lassen, um höhere Schwierigkeitsgrade zu versuchen. Die zuvor besprochenen Verhaltensregeln müssen eingehalten werden.</p>  <p><u>Reflexion:</u> Klettern kam bei den TN unterschiedlich an. Die jüngeren und leichteren waren mit Eifer dabei. Die schwereren brauchten zusätzliche Motivation und Anweisungen um die Wand zu schaffen.</p>	1.50h / A. Wegscheider, M. Moser, M. Lang
10.45h - 11.45h	<p><b>Sichere Bewegung im Wasser (Fortführung)</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Verbesserung der Schwimmfähigkeiten.</p> <p><u>Methode:</u> In dieser Einheit soll die Notwendigkeit des Tauchens mit offenen Augen sowie die Ausdauer verbessert werden.</p>	1.00h / R. Peceros

	<u>Reflexion:</u> Die geforderte Ausdauerübung konnte von allen ohne größere Probleme bewältigt werden. Die Tauchübungen gelangen einigen allerdings nur mit Hilfe von Schwimmbrillen.	
<b>12.20h</b>	<b>Mittagspause</b>	
13.00h - 17.00h	<b>Moorbegehung</b>  <u>Lernziel:</u> Natur mit allen Sinnen entdecken und begreifen. Dabei auf die Umgebung achten und das Moor als unbekannte Landschaft entdecken.  <u>Methode:</u> Wichtig bei einer Entdeckungsreise durch die Natur ist das Beobachten, Hören und Tasten bzw. Fühlen. Erleben mit allen Sinnen ist angesagt (neben dem Bestimmen von Pflanzen- und Tiernamen). Dies sollte durch verschiedene Naturerfahrungsspiele den TN nahegebracht werden.  Das Moor war nur über gesicherte Wege zu durchlaufen. Am Rand wurde die Trittfestigkeit erkundet und festgestellt, wie tückisch und nachgiebig der Boden ist. Bei einer „Beobachtungsviertelstunde“ (leise und bewegungslos) wird versucht, die Tierwelt zu beobachten und zu hören.  <u>Reflexion:</u> Die TN brachten ihre Erfahrungen und Eindrücke aus der gestrigen Nachtwanderung mit ein und verarbeiteten die neuen Eindrücke wesentlich intensiver.	3.50h / M. Moser, M. Lang
<b>18.20h</b>	<b>Abendessen</b>	
18.45h - 20.15h	<b>Verhalten in den Bergen</b>  <u>Lernziel:</u> Den TN soll bewusst werden, dass für Bergwanderungen/-touren Vorbereitungen notwendig sind, da jederzeit Überraschungen (Wetterumschwung, versperrte Wege, etc.) auftauchen können.  <u>Methode:</u> Brainstorming nach der Art „Ich packe meinen Rucksack“. Die Zweckmäßigkeit der genannten Begriffe wird im Anschluss diskutiert und ggf. auch die richtige Benutzung demonstriert.  <u>Reflexion:</u> Die TN nannten viele richtige Begriffe, die bei einer Bergwanderung dabei sein sollen. Bei einigen Begriffen waren sie überrascht, konnten die Notwendigkeit aber schnell erkennen.	1.50h / M. Lang
20.30h - 22.00h	<b>Lagerfeuer mit Stockbrot</b> Gemütlicher Ausklang des Tages am Lagerfeuer	alle Referenten



Mittwoch 24.08.2022	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenten
07.45h	<b>Frühstück</b>	
08.30h - 13.00h	<p><b>Rafting Tour</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Die Jugendlichen sollen anhand einer Rafting Tour erleben, wie wichtig die Zusammenarbeit ist, um ein gemeinsames Ziel erleben zu können bzw. zu erreichen.</p> <p><u>Methode:</u> Wir paddeln gemeinsam mit einem Schlauchboot durch einen Fluss. Der Bootsführer gibt Kommandos die gemeinsam (gleicher Paddelschlag) und unterschiedlich (linke/rechte Seite) ausgeführt werden müssen. Die Jugendlichen lernen sich im Team einzuordnen. Sie erkennen auch, dass sich das Boot umso leichter steuern lässt, je besser das Zusammenspiel klappt.</p> <p>Bei der Sicherheitseinweisung lernen sie auch, wie wichtig es ist</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sich an die Regeln zu halten,</li> <li>- sich gegenseitig zu vertrauen</li> <li>- sich gegenseitig Sicherheit zu geben</li> </ul> <p><u>Reflexion:</u> Nach theoretischer Einweisung durch den Guide setzten wir uns an Land ins Boot und mussten Trockenübungen machen, was von den TN anfangs belächelt wurde, aber hinterher als hilfreich in verschiedenen Situationen befunden wurde. Wichtige Hinweise auf die eigene Sicherheit aber auch die Sicherheit der Gruppe mussten beachtet werden. Bei der Verteilung in die Boote wurde Rücksicht auf die ängstlicheren TN genommen. Als wir jedoch im Wasser schwimmen durften wollten auch die, welche eher zögerlich waren ins Wasser, da es nur 14° hatte. Die Fahrt selbst war ein unvergessliches Erlebnis, das alle viel körperliche Kraft gekostet hat.</p> 	4.00h / Guide Rafting Tour, alle Referenten
13.00h - 17.30h	<p><b>Bergwanderung (Weißbachschlucht)</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Gefahren des Wildwassers erkennen.</p> <p><u>Methode:</u> Wir gehen gemeinsam durch die Schlucht und versuchen dabei über rutschige Steine und Felsbrocken das andere Ende der Schlucht zu erreichen. Dabei sehen die Jugendlichen, welche Veränderungen das Wasser herbeigeführt hat, z.B. abgeschliffene Steine, Erdbeben, usw.</p>	3.50h / alle Referenten

	<p>Hier lernen die Teilnehmer, was durch die Naturgewalt des Wassers alles passieren kann. Sie lernen also, dass es bei Wanderungen auch notwendig ist, die Risiken einzuschätzen, z.B. bei einem Wetterumschwung, Einbruch der Dunkelheit, mangelnde Ausrüstung etc.</p> <p><u>Reflexion:</u> Wir wanderten einen ehemaligen Schmugglerweg entlang der Grenze, welcher sehr schön im Wald gelegen war und uns viele Möglichkeiten für spontane Spiele im Wald bot, wie zum Beispiel „Den Baum umarmen“, „Steinmanderl bauen“, in einem markierten Feld Veränderungen erkennen.</p>		
<b>18.20h</b>	<b>Abendessen</b>		
<p>18.45h - 20.15h</p>	<p><b>Austausch der persönlichen Eindrücke</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Die TN sollen lernen, wie wichtig es sein kann, persönlichen Erfahrungen untereinander mitzuteilen, um auch andere Blickwinkel gleicher Situationen zu erhalten - Intensivierung der Wahrnehmungsfähigkeit.</p> <p><u>Methode:</u> moderierte Diskussion in der gesamten Gruppe. Welche unerwarteten Wahrnehmungen gab es? Gab es Grenzerfahrungen (z.B. im Wasser)? Was hat besser oder schlechter geklappt? Welche Gefühle/Stimmung gab es vorher/nachher?</p> <p><u>Reflexion:</u> Die TN beschränkten sich in ihrem Feedback nicht auf den vergangenen Tag und dessen Aktivitäten, sondern gaben ein Feedback über die bisher zusammen verbrachten Tage ab. Die Feedback-Ausweitung wurde durch die Referenten nicht unterbrochen, da interessante Aspekte für künftige JuBi erwähnt wurden.</p>	<p>1.50h / alle Referenten</p>	
<b>Donnerstag 25.08.2022</b>	<b>Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte</b>	<b>Dauer / Referenten</b>	
<b>08.20h</b>	<b>Frühstück</b>		
<p>08.45h - 09.45h</p>	<p><b>Sichere Bewegung im Wasser (Fortführung)</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Verbesserung der Schwimmfähigkeiten.</p>	<p>1.00h / R. Peceros</p>	

	<p><u>Methode:</u> In dieser Einheit wurde auf die Verbesserung des Brustschwimmens Wert gelegt.</p> <p>Übungen zur Streckung des Körpers mit Gleitphase sowie eines effektiven Armzugs stehen dabei im Vordergrund.</p> <p><u>Reflexion:</u> Nach den Übungen zur Körperstreckung mit dazugehörigen Gleitphasen gaben die TN eine Erleichterung im Krafteinsatz an. Die Übungen zum effektiven Brust-Armzug erforderten einen höheren Krafteinsatz, der die TN aber gleichzeitig schneller vorankommen lies.</p>	
10.30h - 12.30h	<p><b>Sportart Volleyball kennenlernen</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Die TN sollen die Sportart Volleyball kennen lernen. Die Regeln kennen lernen sowie erste Erfahrungen mit den Techniken Angabe (untere/obere Angabe) und Zuspielen (Pritschen/Baggern).</p> <p><u>Methode:</u> Kurze Einführung über Geschichte und die Besonderheiten (ohne Körperkontakt, Fairplay steht im Vordergrund) des Volleyball-Sports.</p> <p>Erlernen der Angaben (Unterschied zwischen unterer und oberer Angabe) und des Zuspiels in Form von Baggern und Pritschen.</p> <p>Durchführung von kleinen Übungen und Wettkampfformen.</p> <p><u>Reflexion:</u> Bei den TN waren sehr unterschiedliche Ausprägungen der Auge-Hand-Koordination erkennbar. Im Extremfall wurde der Ball bei der Angabe oder beim Zuspiel nicht getroffen.</p>	1.50h / M. Moser, M. Lang
<b>12.20h</b>	<b>Mittagspause</b>	
13.00h - 16.00h	<p><b>Sportart Soccer golf kennenlernen</b></p> <p><u>Lernziel:</u> Das zuvor bei anderen Sportarten Erlernte auf eine neue Sportart übertragen und anwenden.</p> <p><u>Methode:</u> Beim Soccer golf sind Zielgenauigkeit, Konzentration und Gemeinsinn zu vereinen. Das Team hat den Parcours gemeinsam zu spielen.</p> <p><u>Reflexion:</u> Im Laufe des Durchlaufs konnten Charaktereigenschaften wie Siegeswille, andere motivieren, etc. bei den TN ausgemacht werden.</p>	3.00h / M. Lang, R. Peceros



16.45h - 18.15h	<b>Vertiefung Sportart Klettern</b> <u>Lernziel:</u> Das zuvor erlernte vertiefen und die Bewegungsabläufe festigen. <u>Methode:</u> Wiederholen bereits bekannter Strecken und auch neue Strecken ausprobieren. <u>Reflexion:</u> Wie bereits beim Kennenlernen von Klettern war die Begeisterung der leichteren TN größer als bei den schwereren TN.	1.50h / M. Moser, M. Lang
<b>18.20h</b>	<b>Abendessen</b>	
18.45h - 20.15h	<b>Gesellschaftsspiele</b> <u>Lernziel:</u> „Back to the Roots“ – Den TN soll vermittelt werden, dass für ein gemütliches Beisammen sein, keine technischen Hilfsmittel notwendig sind. <u>Methode:</u> Spielen von Gesellschaftsspielen, die auch mit größerer TN-Anzahl gespielt werden können. Infrage kommende Spiele wären hierzu: „Uno“, „Stadt, Land, Fluss“, etc. <u>Reflexion:</u> Die TN waren mit Begeisterung dabei. Mit der Zeit ließ bei einzelnen allerdings die Aufmerksamkeit nach.	1.50h / alle Referenten
<b>Freitag 26.08.2022</b>	<b>Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte</b>	<b>Dauer / Referenten</b>
<b>08.20h</b>	<b>Frühstück</b>	
08.45h - 10.30h	<b>Test: war Team-Building erfolgreich</b> <u>Lernziel:</u> Die vorgegebene Aufgabenstellung (eigene Sachen packen, Hütten säubern und aufräumen) gemeinsam erfolgreich erledigen. <u>Methode:</u> Die eigenen Sachen eigenständig packen, Betten abziehen und Bettwäsche abgeben, alle Räume der Hütten säubern und ordentlich hinterlassen. Die Abnahme erfolgt durch den Hausmeister. <u>Reflexion:</u> Es waren mehrere Kontrollgänge und Hinweise durch die Betreuer notwendig, bis die TN ein Ergebnis ablieferten, damit der Hausmeister zur Abnahme gerufen werden konnte.	1.45h / alle Referenten
11.00h - 12.00h	<b>Einführung in die Meditation</b> <u>Lernziel:</u> Äußere Reize ignorieren und sich auf den eigenen Körper konzentrieren.	1.00h / R. Peceros

	<p><u>Methode:</u> Spielerische Einführung in die Meditation wie z.B. „Wer kann (mit geschlossenen Augen) am längsten liegen/sitzen, ohne sich zu bewegen“</p> <p><u>Reflexion:</u> Es war überraschend, wie lange die TN die Übungen durchhielten, vor allem bei den bewegungsaktiven TN.</p>	
<b>12.20h</b>	<b>Mittagspause</b>	
14.00h - 15.00h	<p><b>Feedback während Heimfahrt</b></p> <p><u>Reflexion im Bus:</u> Gespräche mit den Kindern und Jugendlichen „was wünschen sie sich für die Zukunft?“ Werbung für die Mitarbeit bei der BSJ</p> <p><u>Reflexion:</u> Die TN waren von der Woche begeistert.</p>	1.00h / alle Referenten