

Programm der Jugendbildungsmaßnahme

Veranstalter: Kreisjugendleitung BSJ Donau-Ries

Ort: 83334 Inzell

Titel der Maßnahme: Outdoor Action

Zeit: 13.08. bis 19.08.2023

Sonntag 13.08.2023	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenten
10.00h - 11.00h	<p>Einführung in das Motto „Outdoor Action“</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> <i>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.</i></p>	1.00h / R. Peceros
12.00h	Mittagspause	
14.00h - 15.00h	<p>Teambildung</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> <i>Auf Grund der Gruppengröße und –zusammensetzung konnten sich die TN schnell zu Arbeitsgruppen mit Aufgabenverteilung einigen.</i></p>	1.00h / M. Dast, alle Referenten
15.00h - 18:00h	<p>Wir lernen unser Feriendorf und Umgebung kennen!</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. Jede Gruppe wurde von einem/r Referent/in begleitet.</p>	3.00h / alle Referenten

	<u>Reflexion:</u> <i>Die TN in den Gruppen kamen sich schnell näher und auch die Referenten konnten ihre Gruppe schnell kennen lernen.</i>	
18.00h	Abendessen	
18.45h - 20.15h	Freizeit am Pool Auf Grund der hohen Temperaturen wurde Punkt eingeschoben. Den TN stand der Pool zur freien Verfügung.	1.50h / R. Peceros
20.30h - 22.00h	Kennenlernspiele <u>Lernziel:</u> Die Jugendlichen lernen sich untereinander kennen. <ul style="list-style-type: none"> - Abbau von Berührungängsten und Hemmschwellen - Spielerische Förderung von Kommunikation zwischen untereinander unbekanntem K&J einer Gruppe <u>Methode:</u> <i>Spiele in der Halle:</i> <i>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.</i>	1.50h / M. Moser, D. Schönle
	 <p>The photograph shows a group of about 15 teenagers standing on a long wooden bench in a gymnasium. They are arranged in a line, and some are looking towards the camera while others are looking at each other. They are wearing casual summer clothing like t-shirts and shorts. The gymnasium floor has blue and red markings.</p>	
	<i>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.</i>	
	<u>Reflexion:</u> <i>Die Spiele waren so gestaltet, dass die Jugendlichen ihre Berührungängste überwinden konnten. Das Umordnen unterbricht die Cliques. So kommt es zu mehr Kontakten zwischen den Teilnehmern.</i> <i>Aus dem Beobachten der Gruppe war zu erwarten, dass die Gruppe gut zusammen arbeiten dürfte. Diese Erwartung wurde im Laufe der Woche bestätigt.</i>	

Montag 14.08.2023	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenten
08.00h	Frühstück	
08.45h - 10.15h	<p>Sportart Frisbee kennenlernen</p> <p><u>Lernziel:</u> Die TN sollen die Sportart Frisbee kennen lernen. Die Wurftechniken kennen lernen sowie erste Erfahrungen mit Ultimate-Frisbee sammeln.</p> <p><u>Methode:</u> Der Bewegungsablauf des Werfens seines Frisbee mittels Rück- bzw. Vorhand und des Fangen eines Frisbee wird vorgestellt. In Partnerübungen sollen die Wurftechniken Rückhand und Vorhand sowie dem Fangen eingeübt werden. Die statisch erlernten Bewegungen sollen anschließend in dynamische (Werfen und Fange aus dem Gehen/Laufen heraus) übergehen. Zum Abschluss spielt die gesamte Gruppe Ultimate-Frisbee.</p> <p><u>Reflexion:</u> Frisbee ist schwerer zu lernen/spielen als allgemein angenommen. So erwies sich das Erlernen des Vorhandwurfs als anspruchsvoll. Auch war es nicht einfach zielgerichtete Würfe auszuführen und diese zu fangen. Trotzdem waren alle TN mit Begeisterung dabei und hatten viel Spaß bei dem Programmpunkt.</p>	1.50h / C. Jung, S. Förg
10.45h - 11.45h	<p>Sichere Bewegung im Wasser</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. Nach der Analyse der Schwimmfähigkeit der einzelnen TN werden in der ersten Einheit auf die Verbesserung des Brustschwimmens Wert gelegt. 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 ließ.</p>	1.00h / R. Peceros
12.00h	Mittagspause	

<p>13.00h - 14.30h</p>	<p>Vertrauensübungen</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> <i>Wir spielen verschiedene Naturerfahrungsspiele im nahen Wald, zu den Themen Ökologie, Tiere, Wald & Baum, Pflanzen, Boden und Wasser.</i> <i>Die Jugendlichen entdecken mit Hilfe verschiedener Spiele die Natur.</i> <i>Es werden Pärchen gebildet um, im Wechsel, die gestellten Aufgaben zu erledigen. Dabei hat ein TN immer die Augen verbunden.</i> <i>Führen durch den Wald, einen blind ertastet Baum wieder finden, Waldführung mit Geräuschen (die Führung erfolgt über Klopfen mit Steinen oder Hölzer), etc..</i></p>  <p><u>Reflexion:</u> <i>Nach ein paar Anlaufschwierigkeiten gelang es TN sich auf den Partner einzustellen und Vertrauen aufzubauen.</i></p>	<p>1.50h / M. Moser, D. Schönle</p>
<p>14.45h - 16.15h</p>	<p>Sportart Basketball kennenlernen</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. Erlernen von Wurf- und Fangtechniken, sowie des Dribbeln und Ball abgeben. Durchführung von kleinen Übungen und Wettkampfformen.</p> <p><u>Reflexion:</u> Die Beobachtungen vom Frisbee können überwiegend auch auf Basketball übertragen werden.</p>	<p>1.50h / C. Jung, S. Förg</p>
<p>16.30h - 18.00h</p>	<p>Sportart Klettern kennenlernen</p> <p><u>Lernziel:</u> Vertrauen zum Sichernden, Angst überwinden, Konzentration und Kraft Körperschwerpunkt nah an der Wand halten.</p>	<p>1.50h / MA Sportcamp, alle</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> <i>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.</i></p>	Referenten
18.00h	Abendessen	
18.45h - 20.15h	<p>Baderegeln</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> <i>Den TN waren die wichtigsten Punkte bekannt. Auch konnten sie bei den meisten Punkten die Hintergründe richtig erklären.</i></p>	1.50h / R. Peceros
Dienstag 15.08.2023	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenten
08.00h	Frühstück	
08.45h - 10.15h	<p>Sportart Tischtennis kennenlernen</p> <p><u>Lernziel:</u> Die TN sollen die Sportart Tischtennis kennen lernen. Die Regeln kennen lernen sowie erste Erfahrungen mit den Techniken Aufschlag und Rückspiel (Vorhand/Rückhand/ etc.).</p>	1.50h / M. Moser, D. Schönle

	<p><u>Methode:</u> <i>Kurze Einführung über die Besonderheiten (Aufschlag über Kreuz, Regeln beim Doppel) des Tischtennis-Spiels.</i></p> <p><i>Erlernen des Aufschlag und des Rückspiels mit Vor- und Rückhand.</i></p> <p><i>Durchführung von kleinen Übungen und Wettkampfformen (z.B. Rundlauf)</i></p> <p><u>Reflexion:</u> Bei einigen TN war erkennbar, dass es der erste Kontakt mit der Sportart Tischtennis war. Doch auch diese TN konnten sich schnell die regelkonforme Technik aneignen.</p>	
10.30h - 12.00h	<p>Sportart Rhönradturnen kennenlernen</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> <i>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.</i></p>	1.50h / MA Sportcamp, alle Referenten
12.00h	Mittagspause	
13.00h - 14.30h	<p>Sichere Bewegung im Wasser (Fortführung)</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> <p><u>Reflexion:</u> <i>Die geforderte Ausdauerübung konnte von allen ohne größere Probleme bewältigt werden. Die Tauchübungen gelangen einigen allerdings nur mit Hilfe von Schwimmbrillen.</i></p>	1.00h / R. Peceros

<p>15.00h - 18.00h</p>	<p>Sportart Soccergolf kennenlernen</p> <p><u>Lernziel:</u> Das zuvor bei anderen Sportarten erlernte auf eine neue Sportart übertragen und anwenden.</p> <p><u>Methode:</u> Beim Soccergolf sind Zielgenauigkeit, Konzentration und Gemeinsinn zu vereinen. Das Team hat den Parcours gemeinsam zu spielen.</p>  <p><u>Reflexion:</u> <i>Im Laufe des Durchlaufs konnten Charaktereigenschaften wie Siegeswille, andere motivieren, etc. bei den TN ausgemacht werden.</i></p>	<p>3.00h / C. Jung, S. Förg</p>
<p>18.00h</p>	<p>Abendessen</p>	
<p>18.45h - 20.15h</p>	<p>Grundlagen Erste-Hilfe</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> <i>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.</i></p> <p><i>zum richtigen Verhalten bei</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Unbekannter Umgebung</i> - <i>Eigensicherung</i> <p><i>sowie zum richtigen Versorgen von</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Hitzeschäden (z.B. Sonnenstich, Hitzeerschöpfung, -schlag)</i> - <i>Verbrennung (speziell Sonnenbrand)</i> <p><u>Reflexion:</u> <i>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.</i></p>	<p>1.50h / alle Referenten</p>
<p>20.30h - 23.00h</p>	<p>Nachtwanderung</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"> - <i>Wanderung ohne Taschenlampe (Gewöhnung an die</i> 	

	<p>Dunkelheit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - leises Sprechen (Gewöhnung an die Stille) - Wanderung im Mondschein/Sternenhimmel (Sehen nur noch schwarz/weiß) <p>- Wanderung im Wald – nahezu völlige Dunkelheit (Verlagerung der Wahrnehmungen zum Tasten, Hören, Riechen, Gewöhnung des Gleichgewichtssinns an die Dunkelheit)</p> <p><u>Reflexion:</u> <i>Leider gab es am frühen Abend Gewitter. Wir gingen davon aus, dass die Kleidung stark verschmutzt worden wäre und ggf. auch einzelne Wegpassagen rutschig sein könnten. Der Programmpunkt wurde ersatzlos gestrichen, da die anderen Abende so verplant waren, dass auch ein Tausch nicht möglich gewesen wäre.</i></p>	
Mittwoch 16.08.2023	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenten
08.00h	Frühstück	
10.00h - 13.00h	<p>Floßbau</p> <p><u>Lernziel:</u> Die TN sollen durch gemeinsame Interaktion zur Lösung eines Problems ihre Kooperationsfähigkeit in einer Gruppe verbessern.</p> <p><u>Methode:</u> <i>Die Gruppe wird vor eine Aufgabe gestellt (aus Einzelteilen soll ein schwimmfähiges Floß gebaut werden), die nur gemeinsam zu lösen ist. Beim Lösungsversuch selbst wird jeder Teilnehmer gebraucht und eingebunden. Teamwork und Kommunikation sind Grundlagen für eine perfekte Umsetzung. Das fertige Boot wird im Anschluss direkt auf dem Chiemsee getestet.</i></p>  <p><u>Reflexion:</u> <i>Es durften sich zwei Gruppen selbstständig bilden (die Betreuer bildeten eine eigenständige dritte Gruppe), eine Gruppe musste dann feststellen, dass das Cliquenverhalten nicht nur Vorteile bringt. Das bereitgestellte Material musste sortiert werden. Auch musste der Verwendungszweck der einzelnen Materialgruppe herausgefunden werden. Die Gruppen gingen mit verschiedenen Methoden an die Bauweise</i></p>	3.00h / MA Outdoor Parker

	<p>heran. Lediglich der Betreuergruppe gelang der Floßbau ohne Hinweise durch das „Parker-Team“. Zum Abschluss wurden alle Floße einer Seetauglichkeit unterzogen. Dazu mussten die Crews einen Schatz auf dem Chiemsee finden. Alle Floße hatten ihre Seetauglichkeit bestanden. Lediglich bei einem Floß waren Veränderungen durch die Fahrt erkennbar.</p>	
<p>13.30h - 16.30h</p>	<p>Kletterwald / Chillen am Chiemsee</p> <p>Den verbleibenden Nachmittag konnten die TN nutzen, die Kletterwald-Parcours von „Outdoor Parker“ zu durchsteigen oder sich einen gemütlichen Nachmittag zu machen und am Chiemsee zu chillen. 15 TN nahmen das Angebot an und durchliefen die Parcours mit Begeisterung.</p> 	<p>3.00h / M. Moser, D. Schönle</p>
18.00h	Abendessen	
<p>19.00h - 22.00h</p>	<p>Spiel ohne Grenzen</p> <p><u>Lernziel:</u> Die persönlichen Stärken und Schwächen zu Gunsten des Teams effektiv einsetzen.</p> <p><u>Methode:</u> Stationsspiele vom Camp organisiert.</p> <p><u>Reflexion:</u> <i>Mit Spiel und Spaß erreichte eines unserer Teams den 10. Platz von 23 Mannschaften. Alle Mannschaften des Camps machten mit. Unsere TN feuerten sich gegenseitig mit Feuereifer an.</i></p>	<p>3.00h / MA Sportcamp, alle Referenten</p>
Donnerstag 17.08.2023	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenten
08.00h	Frühstück	
<p>08.45h - 10.15h</p>	<p>Sportart Hi-Ball / Slackline kennenlernen</p> <p><u>Lernziel:</u> Körperspannung halten und Ängste überwinden.</p> <p><u>Methode:</u> Sowohl bei Hi-Ball als auch bei Slackline bedarf es ein hohes Maß an Konzentration verbunden mit Gleichgewichtsgefühl. Diese Kombination kann nur für kurze Zeit aufgebracht werden. Daher sind die Übungen kurz zu halten. Auch ist es sinnvoll, die Sportarten abwechselnd auszuüben.</p>	<p>1.50h / M. Moser, D. Schönle</p>

	<p>Bei Hi-Ball ist das Springen auf einem Trampolin mit dem Zielwerfen eines Balles in Einklang zu bringen.</p> <p>Beim Balancieren auf der Slackline ist anfangs Hilfestellung zu leisten. Diese Hilfestellung ist mit zunehmender Übung zu reduzieren.</p> <p><u>Reflexion:</u> Beides sind anspruchsvolle Sportarten, die nur kurze Zeit ausgeübt werden können. Obwohl die TN eifrig zwischen den Sportstätten wechselten, war die Zeit zu großzügig angesetzt. Am Ende konnte bei beiden Sportarten die notwendige Konzentration nicht mehr im nötigen Umfang aufgebracht werden.</p>	
10.30h - 11.30h	<p>Sichere Bewegung im Wasser (Fortführung)</p> <p><u>Lernziel:</u> Verbesserung der Schwimmfähigkeiten.</p> <p><u>Methode:</u> 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
12.00h	Mittagspause	
13.00h - 14.30h	<p>Vertiefung Sportart Klettern</p> <p><u>Lernziel:</u> Das zuvor Erlernte vertiefen und die Bewegungsabläufe festigen.</p> <p><u>Methode:</u> <i>Wiederholen bereits bekannter Strecken und auch neue Strecken ausprobieren.</i></p> <p><u>Reflexion:</u> <i>Wie bereits beim Kennenlernen von Klettern war die Begeisterung der leichteren TN größer als der schwereren TN.</i></p>	1.50h / C. Jung, S. Förg
14.45h - 16.15h	<p>Sportart Fußball kennenlernen</p> <p><u>Lernziel:</u> Die TN sollen die Sportart Fußball kennen lernen. Die Regeln kennen lernen sowie erste Erfahrungen mit den Laufen und Zuspielen mit dem Ball.</p> <p><u>Methode:</u> Kurze Einführung über Geschichte und die Besonderheiten (ohne Körperkontakt, Fairplay steht im Vordergrund) des Fußball-Sports. Erlernen des kontrollierten Laufens mit einem Ball (Ball ist immer am Fuß).</p>	1.50h / C. Jung, S. Förg

	<p>Vorstellung der verschiedenen Schussarten (z.B. Innenspann, Vollspannschuss, etc.). Abgeben des Balles durch Schuss mit dem linken als auch mit dem rechten Fuß.</p> <p>Durchführung von kleinen Übungen und Wettkampfformen.</p> <p><u>Reflexion:</u> Bei den TN waren sehr unterschiedliche Ausprägungen der Auge-Bein-Koordination erkennbar. Im Extremfall wurde der Ball beim Zuspiel oder der Annahme nicht getroffen.</p>	
<p>16.30h - 18.00h</p>	<p>Sportart Beach-Volleyball kennenlernen</p> <p><u>Lernziel:</u> Die TN sollen die Sportart Beach-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> <i>Kurze Einführung über Geschichte und die Besonderheiten (ohne Körperkontakt, Fairplay steht im Vordergrund) des Beach-Volleyball-Sports.</i></p> <p><i>Erlernen der Angaben (Unterschied zwischen unterer und oberer Angabe) und des Zuspiels in Form von Baggern und Pritschen.</i></p> <p><i>Durchführung von kleinen Übungen und Wettkampfformen.</i></p>  <p><u>Reflexion:</u> <i>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.</i></p>	<p>1.50h / M. Moser, D. Schönle</p>
18.00h	Abendessen	
<p>20.30h - 22.00h</p>	<p>Lagerfeuer mit Stockbrot</p> <p>Gemütlicher Ausklang des Tages am Lagerfeuer.</p>	<p>alle Referenten</p>
Freitag 18.08.2023	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenten
08.00h	Frühstück	
<p>08.45h - 10.15h</p>	<p>Sportart Bogenschießen kennenlernen</p> <p><u>Lernziel:</u> Die TN sollen die Sportart Bogenschießen kennen lernen. Hierzu gehört auch das Verhalten an/auf einem Schießstand.</p>	<p>1.50h / MA Sportcamp</p>

	<p><u>Methode:</u> Die Komponenten des Sportgeräts und einer Schutzausrüstung werden vorgestellt. Nach einer Einweisung über die Verhaltensregeln an und um den Schießstand herum wird der Bewegungsablauf eingeübt.</p> <p>Nach Übungseinheiten findet ein kleines Turnier im Bogenschießen statt.</p>  <p><u>Reflexion:</u> Überraschend war, dass die meisten TN so groß oder kleiner als der Bogen waren. Da nur Rechtshänder-Bögen zur Verfügung standen, taten sich die Linkshänder etwas schwerer bei der Ausübung ihrer Schüsse. Zudem waren einige TN überrascht von dem Ergebnis ihrer Schüsse.</p>	
<p>10.30h - 11.30h</p>	<p>Sichere Bewegung im Wasser (Fortführung)</p> <p><u>Lernziel:</u> Verbesserung der Schwimmfähigkeiten.</p> <p><u>Methode:</u> In dieser Einheit wird auf die Verbesserung der Ausdauer Wert gelegt. Mit einer Ausdauer-Übung müssen die TN zuerst eine bestimmte Zeit mit Kleidung und anschließend die doppelte Zeit ohne die zusätzliche Kleidung schwimmen. Die Entkleidung muss im freien Becken erfolgen. Während der gesamten Übung darf die Wand nur zum Umkehren berührt werden.</p> <p><u>Reflexion:</u> <i>Entsprechend der Schwimmfähigkeit kamen die TN unterschiedlich schnell an Ihre Grenze. Ein paar TN konnten die Übung ohne Pause absolvieren, andere TN benötigten Pausen am Beckenrand.</i></p>	<p>1.00h / R. Peceros</p>
<p>12.00h</p>	<p>Mittagspause</p>	

<p>13.00h - 14.30h</p>	<p>Sportart Minigolf-Billard kennenlernen</p> <p><u>Lernziel:</u> Das zuvor bei anderen Sportarten Erlernte auf eine neue Sportart übertragen und anwenden.</p> <p><u>Methode:</u> Beim Minigolf-Billard sind Zielgenauigkeit und Konzentration zu vereinen. Zudem können bestimmte physikalische Gesetze anschaulich erklärt werden.</p> <p><u>Reflexion:</u> <i>Im Laufe des Durchlaufs konnte die unterschiedliche Umsetzung der physikalischen Gesetze gut ausgemacht werden. Die schulischen Vorkenntnisse der TN spielten dabei keine Rolle, denn die jüngeren TN waren nicht schlechter als die älteren TN.</i></p>	<p>1.50h / M. Moser, D. Schönle</p>
<p>15.00h - 18.00h</p>	<p>Moor-Rallye</p> <p><u>Lernziel:</u> Natur mit allen Sinnen entdecken und begreifen. Dabei auf die Umgebung achten und das Moor als unbekannte Landschaft entdecken.</p> <p><u>Methode:</u> <i>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).</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>Zum Inzeller Moor-Erlebnis-Pfad hat das Sportcamp einen Fragebogen (Moor-Rallye) ausgearbeitet, den die TN in Gruppen abarbeiten sollen.</i></p> <p><u>Reflexion:</u> <i>Die TN waren mit Eifer dabei und teilweise erstaunt über das was sie bei der Beantwortung des Fragebogens alles über das Moor erfahren haben.</i></p>	<p>3.00h / C. Jung, S. Förg</p>
<p>18.00h</p>	<p>Abendessen</p>	
<p>18.45h - 20.15h</p>	<p>Austausch der persönlichen Eindrücke</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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was haben die Einzelnen erlebt? • Gab es Grenzerfahrungen (z.B. im Wasser, in den Bäumen)? 	<p>1.50h / alle Referenten</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Was hat besser oder schlechter geklappt? • Welche Gefühle/Stimmung gab es vorher/nachher? <p><u>Reflexion:</u> <i>Alle TN gaben ein Feedback über die zusammen verbrachten Tage ab. Dabei wurden auch konstruktive Änderungen und Ergänzungen vorgebracht. Die Feedback-Auswertung wurde durch die Referenten nicht unterbrochen, da interessante Aspekte für künftige JuBi erwähnt wurden.</i></p>	
Samstag 19.08.2023	Themen, Lernziele, Methoden, Arbeitsschritte	Dauer / Referenten
08.00h	Frühstück	
08.00h - 10.00h	<p>Test: war Team-Building erfolgreich</p> <p><u>Lernziel:</u> Die vorgegebene Aufgabenstellung (eigene Sachen packen, Hütten säubern und aufräumen) gemeinsam erfolgreich erledigen.</p> <p><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.</p> <p><u>Reflexion:</u> <i>Da die TN bereits am Vorabend eingehend auf die Tätigkeiten vor der Abreise hingewiesen wurden, waren die Hütten schnell in übergabefähige Zustände. Der Camp-MA konnte daher die Hütten schon vor dem vereinbarten Termin besichtigen und abnehmen.</i></p>	1.50h / alle Referenten
11.00h - 12.00h	<p>Feedback während Heimfahrt</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 /