

02.09. – 08.09.2018

Wir bewegen Jugend – Jugend bewegt sich



Bewegung – Ernährung - Entspannung

-  "Unser Motto"
-  Das Team
-  Inhalte der Jugendleiterausbildung
-  Regeln
-  Wochenablauf
-  Die Zelte
-  Workshops
-  Abendprogramm
-  Schrittzähler
-  Newsletter
-  Collagen
-  Zeitungsbericht
-  Mitwirkende



Wir bewegen Jugend-Jugend bewegt sich

Fit in die Zukunft durch gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung

... das war das Motto unseres Jugend- und Bildungscamp 2018. Aber was genau, ist darunter eigentlich zu verstehen? Unser Ziel war es den Kindern das Motto zu vermitteln, zu erklären und gemeinsam zu erfahren, was gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung für den eigenen Körper zu bedeuten hat und welche Auswirkungen damit verbunden sind.

Die Faustregel lautet: Gesund ist, wer täglich 10.000 Schritte geht, drei Mahlzeiten zu sich nimmt und dies nur alle fünf Stunden ohne Zwischenmahlzeiten!

Gesunde Ernährung:

Hierzu zählen drei Mahlzeiten am Tag. Zwischen den Mahlzeiten sollten fünf Stunden Pause liegen und nach Möglichkeit keine Zwischenmahlzeiten vorkommen. Falls der Hunger zwischen den Mahlzeiten doch mal zu groß wird, sollte man zu Wasser, Obst oder Gemüse greifen und möglichst nicht zur Tafel Schokolade. Generell sollte man versuchen biologisch, saisonal und regional zu essen. Natürlich ist ein Stück Schoki nicht verboten aber man sollte es eben nicht andauernd zwischendurch essen, denn für Süßigkeiten gilt, wie bei fast allem anderen auch: Die Menge macht's. Außerdem merkt man ganz schnell, dass Obst zwischendurch genauso lecker sein kann wie Süßigkeiten. Deshalb war es uns wichtig, dass im Zeltlager immer frisches Obst und Gemüse Bereit stand. Nicht nur als Beilage zu den gesunden Mahlzeiten, sondern auch als kleiner Snack zwischendurch.

10.000 Schritte:

Bewegung ist gesund! Und damit man gesund ist muss man nicht jeden Tag Fußballspielen oder Joggen gehen. 10.000 Schritte am Tag reichen schon aus um gesund zu sein und das schlechte, krankmachende „viszerale Fett“, das zwischen den Organen im Bauch liegt, zu reduzieren. Außerdem werden durch die Bewegung die Knochen und Gelenke gestärkt. Deshalb gab es im Zeltlager ein vielfältiges Bewegungsangebot für die SchülerInnen, so dass die 10.000 Schritte keine große Herausforderung darstellten. Da jedes der Kinder einen eigenen Schrittzähler bekommen hat, der den ganzen Tag getragen

wurde, konnten wir am Ende jedes Tages ganz genau nachvollziehen, wer wie viele Schritte zurückgelegt hatte. Dass das Schritte sammeln im Zeltlager so gut geklappt hat ist super aber es ist noch viel wichtiger es auch im Alltag beizubehalten und sich regelmäßig viel zu bewegen.

Entspannung:

Wer sich viel bewegt, braucht am Ende des Tages auch einen Moment der Entspannung. Das ist genauso wichtig wie eine gesunde Ernährung und genug Bewegung. Die Form der Entspannung kann ganz unterschiedlich sein. Ob es Entspannen nach der Methode der Progressiven Muskel Relaxation (PMR) nach Jacobson, eine Traumreise oder einfache Atemübungen sind ist ganz egal. Wichtig ist, dass man sich dabei wohlfühlt und auf seinen eigenen Körper achtet.

Wer versucht auf diese Aspekte zu achten und vielleicht ein paar Kleinigkeiten in seinem Alltag verändert, tut schon einiges um Fit in die Zukunft zu starten.



Das Team

Damit das Lager so gut und reibungslos funktionieren konnte waren natürlich einige Helfer nötig, deshalb hier ein Überblick der mitwirkenden Personen:

- Die Projektleitung:
 - Andi, Jörg, Martin, Julian, Jacqueline, Lana
 - Aufgaben: Planung, Organisation und Leitung des Lagers
- Die Jugendgruppenleiter:
 - Die Schüler/innen der 11. Klasse zusammen mit den Studierenden
 - Aufgaben: Betreuung der Kinder, Organisation der Workshops und Abendprogramme, Lager-, Tages- & Zeltleitung, Dokumentation und Evaluation des Zeltlagers und natürlich immer fleißig mit anpacken wo Hilfe benötigt wurde
- Das Küchenteam:
 - Margarethe, Katrin, Olga
 - Aufgaben: Jeden Tag das Essen für die drei Mahlzeiten zubereiten und für gesunden Snacks sorgen
- Logistik:
 - Joachim und Fabi
 - Aufgaben: Die Männer für alles. Wer also einen klugen Rat brauchte war bei ihnen gut aufgehoben
- Workshopleiter
 - Die Crew des „Circus Chabernaque“: David, Lana, Aljoscha
 - Judo: Joachim
 - Fadenspieler: Georg
 - Reiten: Sonja
 - Kajak: Jörg, Ole und Karl

Hinzu kamen dann natürlich noch die ganzen Studierenden der Uni Münster und die Schüler/innen der 11. Klasse der Gesamtschule Greven.



Inhalte der Jugendgruppenleiterausbildung

Im Rahmen der Jugendgruppenleiterausbildung durchliefen die Teilnehmer der Jugendleiterausbildung die folgenden Ausbildungspunkte:

- Aufbau einer gelungenen Gruppenstunde
- Koordinierung von selbsterarbeiteten Angeboten für die Lagerteilnehmer
- Planung und Durchführung eines Sommerlagers für 11 bis 13-Jährige
- Rechte und Pflichten eines Jugendleiters
- Das Netzwerk der Sportorganisationen und meine Rolle darin
- Auftreten vor Gruppen
- Spiele spielen und erklären
- Kooperationsspiele und Team Building Maßnahmen mit den dazugehörigen Reflexionsmethoden
- Kompetenzen im Bereich Gesundheit und gesunde Ernährung
- Salutogenese
- Sporttrends erkennen und nutzen
- Außersportliche Jugendarbeit und die Aufgaben als Mitarbeiter eines freien Trägers der Jugendhilfe
- Gruppenprozesse und Konflikte in Gruppen
- Kommunikation und Vermittlungskompetenz
- Wissen über Koordination und Kondition und die Kompetenz diese Bereiche gezielt zu fördern
- Finanzierung von Jugendfahrten
- Erste Hilfe bei Sportverletzungen



Regeln

Damit das Camp reibungslos ablaufen konnte, gab es ein paar Regeln, die wir in Zusammenarbeit mit den Kindern erstellt haben.

- Das Wort der Gruppenleiter ist Gesetz
- Nachtruhe ab 22 Uhr
- Lagerapotheke bei Fabi
- Schwimmen nur mit Schwimmweste
- Schwimmen nur unter Aufsicht von Jörg, Joachim, Anna, Fabi, Leonie, Lotta
- Zeltlagerbereich nicht verlassen
- Spaziergänge nur in 3er Gruppen mit Abmeldung
- Deo, Sonnencreme und Haarspray nur außerhalb der Zelte sprühen
- Bei Abholung bei der Projektleitung und den entsprechenden Lehrern melden

Außerdem gab es im Zeltlager ein paar Dienste, die unter den Zelten aufgeteilt wurden. Hierzu zählten der Küchendienst, der Abwaschdienst und der Toilettendienst

Wochenablauf

	Sonntag	Montag	Dienstag
7:30 Uhr	V O R B E R E I T U N G E N	Wecken	Wecken
8:00 Uhr - 8:30 Uhr		Frühstück	Frühstück
9:15 Uhr - 10:45 Uhr		Zirkus & Workshops	Zirkus & Workshops
10:45 - 11:15		Pause	Pause
11:15 Uhr - 12:45 Uhr		Zirkus & Workshops	Zirkus & Workshops
13:00 Uhr - 13:30 Uhr		Mittagessen	Mittagessen
13:30 Uhr - 15:00 Uhr		Pause	Pause
15:00 Uhr - 16:30 Uhr		Ankunft der Kinder	Workshops
16:30 Uhr - 19:00 Uhr	Kennlernspiele	Freie Workshopzeit bzw. Freizeit	Freie Workshopzeit bzw. Freizeit
19:00 - 19:30	Abendessen	Abendessen	Abendessen
20:15 - 22:00	Schlag den Teamer	Nachtwanderung	Chaosspiel
Ab 22:00	Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe

Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
Wecken	Wecken	Wecken	Wecken	
Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	
Zirkus	K A N U T O U R	Zirkus	K A N U T O U R	
Pause		Pause		
Workshops		Workshops		
Mittagessen		Mittagessen		
Pause		Pause	Mittagessen	
Sinnesparcours		Sinnesparcours	Pause	Ankunft der Eltern
Freie Workshopzeit bzw. Freizeit		Freie Workshopzeit bzw. Freizeit	Pause	Abschlussshow
Abendessen		Abendessen	Abendessen	N A C H H A U S E
Filmabend	Feuershow	Disco		
Nachtruhe	Nachtruhe	Nachtruhe		

Vorstellung der Zelte

Zelt 1



„Girls' Flower Power“

Greta, Johanna, Stella K., Gina,
Christina, Stella A.

Kira, Anna, Caro, Luisa

Zelt 2



„Girlspower“

Jill, Marina, Leonie,
Rebecca, Shirin, Pia

Anna, Leonie, Katharina

Zelt 3



„Cool Kids“

Finja, Ellin, Emily,
Angelina, Melissa, Jennifer

Lea, Lisa, Lea

Zelt 4



Bikergang – #safe

Leotrim, Marlon, Silas,
Carl-Fredo, Jan

Lars, Jonah

Zelt 5



Die freshen Boys
„Alles wird gut, solange du
fresh bist!“

Johann, Leon, Tanel,
Paul, Devran, Deacon

Marian, Patrick

Zelt 6



„Single like a Pringle“

Egzonita, Wladlena, Luize,
Rana, Gianna, Merjem

Friederike, Janet, Luisa

Zelt 7



Team Sporty Girls

Daria, Ridwana, Viktoria,
Ricarda, Chantal, Ceyda,
Lara

Lotta, Fabiola, Svenja

Zelt 9



„1,2,3 Balotelli!“

Eric, Esteban, Tim E., Ahmad,
Luca, Boran

Tobias, Steven

Zelt 8



Fortnitegang

„1,2,3 Nerdpower!“

Phil, Florian, Lasse,
Henri, Luke

Basti, Twafic

Zelt 10



Die Maskottchen
„Wir wollen die Allerbesten
sein!“

Leon, Joscha, Tim S., Nevio,
Linus, Marius

Paul, Robert, Noah

Workshops

Zirkus

Eine der größten Attraktionen war wohl das Zirkuswelt, welches eigens von den Teamern aufgebaut wurde. Im Wechsel konnten hier die beiden Klassen ihre Kunststücke üben und diverse Akrobatik- und Spielmöglichkeiten ausprobieren. Die jeweils andere Klasse besuchte die anderen Workshops, wie z.B. Reiten oder Judo. Unter Anleitung der Zirkuspädagogen Aljoscha und David erlernten die Kinder auf einem Ball zu balancieren, Diabolotricks und vieles mehr. Dabei hielten sie teilweise sogar Gegenstände in der Hand oder fingen diese auf. David hat zusätzlich eine Leiter-Akrobatik-Nummer mit den Kindern einstudiert, wo es auf Teamfähigkeit und Vertrauen ankam. Die Kinder kletterten dabei auf eine freistehende Leiter, die nur von der restlichen Gruppe festgehalten wurde. Auch turnerische Elemente wurden an der Holzleiter gezeigt. „Rola-Bola“ nennt sich ein weiteres Kunststück der Aufführung. Hierbei balancierten die Teilnehmer auf einem Brett, welches wiederum auf einem Rohr lag. Es kam vor allem auf die Gleichgewichts-fähigkeit der Kinder an, die diese aber in Perfektion bewiesen, sodass sie sogar Bälle dabei warfen oder Sprünge wagten. Ein weiteres Element des Workshops war Diabolo. Hierbei wurden beeindruckende Würfe oder Kunststücke mit den Stäben und dem Seil eingeübt. Dabei wurde das Diabolo teilweise auch um den Körper herumgeführt. Die letzte Attraktion waren die Devil-Sticks. Hierbei bekamen die Kinder jeweils drei Stäben, wobei sie mit jeweils zwei den dritten jonglieren mussten. Dabei konnten Drehungen und andere Kunststücke eingebaut werden. Die gerechte Anerkennung für Blut, Schweiß und Tränen folgte prompt bei der großen Zirkusshow. Der Reihe nach zeigten die Kinder ihre neuerlernten Kunststücke und machten die Show somit zu einem Riesenerfolg.



Reiten

Direkt am Zeltplatz grenzte ein Reitplatz und eine Koppel auf der die vier Pferde standen, welche von der Reitlehrerin Sonja mitgebracht wurden. Die Schülerinnen und Schüler waren nicht nur für sich selbst verantwortlich, sondern hatten gleichzeitig die



Verantwortung für ihren Partner, das Pferd. Für manche Kinder war es das erste Mal, dass sie den Umgang mit einem Pferd erfahren konnten. Unter der Betreuung der erfahrenen Reitlehrerin lernten sie nicht nur die ersten Griffe rund ums Pferd, sondern saßen teilweise das erste Mal auf einem und verloren langsam die Angst. Neben dem Reiten stand aber auch das Pflegen und Füttern auf dem Programm. So wurde ein

verantwortungsvoller Umgang mit den Tieren erlernt. Die Kinder konnten eine neue Seite von sich kennenlernen und hatten viel Spaß bei den vielen Herausforderungen. Zum Abschluss gab es für alle einen großen Ausritt um den See.

Kanu

Ebenfalls neben dem Zeltplatz befand sich der Westeroder See. Die perfekte Möglichkeit um erste Erfahrungen mit dem Kajak oder Kanu zusammen zu sammeln. Gut ausgerüstete, mit Paddel und Schwimmweste, ging es unter der Anleitung von Jörg, Karl und Ole auf den See. Die Gruppe paddelte quer über das Gewässer und musste im Laufe der Woche die unterschiedlichsten Aufgaben bewältigen. Hierzu zählten zum Beispiel das Fahren im Stehen oder das Wechseln der Boote auf dem See. Natürlich durfte hierbei der ein oder andere auch mal nass gemacht werden. Selbstverständlich wurden aber auch Grundtechniken des Paddelns und Lenkens thematisiert und so waren alle bestens vorbereitet für die anstehende Kanutour!



Entspannung

Lana, die viele schon im Zirkuszelt getroffen hatten, bot einen Entspannungsworkshop an, der allen Teilnehmern sehr gutgetan hat. Die tausenden Schritte, die wir gelaufen sind und das gesunde, leckere Essen, das wir gegessen haben, hätte uns kaum fitter gemacht, wenn wir nicht nachts gut geschlafen und auch tagsüber etwas Entspannung gefunden hätten. Der Raum hierfür lag etwas abgelegen von den sonstigen Aktivitäten, sodass die eintretende Ruhe auch kaum gestört wurde. Tücher und Bilder schmückten die Raummitte. Hier konnte neue Kraft für weitere Schritte gesammelt und schon zurückliegende Erlebnisse gut verarbeitet werden. Die Kinder lernten erste Yoga Figuren zu besonderer Musik kennen. Figuren, die man alleine, die man zu zweit oder sogar mit einer Gruppe selbst einnehmen kann. Im Fokus stand besonders die Entspannung und die Runterregulierung der Kinder. Im anstrengenden und aufregenden Alltag ist das besonders wichtig. Lustige Figuren und Lana's unterhaltsame Art ließen während der Entspannung keine Langeweile aufkommen. Hat man keine Yoga-Ausbildung wie Lana absolviert, findet man übrigens ganz leicht auch ein paar einfache Yoga-Figuren zum Beispiel im Internet. Ob morgens vor dem Frühstück oder erst abends nach dem Abendessen – entspannen wir, können wir in Zukunft auch besser aktiv werden!



Faden

Der Faden Workshop wurde von Georg geleitet. Hier wurden gemeinsam die unterschiedlichsten Figuren erlernt und geübt. Jedes Kind konnte sich durch das Ablegen einer Prüfung den nächsten Faden erspielen. Je nach Farbe des Fadens variierte die Schwierigkeit der Figuren. Durch die Fäden in den Bann gezogen wurde auch außerhalb des Workshops fleißig trainiert. Alle Teilnehmer des Zeltlagers waren begeistert und zeigten sich gegenseitig ihr Können.



Judo

Dieser Workshop wurde von Joachim geleitet. Das Ziel war es den Kindern die Judokultur näher zu bringen und einen respektvollen Umgang mit den unterschiedlichen Judo-Techniken zu vermitteln. Die Inhalte gingen um das Erlernen der Abrolltechnik bis hin zu ersten Griffen. All das wurde auf den mitgebrachten Judomatten erlernt. Somit war



für die Sicherheit der Kinder gesorgt. Vorerfahrung war nicht erforderlich, sodass jedes Kind sich im Judo ausprobieren konnte und die Gruppe viel Spaß zusammen hatte.

Fit und gesund – statt nur „aufgepumpt“
von und mit Paul Hohenstein und Tobias Kreilkamp

Um das Hauptthema des Zeltlagers (Gesundheit) auch in unserem Workshop aufzugreifen, fand dieser Workshop im Krafttraining seine spezifische Zielsetzung. Dabei stand nicht das bloße Hantelstemmen im Vordergrund, sondern der gesundheitliche Aspekt. Wie beanspruche ich meine Muskulatur, beuge Verletzungen vor, stärke meinen Körper und Geist und werde fit?

Um die oben genannten Ziele zu verfolgen und diese den Kindern beizubringen, fand der Workshop „Krafttraining“ 2-mal statt. Mit jeweils 12 Kindern, sowohl Jungen als auch vielen interessierten Mädchen. 90 Minuten in denen viel gelacht, geschwitzt, ausprobiert und natürlich hart trainiert wurde.

Begonnen wurde mit einem lockeren Gespräch, inwiefern die Kinder schon in Berührung mit Krafttraining gekommen sind. Neben eigenen praktischen Erfahrungen kam an dieser Stelle oft zur Sprache, dass Familienmitglieder, wie Mama, Papa, Bruder oder Schwester ins Fitnessstudio gehen. Nachdem die ersten Worte gewechselt waren, führten wir mit den Kindern eine Rücken- bzw. Haltungsschulung durch. Wie hebe ich im Alltag vernünftig und wie sieht eine gesunde Körperhaltung aus? Erste Praktiken folgten prompt, indem wir die Kinder baten eine Wasserkiste hochzuheben. Im gemeinsamen Gespräch erarbeiteten wir uns den korrekten Bewegungsablauf. In die Knie gehend, den Rücken durchgestreckt, aus den Beinen hebend. Auch erste Korrekturen und Fehlerbilder wurden gemeinsam besprochen und somit schnell falsche Vorstellungen ausgeräumt, wie z.B. gestreckte Beine oder ein runder Rücken. Da ist der Bandscheibenvorfall nicht weit.

Anschließend ging es (laut Aussage der Kinder „endlich“) an die Hanteln und Gewichte. Um ein effektives Krafttraining durchzuführen wurden für viele Muskelpartien exemplarisch einzelne Übungen durchgeführt. Nachfolgend eine kurze Auflistung der ausgeführten Übungen in Kombination mit der beanspruchten Muskulatur:

Durchgeführte Übung	Trainierte Muskulatur
Bizepscurls	Bizeps
Liegestütze	Trizeps und Brust
Sit - Ups	Bauch
Kniebeugen („Squats“)	Beine und unterer Rücken

Trainiert wurde mit einer 1Kg schweren Langhantel. Aufgrund der festgelegten Zeit von 90 Minuten und des recht einseitigen Materials wurden nicht alle Muskelpartien aktiv angesteuert, sondern oft als Hilfs- und Unterstützungsmuskulatur in den absolvierten Übungen mitbeansprucht.

Nachdem jede Übung einzeln von den Übungsleitern vorgeführt und genauestens erklärt wurde, begannen die Kinder mit ihrem Workout. Dies geschah immer unter der erneuten Abrufung einer gesunden Haltung und mit dem Startgewicht der Langhantel 1Kg. Motivation und Hilfe wurde von dem am Anfang zugeordneten Trainingspartner gewährleistet. Selbstverständlich unter den Augen der Übungsleiter und einiger Helfer, denen an dieser Stelle der Dank ausgesprochen wird.

Stets unter dem Motto „Ausführung und Technik vor Gewicht“ hatten die Kinder nach jedem Trainingssatz die Möglichkeit, zusätzliches Gewicht aufzulegen. Trainiert wurde mit jeweils 3 Sätzen a 10-12 Wiederholungen pro Übung.

Abschließend erfolgte das Gruppenbild, indem die aufgepumpten Muskeln zur Schau gestellt wurden.



Glücklich, aber auch etwas erschöpft.

Zu guter Letzt möchten wir (Paul und Tobi) uns für die 2 super schönen Workshops bei euch bedanken. Wir hatten viel Freude, sehr viel zu lachen und waren das eine oder andere Mal wirklich erstaunt, wie super ihr die Übungen ausgeführt habt und mit welchem Gewicht ihr schon trainiert habt. Wir hoffen, ihr hattet genauso viel Spaß wie wir.

Mit besten Grüßen an unsere Pumper/-innen verbleibend

Paul und Tobi

Ernährung

Das Thema Ernährung ist eines unserer Hauptthemen im Jugendbildungscamp, weshalb wir es mit einem Workshop besonders thematisieren wollen. Bei unserem Workshop sprechen wir darüber, was für jede/n Teilnehmer/in gesunde Ernährung bedeutet. Klasse, dass jeder sofort Ideen hat, wie "viel Obst und Gemüse", "wenig Nutella" und "nur 3 Mahlzeiten essen". Um auch ganz Praktisch gesunde Ernährung begreifen zu können machen wir Apfelmus - aus frischen Äpfeln vom Bauern aus der Region. Jedes Kind hilft mit beim Schneiden, danach wird gekocht und abgeschmeckt. "Zucker brauchen wir gar nicht mehr, das schmeckt auch so gut", sagt Rebecca. Während der Kochzeit kann jede*r noch erzählen, was er besonders gerne mit Äpfeln isst. Ideen werden ausgetauscht und das Apfelmusrezept notiert. Und die zwei großen Töpfe Apfelmus waren nach zwei Abenden bereits leer, wie auch anders zu erwarten, bei einem so leckeren und gesunden Nachtisch?!



Floßbau

In diesem Workshop war es das Ziel ein Floß zuzubauen um mit selbigen anschließend über den See zu schippern. Hierzu stand folgendes Material zu Verfügung: 6 Tonnen, 6 Paletten sowie jede Menge Schrauben und Seile. Nachdem der Bauplan in gemeinsamer Runde besprochen wurde ging es an die Arbeit. Auch wenn es ab und zu mal stockte und Kapitän Joachim einen Tipp mit auf den Weg geben musste nahm das Floß mehr und mehr seine endgültige Gestalt an. Aber testen Sie sich doch mal selbst: Wie würden Sie ohne Maßband



und Zollstock zwei exakt gleich lange Seile zuschneiden? Nachdem das Floß nun endlich mit vereinten Kräften zu Wasser gelassen werden konnte waren Schweiß und Anstrengung schnell vergessen und es folgte eine turbulente Fahrt mit reichlich Sprüngen ins Wasser über den Westeroder See.

Batiken

In dem Workshop „Batiken“ konnten die Kinder ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Jeder konnte beim Batiken der T-Shirts seine eigenen Ideen entwickeln und umsetzen. Seien es große oder kleine eingefärbte Kreise, ein oder zwei farbige T-Shirts oder am Ende doch eingefärbte Socken. Der Kreativität waren hier keine Grenzen gesetzt. Neben dem Einfärben der T-Shirts gab es auch reichlich Wolle, aus der die verschiedensten Freundschaftsbänder geflochten, geknüpft oder gedreht wurden. Sowohl Jungs als auch Mädchen hatten ihren Spaß bei diesem Workshop. Für viele Kinder, sowie auch für einige Teamer, war es das erste Mal, dass sie T-Shirts batikten, daher wurde viel ausprobiert und getestet und trotzdem – oder gerade deshalb – sind am Ende viele individuelle, wunderschöne T-Shirts und Bänder entstanden, die das Lager noch farbenfroher gemacht haben, als es ohnehin schon war.



Sinnesparcours – Walderleben mit allen Sinnen

Dieser Workshop war Training und Genuss zugleich. Hier konnte man der Natur ganz nah kommen und die eigene Sinneswahrnehmung bis in die Finger- und Fußspitzen sensibilisieren.

Bei unterschiedlich gestalteten Stationen wurden verschiedenste Sinne beansprucht und trainiert. An diesem Workshop durften alle teilnehmen, da er parallel zu den Kanutouren stattfand. Am Mittwoch hatte die 6E das Vergnügen den Parcours in zwei Gruppen bei wunderschönem Wetter rund um den See zu bestreiten. Am Donnerstag fand der Parcours für die 6B ebenfalls in Stationen aber im Zirkuszelt, Esszelt, Judozelt und auf den Wiesen in Zeltnähe statt, da sich ein mildes Unwetter angekündigt hatte.

Viele erlebten den erhofften Wow-Effekt beim blinden Gehen mit verbundenen Augen an einem Seil, das um Bäume/Zirkuszeltstangen gespannt war. Plötzlich hört, riecht und fühlt man viel mehr und der Weg kommt einem deutlich länger vor.

Bei der Taststation wurden unterschiedlichste Waldgegenstände ertastet. In einem Waldabschnitt am See hat die 6E eine besondere Aufgabe bekommen. In Partnerarbeit wurde jeweils einem Schüler eine Augenbinde aufgesetzt und der andere führte die nun blinde Person zu einem Baum seiner Wahl. Die blinde Person ertastete nun den Baum von Wurzel über Rinde bis zu den Ästen, merkte sich alle ertasteten Informationen und wurde zurück zum Startpunkt geführt um anschließend ohne Augenbinde den zuvor ertasteten Baum wiederzufinden. Atemberaubend wie gut das den Schülern der 6E gelang.

Selbes Spiel wurde bei der Station „Waldfoto“ gespielt. Einziger Unterschied war, dass die Augenbinde als Kameraobjektiv an einer bestimmten Stelle mit einer vom Partner bestimmten Perspektive geöffnet und wieder verschlossen wurde. Die

anfängs blinde Person musste anschließend ohne Augenbinde dieselbe Stelle und Perspektive wiederfinden. Hierbei sind kreative Schnappschüsse wie z.B. Nahaufnahmen vom Waldboden oder Wolkenbilder aufgenommen worden.



Bei der Station Waldgerüche hat die 6B mit einer starken Leistung gegläntzt. Nahezu alle Kräuter und Früchte wurden nicht-sehend errochen. Lustige Grimassen wurden beim Erriechen von Zitronen- und Zwiebelduft gezogen.

Besondere Aufmerksamkeit war bei „Was-gehört-nicht-in-den-Wald“ gefragt. Auf einer abgesteckten Strecke waren exakt 12 Gegenstände verteilt, die nicht aus einem nordrhein-westfälischen Wald stammen oder dort hingehören. Gehört nun also eine Kokosnussschale oder eine Plastiktüte in den Wald? Die Auflösung erfolgte erst in der Abschlussrunde, die mit dem Fangspiel „Fledermaus und Motte“ ein actionreiches Ende fand. Die Fänger mussten ähnlich wie eine Fledermaus nicht über den Seh-Sinn sondern über das Echo seiner Umwelt (Klatsch -> Klatsch-Klatsch-Antwort der Motte), seine Beute/ die Motte fangen. Die Motten waren flink, aber die Fledermäuse genial. Die Workshopleiter und Studis: Marian, Kira, Leonie, Janet und Lea waren schwer beeindruckt und haben viel mitgenommen für das weiterführende Lehramtsstudium.



Speedstacking Workshop

Zu Beginn des Workshops wurden alle Kinder begrüßt und nochmal kurz erklärt, dass unter dem Begriff Speedstacking eigentlich ein zügiges ‚Becherstapeln‘ als Sportart verstanden werden kann. Einige der Kinder hatten sogar schon Vorerfahrungen in diesem Bereich. Nach kurzer Einleitung der einzelnen Disziplinen (3-3-3 und 3-6-3) waren die Kinder sofort Feuer und Flamme und konnten nach einer kurzen Übungszeit schon beweisen, wie schnell sie ihre Becher bereits stapeln konnten. Daraus wurde dann auch direkt ein kleiner Wettkampf, mit einer danach folgenden Siegerehrung für die schnellsten Becherstapler und Becherstaplerinnen. Zum Abschluss wurde noch eine kleine Speedstacking-Staffel mit zwei Gruppen gemacht. Die Kinder bekamen dabei zunächst eine Bewegungsaufgabe (z.B. „mache 5 Hampelmänner“), danach sprinteten sie



zu den Bechern, die in einer gewissen Entfernung weg standen, bauten die vorgegebene Disziplin einmal auf und wieder ab und rannten zurück zu ihrer Gruppe, um den nächsten zum Bewegen und Stapeln loszuschicken. Dabei hatten alle nochmal ordentlich Spaß und die 10 000 Schritte waren für diesen Tag auch kein Problem mehr!

Ringen und Raufen

In diesem Workshop haben wir viele kleine Spielchen mit Einsatz des Körpers gespielt. Nicht nur Jungen, die sich meistens „raufen“ haben teilgenommen, sondern auch Mädchen. In einem Spiel musste man versuchen den Gegnern von der Matte zu stoßen, in einem anderen einen riesigen Knoten aus verknoteten Armen lösen oder als Team zusammen den Ausbruch eines Mitspielers in der Mitte verhindern. Sowohl die Jungs, als auch die Mädchen hatten riesigen Spaß und haben gemerkt wie man gewaltfrei mit dem eigenen Körper Dinge anstellen kann. Das Wichtigste waren die Regeln, die wir zuvor zusammen aufgestellt haben. Insgesamt war das Ringen und Raufen ein Workshop, der allen Beteiligten viel Freude bereitet hat.



Blindenfußball

Unser Workshop hat sich mit dem Thema Blindenfußball beschäftigt. Nach einer kleinen theoretischen Einführung und wichtigen Sicherheitshinweisen haben wir angefangen zu trainieren. Um sich erst einmal daran zu gewöhnen sich blind zu bewegen, wurden Paare gebildet. Ein Partner ohne Augenbinde hatte dabei die Aufgabe den anderen Partner mit Augenbinde durch taktile oder verbale Signale durch ein abgestecktes Feld zu führen. Anschließend wurden die Kinder in zwei Gruppen eingeteilt, die sich gegenüberstanden. Die Aufgabe war dann, den Blindenfußball (Fußball in dem eine Rassel steckt, damit man ihn hören kann) zu der gegenüberstehenden Gruppe zu dribbeln. Dabei hat die Gruppe dem Spieler durch Klatschen den richtigen Weg gezeigt. Nach einer kurzen Trinkpause ging es dann endlich los mit einem „richtigen“ Blindenfußballspiel. Gespielt wurde 4 gegen 4 auf Hütchentore, hinter denen sich Spieler aufhielten, die durch Klatschen signalisiert haben wo das Tor steht. Nicht nur das Spielen hat sehr viel Spaß gemacht, auch das Zuschauen war überaus amüsant.





Abendprogramm

Tag	Programmpunkt
Sonntag	Schlag den Teamer
Montag	Nachtwanderung
Dienstag	Chaosspiel
Mittwoch	Filmabend
Donnerstag	Feuershow
Freitag	Disco
Samstag	Heimfahrt

Sonntag: Schlag den Teamer

Am ersten Abend fand ein großer Wettkampf zwischen Teamern und Schülern im Zirkuszelt statt. Hierbei traten die jeweiligen Teams in verschiedenen Kleingruppen gegeneinander an und mussten in verschiedensten Disziplinen ihr Können unter Beweis stellen. Zu den Disziplinen zählte unter anderem der Kartoffellauf, ein Quizduell und viele weitere spannende Aufgaben. Der Rest der Mannschaften feuerte die Wettstreiter von der Tribüne natürlich lautstark an. Nach einem erbitterten Wettkampf konnten schließlich die Schüler das Spiel für sich entscheiden und feierten ihren Sieg ausgiebig im Zirkuszelt.

Montag: Nachwanderung

Einige Teamer hatten bereits tagsüber eine Route vorbereitet, die die Schüler am Abend mit ihren Zeltleitern abgingen. Unterwegs wurde es in der Dunkelheit dann ab und zu ganz schön gruselig und so waren alle froh später wieder in ihrem warmen Zelt zu sein.

Dienstag: Chaosspiel

Dieses Spiel werden wir nie vergessen. Ziel des Chaosspiels war es gemeinsam mit der eigenen Kleingruppe im Gelände versteckte Nummern zu finden, auf deren Rückseite Codewörter standen, die wiederum nach korrekter Nennung bei der zentralen Spielleitung (Anna, Katharina, Maren, Tawfic, Jona, Patrick und Marian) zu kleinen Aufgaben geführt hat, die von der jeweiligen Gruppe bewältigt werden mussten. Bei erfolgreicher Bewältigung durfte anschließend neu gewürfelt und auf einem Spielfeld weitergezogen werden mit dem Ziel als erste Gruppe in das Ziel zu gelangen und als Chaosbesieger ewigen Ruhm zu erlangen. Sollte Euch also in Zukunft z.B. in der Schule jemand über den Weg laufen, der einen Chaosbesieger-Button trägt, so wisst ihr welchen Respekt dieser Person gebührt. Besonders schwierig gestaltete sich die Suche nach den Nummern-Zetteln, da es bereits dämmerte und die Nummern auf dem ganzen Gelände versteckt waren. Überall liefen Schüler kreuz und quer, machten einander Komplimente, sagten Gedichte auf, hüpfen wie Frösche und muhten dabei wie Kühe oder tanzten den Ententanz. Herrlich zu sehen wie viel Spaß Chaosbewältigung bereiten kann. Die Reiswaffel-Belohnung hatten sich am Ende alle verdient.

Mittwoch: Filmabend

Am Mittwochabend fand ein Filmabend statt, an dem es alle Schülerinnen und Schüler ins Zirkuszelt verschlug. Mit Decken, Matratzen und reichlichen Kissen wurde es den Kindern gemütlich gemacht und gemeinsam wurde der Film „Alles steht Kopf“ geschaut. Ein Film, der von den Gefühlen Freude, Kummer, Angst, Wut und Ekel handelt, welche die Elfjährige Riley, in der es in dem Film geht, aufweist. Ein toller Animationsfilm, indem sich die Kinder gut hineinversetzen konnten. Dementsprechend wurde nicht nur gelacht, sondern auch die ein oder andere Träne verdrückt.

Donnerstag: Feuershow

Der fünfte Abend endete mit einem großen Spektakel. Die Crew vom Zirkus Chabernaque hatte ihre berühmte Feuershow vorbereitet. Hierzu waren die Familien der Eltern selbstverständlich auch eingeladen und so wurde die Show auf dem Zeltplatz in vollen Zügen genossen. Das Staunen war allen Zuschauern noch ins Gesicht geschrieben da musste die Eltern den Zeltplatz auch schon wieder verlassen und für die Kinder ging es pünktlich um 22 Uhr in die Zelte.

Freitag: Party - ein krönender Abschluss

Am letzten Abend wurde im Zirkuszelt eine Disko für die Schülerinnen und Schüler sowie Teamer organisiert. Hierfür warfen sich alle noch einmal in Schale. Sie wurden gebührend mit einer selbst gemachten Bowle aus Fruchtsäften und Knicklichtern im Zirkuszelt empfangen. Neben der Seifenblasenmaschine im Eingangsbereich, die bei den Kindern für große Begeisterung sorgte, wurden Luftballons von der Decke herabgelassen, die wohl das Highlight der Disko waren. Hunderte Luftballons rieselten von der Decke hinab - ein Bild, das wohl manche Erinnerungen wieder erwecken lässt. Es wurde fast durchgehend getanzt und unser ultimative DJ sorgte mit seiner Musik für gute Laune. Vor einer Fotowand hatten alle die Möglichkeit sich mit ihren Freunden, Zeltmitgliedern oder neuen Bekanntschaften fotografieren zu lassen. Kurz vor Schluss spielte der DJ unseren Song der Woche „Whip It!“ von LunchMoney Lewis ab. Danach fiel es Allen schwer nach so einem aufregenden Partyabend schlafen zu gehen. Es war ein gelungener Abschlussabend!



10.000 Schritte

Eines der drei Hauptaugenmerkmale des Lagers umfasste den Begriff „Bewegung“. Um dies den Kindern näher zu bringen, wurde jedes Kind mit einem Schrittzähler ausgestattet, welcher täglich ausgewertet wurde.

Neben einer gesunden ausgewogenen Ernährung zählt dazu laut mehrerer Studien auch das Gehen von mindestens 10.000 Schritten am Tag. Ein Aktivitätsniveau von deutlich unter 10.000 Schritten führt zu einer Zunahme des viszeralen Fetts (Inneres Bauchfett). Dieses ist gesundheitlich viel bedenklicher als das „normale“ sichtbare Fett, da durch dieses zum Beispiel das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen (auch schon im jungen Alter) deutlich erhöht wird. Ferner führt diese Verminderung des Aktivitätsniveaus zu einer Störung der Zuckertoleranz, was ein erhöhtes Diabetesrisiko mit sich bringt. Darüber hinaus nimmt das allgemeine Leistungslevel ab. Diese negativen Effekte ließen sich in Studien bereits nach zwei Wochen nachweisen.

Um den Schülern zu zeigen, dass diese 10.000 Schritte am Tag leicht zu schaffen sind bekam jeder Teilnehmer einen eigenen Schrittzähler. So konnte jeder leicht selbst überprüfen, wie viele Schritte bereits gemacht worden sind. Um den Schülern eine zusätzliche Motivation zu bieten, etablierten wir einen Wettbewerb:

Alle Schrittzähler wurden am Abend von den jeweiligen Zeltleitern eingesammelt und anschließend ausgewertet. So wurde ermittelt, welches Zelt und welche Einzelperson an diesem Tag die meisten Schritte zurückgelegt hat. Die Sieger des jeweiligen Vortages wurden beim Frühstück bekannt gegeben und bekamen beim Abendessen eine kleine Belohnung.

Von den meisten Schülern wurde dieser Wettbewerb und allgemein das Tragen der Schrittzähler sehr gut angenommen. Mehrmals am Tag haben sie die Betreuer stolz auf ihre Fortschritte aufmerksam gemacht.

Gewonnen haben den Schrittzählerwettbewerb als Einzelpersonen Boran und Ricarda.

Die Gewinner freuten sich über einen Eisgutschein und eine super schöne Siegerkrone.

Aufgrund des großen Erfolges des Wettbewerbs hoffen wir, dass alle Teilnehmer ihre Motivation auch in Zukunft im Alltag beibehalten, um gesund und fit durchs Leben zu GEHEN.

Mittwochmorgen gegen 10 Uhr standen alle Studenten, Jugendleiter und Betreuer pünktlich auf der Matte. Nach kurzer Einweisung durch „Yo-Achim“ (der Kommandant) lief der Zeltaufbau wie geschmiert. Zeitgleich stürzte sich ein anderer Teil des Teams in das Abenteuer Zirkuszelt. Nach dem Abladen wurde fleißig von allen mit angepackt und so stand das Zelt nach unzähligen Erdnägeln und Stunden endlich in seiner vollen Pracht. Nach einem anstrengenden Tag und guter Stärkung waren alle froh, ins Bett zu kommen.



Das gesunde Langschläferfrühstück am nächsten Morgen stärkte alle für das anstehende Tagesprogramm und so ging es mit bester Laune an die weiteren Aufgaben. Nach einem ersten Briefing in das Motto **„Wir bewegen Jugend – Jugend bewegt sich – Fit in die Zukunft durch Gesundheit, Ernährung und Entspannung“** durch unseren Mentor Andreas „Andi“ Klose begann die erste Einheit zum Thema kindgerechte Entspannung. Nachmittags folgte eine theoretische Praxiserfahrung der koordinativen Fähigkeiten durch fleißige Studenten. Danach wurde die Gruppe aufgeteilt und ging zum Einen mit den Kanus zur Probefahrt/Probekentern auf den Westeroder See, zum Anderen mit Julian und Jacqui in das Zirkuszelt, um dort eine kleine Einheit zum Thema Rhetorik durchzuführen. Was haben wir dort gemacht? : *„Erklären Sie uns doch mal – sachlich und überzeugend -, dass bei Dumba-Airlines seit Neustem Elefanten eingestellt werden, weil diese die besseren Piloten sind.“* Alles eine Frage der Rhetorik 😊.



Am Freitag stand vorerst eine Workshop Besprechung für die Studierenden und das Projekt Abenteuerkiste für die Jugendleiter auf dem Programm. Nach der Mittagspause ging es weiter mit dem Thema ‚Konflikte‘. Durch lustige Rollenspiele haben wir thematisiert, wie wir am besten mit (nicht vorkommenden) Konflikten im Camp umgehen wollen. Am Abend gab es ein kulinarisches Highlight, auf das sich bereits alle gefreut haben. Der berühmte Lagerflammlachs wurde aufgetischt. Satt und zufrieden endete der Abend mit allen am Lagerfeuer. Die Spülcrew hatte auch immer viel Spaß!



Samstags startete der Vormittag mit einer Aufklärung über die Finanzen des Lagers für die Studenten. Gleichzeitig stellten sich verschiedene Vereine aus Greven den Jugendleitern vor. Danach kamen alle wieder zusammen und konnten ihre Workshops für die kommende Lagerzeit mit den Kindern abschließen. Nach einer Stärkung am Mittag wurde uns das Thema ‚Kinder- und Jugendschutz‘ einführend nähergebracht. Anhand von Beispielen konnte dabei jeder seine persönlichen Grenzen erfahren und reflektieren. Am Abend konnten sich alle dann noch auf eine Entspannung vom Meister Andreas ‚Andi‘ Klose freuen. Dort floss so viel Energie, dass alle glücklich, zufrieden und leicht ins Bett gehen konnten.

Heute ist Sonntag! Der **Startschuss** kann fallen. Wir freuen uns riesig auf euch und wissen, dass wir einiges an Spaß haben werden. Die Eltern laden wir natürlich herzlich ein jeden Tag den brandaktuellen Stand der Dinge auf unserem Camp-Blog mitzuverfolgen. Eure Camp-Redaktion und das gesamte Team!



Camp News

- Tag 1 Ankunft -

02.09.2018

Am Vormittag mussten noch die letzten organisatorischen Dinge für die Ankunft der Kids erledigt werden, wie die Einteilung der Parkeinweiser und des Empfangskomitees, sowie das Aufhängen des Willkommensbanners.

Pünktlich um 15 Uhr standen alle Kinder auf der Matte und das Jugend- und Bildungscamp konnte starten. Nach einer freundlichen Begrüßung durch die Zeltleitung und Einrichten des Schlafplatzes ging es an das kreative Gestalten der Namensschilder. Danach folgte die Erkundung des Zeltplatzes mit den Highlights des Sees und des Zirkuszeltles.



Im Anschluss versammelte sich das ganze Lager auf dem Fußballfeld und das Küchenteam, die Lagerleitung, die Projektleitung und die Zirkuspädagogen stellten sich vor. Daraufhin wurden die Workshops vorgestellt, an denen die Kinder im Laufe der Woche teilnehmen können. Nun aber zu den wichtigen Dingen: **Das Kennenlernen**. Vier fleißige Jugendleiter bereiteten lustige Spiele vor, die den Kindern viel Freude machten. Sie erkundeten dabei sowohl ihre eigenen, als auch die Interessen der anderen Teilnehmer.



Die nachfolgende gemeinsame freie Zeit nutzten einige Teilnehmer zur ersten Erfrischung im angrenzenden See. Unsere Küchenchefin Margarethe servierte uns als Stärkung danach köstliche Fusilli Bolognese. Als runden Abschluss spielten Teilnehmer und Teamer gegeneinander „Schlag den Teamer“, wobei die Schüler mit knappen Vorsprung den Teamern zeigten, wo der Hammer hängt. Anschließend fielen alle Kinder nach gründlichem Zähneputzen in die Falle.



Ein paar weitere Einblicke in den Tag

Motto des Tages: Das Fundament wird gelegt.

Wetter

Morgens sonnig 16°C
 Mittags sonnig 24°C
 Abends leicht bewölkt 15°C
 Nachts klarer Himmel 10°C

Speisekarte

Morgens Brötchenbuffet mit einer reichhaltigen Gemüse- und Obstbar
 Mittags kleine Snacks für zwischendurch
 Abends Fusilli Bolognese mit einer leckeren Auswahl an Salat-



Es gibt nur acht verschiedene Bärenarten auf der Welt





Camp News

- Tag 2 Einleben -

03.09.2018

Vor dem Frühstück hieß es aktiv werden! Alle Kinder bekamen zunächst ihre Schrittzähler und im Anschluss spielte das gesamte Team eine etwas andere Variante von ‚Schere, Stein, Papier‘. Der Champion wurde ausgiebig gefeiert. Nachdem der Hunger nun auch bei dem Letzten angekommen war gab es ein leckeres und gesundes Frühstück. Danach wurde der Spüldienst übernommen und die Zähne geputzt. Nach einer kurzen Pause ging es weiter mit den ersten Workshops. Dazu zählten Reiten, Kanufahren, Judo/Fadenspiel, Entspannung und Akrobatik im Zirkus.



Nach dem ersten Durchlauf der Aktivitäten gab es eine kurze Pause für alle. Danach wurden die Gruppen gewechselt, sodass jeder mal seine Erfahrungen in allen verschiedenen Bereichen sammeln konnte. Um 13 Uhr konnten sich daraufhin alle mit einem gesunden und vielseitigen Mittagessen stärken. Im weiteren Verlauf gab es eine kleine Mittagspause und dann ging es weiter mit den Workshops, die durch die Teamer im Vor-Lager vorbereitet wurden. Hier gab es eine Auswahl von Batiken, Krafttraining, Ringen, Floßbau und einem Fußballturnier. Bei dieser großen Auswahl gab es für alle Kinder ein Workshop, der ihnen Spaß bereitet hat.



Nach den Workshops gab es bis 19 Uhr eine eigene Freizeitgestaltung für die Kinder. Dabei konnten sie Spielen und sich Bewegen wie sie Lust hatten. Anschließend gab es mit großem Hungergefühl Reis mit Geschnetzeltem. Natürlich gab es auch hier wieder eine leckere vegetarische Alternative.

Am Abend durften sich alle dann nochmal ordentlich gruseln. Einige Teamer bereiteten eine Nachtwanderung vor, in der die Kinder mit einigen Schauern auf dem Rücken um den anliegenden See spazierten. Abschließend ging es nach einem weiteren erfolgreichen und spaßigen Tag um 22 Uhr zur Nachtruhe über. Die Kinder schliefen tief und fest und um 22.15h war bereits alles mucksmäuschenstill 😊 (ist aber auch einfach spannend hier)!!!

Motto des Tages: Dem ersten Heimweh widerstehen und sich bewegen, bewegen, bewegen.!

Wetter

Morgens	bewölkt 17°C
Mittags	bewölkt 22°C
Abends	leicht bewölkt 20°C
Nachts	klarer Himmel 11°C

Speisekarte

Morgens	Brötchenbuffet mit einer reichhaltigen Gemüse- und Obstbar und Müsli
Mittags	kleine Snacks für zwischendurch
Abends	Reis mit Geschnetzeltem und Salat



Wie viele Gurken müsste ich essen um die gleiche Anzahl an Kilokalorien zu haben wie bei einer Tafel Schokolade? 158!!!! ESST GURKEN!



Ein paar weitere Einblicke in den Tag





Morgens zum Wachwerden bereitete das Tagesleiterteam Anna und Philipp ein lustiges Teambuilding-Spiel vor. Das Küchenteam Olga, Margarete und Kathrin bereiteten zeitgleich ein stärkendes Frühstück für den Tag vor. Danach ging es los zu den einzelnen Aktivitäten. Wie gestern standen Judo mit YO-Achim, Reiten mit Sonja, Akrobatik im Zirkuszelt mit Joschi und David, Fadenspiele mit Georg, Kajak mit Jörg, Karl und Ole, sowie Entspannung mit Lana auf dem Programm. Nach einer kurzen Pause wechselten die Kinder schließlich ihre Aktivitäten und konnten ihren Vorlieben nachgehen. Die Teamer schnibbelten ,während die Kinder sportlich aktiv waren, fleißig für das Abendessen. Zeitgleich kündigte sich ,royaler' Besuch an: Der Bürgermeister von Greven sowie die Presse ließen sich blicken. Unser Projektteam Julian, Jacqui, Jörg und Andy hießen diese herzlich willkommen.

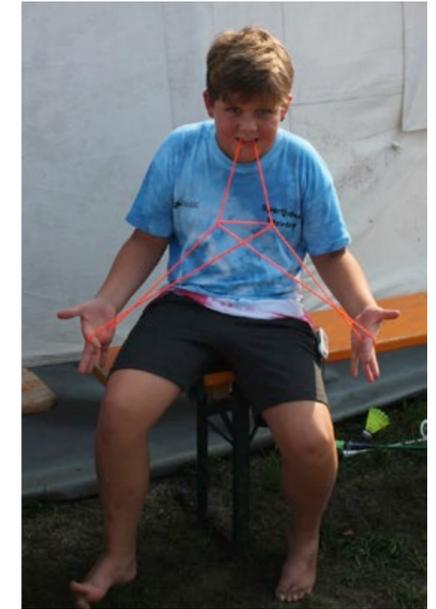


Nach einem anstrengenden Programm am Morgen gab es das wohlverdiente Mittagessen. Paprika, Gurke und Co. bieten den Kindern einige Vitamine und neue Energie für die anstehenden Workshops. Heute wurden Blindenfußball, Krafttraining, Speedstacking und Ernährung angeboten. Nach diesen Programmpunkten konnten die Kinder die danach verfügbare Zeit so nutzen wie ihnen der Sinn danach stand. Viele Kinder übten mit Georg , unserem Fadenspezialisten, die einzelnen Figuren und konnten bereits die zweite Stufe des Fadenpasses erreichen. Andere Kinder gingen in den naheliegenden See oder spielten eine Runde Fußball. Pünktlich um 19 Uhr zog der herrliche Geruch aus der Küche alle zurück zum Lagerplatz und an die Tische.





Ein paar weitere Einblicke
in den Tag



Nach dem gemeinsamen Speisen wurde es mal wieder spannend an dem heutigen Tage. Ganz nach dem Motto ‚Chaos‘ wurde der Abend von einigen Teamern gestaltet. Das lustige Zahlenspiel erfolgte auf dem gesamten Gelände, sodass alle Kinder viele viele Schritte für sich, und ihren Schrittzähler natürlich, sammeln konnten. Damit war dann auch die letzte Power aus allen entwichen und glücklich und zufrieden ging es ins Bett.

Motto des Tages: Langeweile kommt hier wohl nicht auf!

Wetter

Morgens nebelig 18°C
 Mittags bewölkt 24°C
 Abends sonnig 26°C
 Nachts klarer Himmel 14°C

Speisekarte

Morgens Brötchenbuffet mit einer reichhaltigen Gemüse- und Obstbar und Müsli
 Mittags Snacks für zwischendurch und Naturjoghurt
 Abends Wraps mit Gemüse Allerlei



Verletzungen treten beim Fußball wesentlich häufiger auf als bei der Durchführung eines Krafttrainings!



Camp News

- Tag 4 Spaß geteilt -

05.09.2018

Mittwoch, ein neuer Tag mit vielen neuen Entdeckungen, stand bevor. Zur Stärkung am Morgen gab es ein ausgewogenes Brötchenbuffet mit leckerem Obst, Gemüse und Naturjoghurt mit Müsli. Danach ging es für die 6b schnell in ihr Zelt um sich ihre Badebuchse und ihren Badeanzug anzuziehen und Richtung Kanutour auf der Ems aufzubrechen. Die Kinder ackerten fleißig um die Kanus in Fahrt zu halten. Nachdem die ersten Stromschnellen überwunden wurden, hieß es Pause am Strand. Alle nutzen die Möglichkeit für eine kühle Erfrischung im Fluss und stärkten sich mit einem kleinen Mittagssnack.

Zeitgleich hatte die 6e einen tollen Vormittag im Zirkuszelt mit Joschi, David und einigen Teamern, die diese fleißig unterstützten. Nach der Akrobatik im Zirkuszelt konnten die Kinder der 6e ihre verbleibende Zeit bis zum Mittagessen nutzen, um Workshopaktivitäten zu festigen und ihre Freizeit nach Lust und Laune zu gestalten. Um 13 Uhr gab es für die ausgehungerten Kinder ein Mittagessen in kleiner Runde. Danach nahmen sie sich eine wohlverdiente Auszeit, in denen sie sich entweder etwas ausruhten oder anderweitig beschäftigten. Um 15 Uhr standen dann schon wieder die nächsten lustigen Aktivitäten auf dem Plan. Aufgeweckte Teamer bereiteten einen speziellen Parcours für die Kinder vor, der den Fokus auf die Sinne legte.



Gegen Nachmittag trudelten nun auch die Kinder der 6b und die Teamer, die diese zur Kanutour begleitet haben, wieder ins Lager ein. Wieder vereint, freuten sich alle auf ein leckeres Abendessen.

Am Abend gab es ein tolles Kinoevent für alle Kinder. Der Film ‚Alles steht Kopf‘ wurde im Zirkuszelt auf einer Leinwand präsentiert und mit einigem Popcorn spannend verfolgt.



Motto des Tages: Wasser ist nass!

Wetter

Morgens	nebelig 19°C
Mittags	sonnig 25 °C
Abends	sonnig 27°C
Nachts	klarer Himmel 15°C

Speisekarte

Morgens	Brötchenbuffet mit einer reichhaltigen Gemüse- und Obstbar und Müsli
Mittags	Wraps oder Brötchen mit Gemüse Allerlei
Abends	Kartoffeln mit Braten, Brokkoli, Blumenkohl



Was sind die sechs Sinne des Menschen? Riechen, Sehen, Hören, Schmecken, Fühlen, Gleichgewicht!!!



Ein paar weitere Einblicke
in den Tag



Der nächste Tag die gleichen Abenteuer. Heute wurden die Rollen gewechselt und somit machte sich die 6e pünktlich nach dem Frühstück auf in Richtung Ems. Zeitgleich fand sich die 6b im Zirkuszelt zusammen um mit Joschi und David weitere akrobatische Elemente für die Vorführung einzustudieren. Ab 11 Uhr konnte die Freizeit bis zum Mittag nach belieben gestaltet werden. Während der Kanutour sorgte das Kentern der Lehrer für Aufsehen und Gelächter aber auch die anderen Kanuten schienen Gefallen daran zuhaben und nahmen ein kühles Bad im Fluss. Um 13 Uhr hieß es dann für beide Klassen Mittagessen. Im Lager gab es Bratkartoffeln und Gemüsesuppe, auf dem Wasser versorgte sich das Team mit Brötchen und Obst. Am Nachmittag schärften die Kinder der 6b ihre Sinne und durchliefen ein paar interessante Stationen zu diesem Thema.



Pünktlich zum Abendbrot trudelten die verbliebenden Kinder und Teamer von der Kanutour im Lager ein und freuten sich sehnsüchtig auf die warme Dusche. Während des Abendbrots stieg bereits die Vorfreude auf die anstehende Feuershow von David, Joschi und Lana und natürlich auf den Besuch der Eltern. Der Tag endete mit einem großen Spektakel. Das Lager stand sprichwörtlich in Flammen und die Menge feierte die Artisten mit einem tosenden und frenetischen Applaus. Anschließend ging es pünktlich ins Bett um die Kraftspeicher für die verbleibenden Tage aufzufüllen.



Motto des Tages: Kanufahren macht auch bei Regen Spaß!

Wetter

Morgens	sonnig 15°C
Mittags	bewölkt 23°C
Abends	bewölkt 16°C
Nachts	klarer Himmel 10°C

Speisekarte

Morgens	Brötchen und Brot mit einer großen Auswahl an Gemüse- und Obst
Mittags	Bratkartoffeln und Gemüsesuppe
Abends	Gemüse Eintopf mit selbstgebackenem Brot und Pfannkuchen als Nachtisch.



Im Anschluss folgte das Mittagessen und die Kinder konnten in einer wohlverdienten Pause neue Energie tanken. Am Nachmittag folgte eine spaßige Zelt- bzw. Wasserolympiade, bei der sich die Kinder ordentlich ins Zeug legten. Jedes Zelt wollte schließlich den Sieg für ihr Team einfahren.

Am Abend warfen sich alle in Schale, schließlich ging es ab zur Disco im großen Zirkuszelt. Die zum Tanz einladende Musik trommelte alle zusammen und erweckte die besten Tanzmoves. Während der Party wurden zudem die Schrittzähler-Champions des Lagers gekürt. Boran und Ricarda waren die Aktivisten und ergatterten sich einen Gutschein für die Eisdielen.



Ein paar weitere Einblicke
in den Tag



Motto des Tages: Die Fundkiste ist eigentlich für die Kinder gedacht. Teamer passt besser auf eure Sachen auf!☺

Wetter

Morgens	bewölkt 15°C
Mittags	regnerisch 18°C
Abends	bewölkt 16°C
Nachts	klarer Himmel 10°C

Speisekarte

Morgens	Brötchen und Brot mit einer großen Auswahl an Gemüse- und Obst
Mittags	Bratkartoffeln und Gemüsesuppe
Abends	Gemüseintopf mit selbstgebackenem Brot und Pfannkuchen als Nachtisch.





Gesamtschule Greven: Sommerlager mit Lerneffekt

Spaß und Sport statt Handy und Süßes

Von Paula-Lina Taube

GREVEN. Sieben Tage ohne Handy, Fernseher, Computer und Süßigkeiten - für die Schüler der sechsten Klassen der Gesamtschule Greven ist das kein Problem. Auch dieses Jahr schlug das Sommerlager wieder seine Zelte am Westeroder See auf und setzte ein in NRW einzigartiges Projekt um. Unter dem Motto: „Wir bewegen Jugend - Jugend bewegt sich“ lernen die Kinder, wie wichtig die Kombination aus Sport, gesunder Ernährung und Entspannung für ein gesundes Leben ist. Betreut werden die 60 Kinder von 20 Schülern der elften Klassen der Gesamtschule, die wiederum durch Sportstudenten der Uni Münster angeleitet werden.

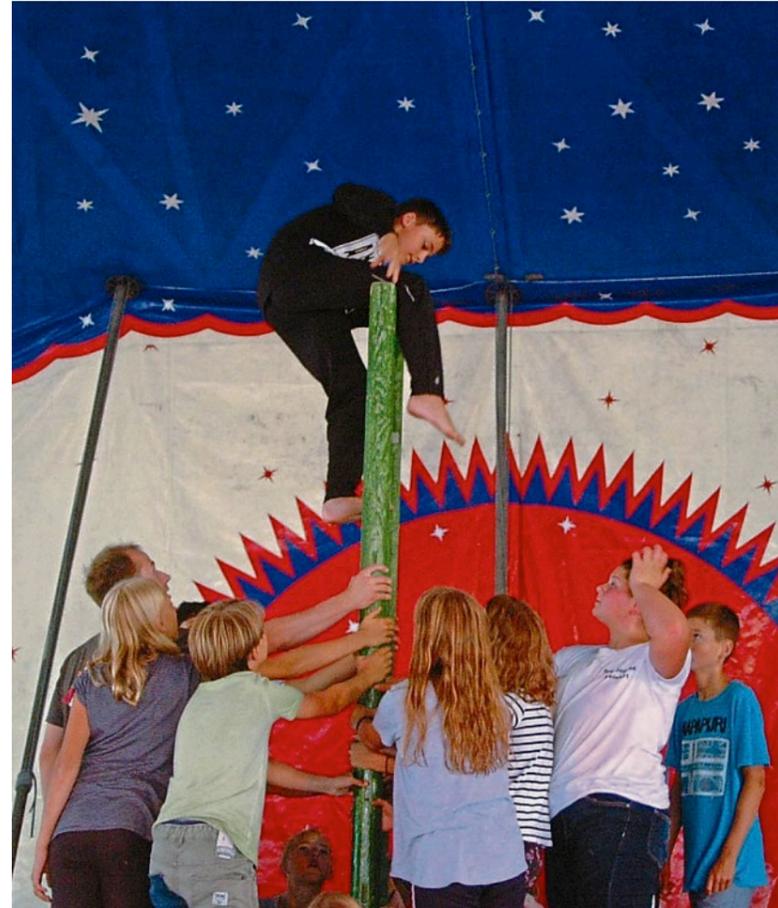
„Wir haben hier fast schon eine eins zu eins Betreuung, die eben auch für die Qualität der Organisation und des Programms sorgt“, sagt Jörg Klose, Lehrer an der Gesamtschule Greven und Initiator des Sommerlagers. Er hat ein Netzwerk an Partnern und Sponsoren aufgebaut, die das Projekt unterstützen. Sein Bruder Andreas Klose hat die Uni Münster mit ins Boot geholt und bietet ein Seminar an, in dessen Rahmen die Studierenden im Sommerlager die Ausbildung der Oberstufenschüler übernehmen. „Hier bekommen sie die praktische Erfahrung, die ihnen im Studium oft nicht geboten wird“, sagt der Sportdozent. Und genau das sei der Punkt um

den es gehe: „Wir wollen hier nicht nur den Anstoß für ein gesundes Leben geben, sondern vor allem auch die soziale Kompetenz aller Gruppen fördern“, sagt Ingo Krimphoff, Schulleiter der Gesamtschule Greven.

Gemeinsam mit Mitgliedern der Sport-Jugend des Kreissportverbandes Steinfurt, den Studenten und elften Klassen, die im Lager die Jugendgruppenleiterausbildung machen, wird das angebotene Programm geplant und umgesetzt. So bunt wie das große Zirkuszelt, gleich neben dem Lager ist auch das Angebot an Workshops. Ob Pyramidenbau mit Zirkusdirektor David Ebel (Circus Chabernaq), Kanu fahren, Reiten, Judo, oder Yoga, für jeden ist etwas dabei.

So ein Projekt will gut geplant werden: Bereits im Januar setzte sich das Team zusammen, Pfingsten wurde dann ein Wochenendseminar zur Vorbereitung der Studenten und Oberstufenschüler veranstaltet, es wurden Erste-Hilfe-Kurse und Rettungsschwimmerabzeichen gemacht.

Ein durchdachtes Rundumpaket, auch in puncto Verpflegung. Gekocht wird jeden Tag frisch vor Ort, mit saisonalem Obst und Gemüse von Bauern aus der Region. „Wir haben hier auch einen tollen Nachhaltigkeitsaspekt für Greven“, sagt Krimphoff. Die Kinder helfen dem ehrenamtlichen Küchenteam beim Vorbereiten und lernen so nebenbei, wie sie auch zu Hause ausgewo-



Auch mal über sich hinauswachsen: Im Zirkus-Workshop lernen die Schüler jeden Tag ein neues Kunststück. Fotos: Paula-Lina Taube

gen essen können.

Höhepunkt des Sommerlagers wird die große Zirkusshow am Samstag, zu der

auch die Eltern eingeladen sind. Das Team blickt auch schon in die Zukunft: „Wir sind gespannt, wie es wird,

wenn die Teilnehmer des ersten Sommerlagers dann als Jugendleiter mitmachen“, sagt Jörg Klose stolz.



Das hilft gegen Handy-Sehnsucht: die Fadenfiguren zu bilden ist gar nicht so einfach - da brauchen auch die Lehrer mal Hilfe.



Immer ein offenes Ohr: die Sportstudenten, Schüler der elften Klasse und Mitglieder des Sportverbands Steinfurt kümmern sich um die Sechstklässler der Gesamtschule Greven.

Kreissportbund und Stadtsportverband wollen Vereine und Jugendleiter miteinander ins Gespräch bringen

Verpasste Gelegenheit



Ein großes Banner heißt Vereinsvertreter im Jugendlager am Westeroder See willkommen: Allein es fehlen die Vereine. Foto: KSB Steinfurt

„-th- **GREVEN.** Erwartungsfroh sitzen die 20 Elftklässler, die derzeit an der Gesamtschule zu Jugendleiter ausgebildet werden, auf den Bänken im Küchenzelt des Camps, das sie für zwei Klassen ihrer Schule am Westeroder See errichtet haben. Ihnen gegenüber sollen an diesem Vormittag eigentlich Vertreter Grevenener Sportvereine Platz nehmen, um für ein Engagement im Sport zu werben. Eigentlich. Denn der Einladung des Kreissportbundes ist lediglich der SSV-Vorsitzende gefolgt.

Der wundert sich, warum Grevens Vereine augenscheinlich kein Interesse zeigen, engagierten Nachwuchs zu gewinnen. Aus seiner Stimmung macht Werner Jacobs keinen Hehl: „Ich bin enttäuscht. Die Jugendleiterausbildung ist eine Chance,

junge Leute zu rekrutieren. Eigentlich müsste das Interesse der Vereine groß sein.“ Ist es aber nicht.

Dabei macht die Gesprächsrunde eines deutlich. Die Jugendlichen sind hoch motiviert, das Interesse, sich nach erfolgter Ausbildung im Verein zu engagieren, ist vorhanden. Doch am Übergang hapert es.

»Eigentlich müsste das Interesse der Vereine groß sein«

Werner Jacobs

Mittlerweile gibt es zahlreiche von Schulen initiierte Ausbildungen, die ihren Schülern das Rüstzeug zum Sport- oder Gruppenhelfer oder eben Jugendleiter an die Hand geben. Doch zu

Jugendtrainern oder Betreuern einer Mannschaft werden die mit fundiertem Wissen ausgestatteten Schüler eher selten.

Eine Schwierigkeit, die nicht neu ist und die Uli Fischer zum Anlass genommen hat, den Versuch zu starten, Vereine und Jugendleiter miteinander ins Gespräch zu bringen. Der Vorstandsvorsitzende des Kreissportbundes Steinfurt weiß um die Not der Vereine, Nachwuchs und vor allem Übungsleiter und Trainer zu finden.

Auch er wundert sich über die mäßige Resonanz der Grevenener Vereinsverantwortlichen. Fischer erklärt sich das Fernbleiben mit fehlenden Strukturen. „Der Kinder- und Jugendsport ist mittlerweile überorganisiert durch den Wettkampfbetrieb. Oft fehlen Ressourcen, um sich Gedanken zu machen, wohin man will“, stellt Fischer fest.

»Die größte Schwäche ist, dass es in den meisten Vereinen kein System gibt, durch das Jugendliche heran geführt werden«

Uli Fischer

„Die größte Schwäche ist, dass es in den meisten Vereinen kein System gibt, durch das Jugendliche heran geführt werden.“ Der KSB-Vorstand hält eine Professionalisierung der Jugend-

arbeit für erforderlich, um Synergieeffekte wie im Falle der Jugendleiter-Ausbildung an der Gesamtschule nutzen zu können. „Ideal wäre, wenn alle nach der Ausbildung einen Verein finden würden.“

Derzeit scheint es dem Zufall geschuldet, welcher Jugendleiter sich nach der Ausbildung engagiert. Die Bereitschaft ist vorhanden, wie die Rückmeldungen der Gesamtschüler bestätigen. Bei Werner Jacobs haben sie jedenfalls Eindruck hinterlassen: „Ich war sehr angetan von ihrer Motivation“, berichtet er später. Und er verspricht, sich des Problems anzunehmen: „Ich werde das Thema im SSV-Vorstand besprechen und dann werden wir versuchen, die Vereine zu motivieren, solche Gelegenheiten wahrzunehmen.“

Wir bewegen Jugend – Jugend bewegt sich

Wir bedanken uns bei folgenden Mitwirkenden die diese Klassenfahrt ermöglicht haben:



(Uli Fischer, Julian Lagemann,
Jacqueline Sachse)



(Lisa Hörst, Fabian Wieland,
Christian Ottenjann)



(Nicole Kramer)



(Jörg Klose, Martin Themann)



(Joachim Ebel)
Logistik



(Andreas Klose)
Sportdozent



(Robert Hille, Walter Lajovic)
Logistik



(Sven Thiele, Sarah Book)



(Univ.-Prof. Dr. Dr. med
Stefan-Martin Brand)



Gesunde Verpflegung



(Axel Klose)
Logistik, Berater



(Christian Tophoff)



(Frank Hänel, Maria Muhle)

