

## Sommercamp 2019 Juist

Am 04.08. trafen sich insgesamt 36 jugendliche Bogenschützen aus 6 Landesverbänden sowie lizenzierte Trainer und Betreuer am Anleger in Norddeich, um eine tolle Woche zu erleben. Nach ein-ein-viertel stündiger Überfahrt erreichten wir die wunderschöne Nordseeinsel Juist. Dort erwarteten uns bereits zwei Pferdekutschen, die uns und unser reichhaltiges Gepäck zur Jugendbildungsstätte Theodor Wuppermann e. V. (JuBi) ans Ostende der Insel transportierten. Bereits auf der dreiviertelstündigen Fahrt wurden erste Kontakte geknüpft und in den nächsten Tagen vertieft.



An der JuBi angekommen erwartete uns eine erste Stärkung mit Rosinenstuten, danach wurden die Zimmer eingeteilt und bezogen. Nach dem leckeren Abendessen gab es noch eine Vorstellungsrunde sowie ein Rundgang durch die JuBi, mit der Erklärungen der Räumlichkeiten und Schiessbahnen, bevor die Betten auf Schlaftauglichkeit geprüft wurden. Beim Rundgang wurden neben den Sicherheitshinweisen zum Baden in der Nordsee sowie dem Deichschutz auch die zahlreichen Freizeitangeboten wie Großschach, Billard, Kicker und Gesellschaftsspiele vorgestellt.

Jeder Tag hatte einen festen Rahmen, der mit dem gemeinsamen Frühstück um 8h begann. Beim Frühstück hing schon der Tagesplan aus, sodass die Jugendlichen frühzeitig einen Überblick über den Tagesablauf hatten.



Um 9h wurden die Ordnungsarbeiten in Kleingruppen durchgeführt, gefolgt vom wiederum gemeinsamen Aufwärmen, jeweils von einem anderen Trainer, um den Schützen möglichst viele Varianten zu zeigen, sich auf ein Training oder Wettkampf vorzubereiten.



Somit wurden die Jugendlichen optimal auf die beiden Vormittagsblöcke 09h30 -10h30 und 10h45-12h vorbereitet. Nach einer kurzen Pause wurde dann pünktlich um 12h30 gemeinsam das Mittagessen eingenommen, gefolgt von einer Ruhepause. Ab 14h30 wurden dann wiederum in 2 Blöcken, unterbrochen von einer viertelstündigen Tee Pause mit Rosinenstuten, bis 17h30 trainiert. Ab 18h hatten dann die Teilnehmer in der gesamten Runde im Forum Feedback und Wünsche zu äußern, bevor dann ab 18h30 gemeinsam zu Abend gegessen wurde. Um 19h30 wurde ein Abendprogramm angeboten und ab 22h hieß es Betruhe, um fit für den nächsten Tag zu sein.

Der 2. Tag begann mit einer Leistungskontrolle. Hier haben sich die Trainer bei der Schützenanalyse einen Überblick über den Leistungsstand und Optimierungspotentiale verschaffen können.



Nach diesen Erkenntnissen wurde die Gruppe in 4 Schwerpunktgruppen unterteilt. Somit konnten die einzelnen Jugendlichen individuell optimal betreut werden.



Hierbei haben wir großen Wert darauf gelegt, dass die Schützen die zur DM nach Karlsruhe fahren, nur behutsame Optimierungen erfahren haben und diese erst nach der DM umsetzen.



Am Nachmittag begannen wir direkt mit der Arbeit an den festgestellten Potentialen. Zur Stärkung der Mentalen Fähigkeiten stand im 2. Nachmittagsblock der erste Mentalworkshop mit Lars Hoffman an.



Als Abendprogramm haben wir Jonglieren zur Förderung der Koordinativen Fähigkeiten angeboten.

Am Dienstag hatten die Jugendlichen nach einer Verfestigung des am Vortag erlernten, die Möglichkeit mit dem Fahrrad die Insel zu erkunden.



Zuvor hatten die ersten Teilnehmer bereits die Chance, sich bei Rundflügen im Motorsegler einen Überblick über die Insel und den vorgelagerten Seehundbänken zu verschaffen.



Beim gemeinsamen Ausflug wurde zuerst das Küstenmuseum angesteuert. Hier konnte in liebevoll gestalteten Räumlichkeiten die Geschichte der Insel besichtigt werden, teilweise auch mit Exponaten, die in der JuBi entstanden sind, da der frühere Leiter der JuBi Hans Kolde tatkräftig an der Gestaltung mit gewirkt hat.



Besonders hat dabei die vollständig eingerichtete Kammer um die Jahrhundertwende sowie die Wanderung der Insel im Laufe der letzten 500 Jahre fasziniert. Weiter ging es dann zur Domäne Bill, wo leckerer frisch gebackener Rosinenstuten und weitere Köstlichkeiten genossen werden konnten.



Auf dem Rückweg zur JuBi haben die Jugendlichen in Kleingruppen die Insel erkundet, um alle pünktlich zum abendlichen Forum wieder einzutreffen. Der Abend hatte dann ein

Highlight zu bieten. Der Qi-Gong Master Jianshe Liu aus Hainan, China, gab uns einen Einblick in die chinesische Kunst des Qi-Gong und damit dem Potential der gedanklichen Fokussierung und positivem Selbstempfinden.



Nach dem entspannten Dienstag mit dem Ausflug stand am Mittwoch wieder das Training im Fokus. In den Gruppen wurde entweder auf 30-70m geschossen. Hier wurden auch die ersten Videoanalysen auf der 70m Langbahn aufgenommen.



Zudem wurde in den Kleingruppen der Mentalkurs Teil 2 abgehalten. In der Nachmittagsgruppe haben die ersten 2 Gruppen sich intensiv mit dem Sehnenbau

auseinandersetzen können. Insgesamt wurden über 20 neue Sehen für unsere Jugendlichen Leistungsschützen gebaut.



Da das Wetter nachhaltig sehr gut war und wir auflaufendes Wasser in der Mittagspause hatten, haben wir beim Mittag die Mahlzeit reduziert und sind dann direkt in der Nordsee schwimmen gewesen. Da Andreas ausgebildeter Rettungsschwimmer ist und die anderen Betreuer über diverse Schwimmabzeichen verfügen, war die Sicherheit unserer Jugend zu jedem Zeitpunkt gewährleistet. Am Abend haben wir dann unser Bergfest gefeiert.



Hier haben wir zuerst gegrillt und dann konnten die Schützen das Bouldern unter fachlicher Anleitung ausprobieren. Da beim Bouldern die Finger sehr stark beansprucht werden, ist das

Verletzungsrisiko recht hoch, daher haben wir dieses Angebot nicht für Schützen, die an der DM starten, freigegeben. Hierfür wurde von den Betreuern extra ein Kletterschein beim DAV absolviert, um auch hier die Gesundheit nicht zu gefährden.



Über den Tag hinweg wurden weitere Rundflüge angeboten und von insgesamt 25 Jugendlichen angenommen. Der krönende Abschluss des Tages begann ab 22h30 mit dem Nachtschiessen.





Auf den kurzen Entfernungen wurde im Fackelschein auf Spaßauflagen und auf den Langbahnen auf innen beleuchtete Luftballons geschossen. Die Sperrstunde wurde ausnahmsweise an diesem Tag auf 23h30 verlängert.

Getreu dem Motto des SAMs „am Donnerstag donnert es“ haben wir das, auf Grund des Niedrigwassers für vormittags geplante Cloud-Schießen, wegen einer plötzlich auftretenden Gewitterfront auf den Nachmittag verschoben und stattdessen Workshops in den Räumlichkeiten durchgeführt. Es wurden also vormittags Mentaltraining, Sehnenbau und Videoanalyseworkshops in den Gruppen durchgeführt. Nachmittags versammelten wir uns mit der ganzen Gruppe am Strand, um zu schauen, wie weit unsere Bögen schießen.



Selbst mit den recht leichten Leihbögen der JuBi (wir haben den Compound-Schützen Leihbögen zur Verfügung gestellt, um die Lager der Camps nicht dem feinen Sand auszusetzen) waren über 100m kein Problem. Die weitesten Schützen haben bis zu 320m weit geschossen.



Das besondere, es ist kein Pfeil bei den vielen Runden verloren gegangen.



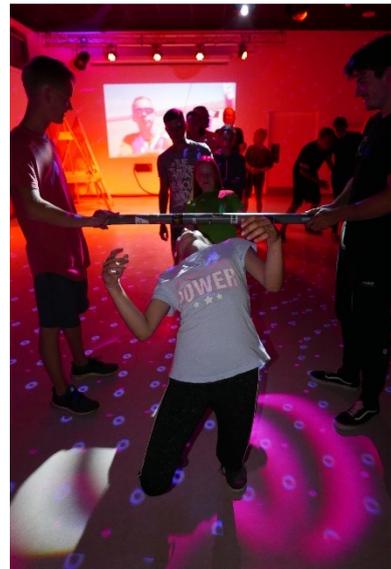
Anschließend haben wir uns noch einmal in der Nordsee abgekühlt. Nach dem Forum und Abendessen konnten einige unsere Schützen in der 2. Session mit dem Qi-Gong Master tiefer in die Materie der chinesischen Technik eindringen und in einem Selbstversuch auch Erfolge erreichen. Besonders Bemerkenswert war das Interesse der Jugendlichen, sich mit dieser alten Fokussierungstechnik auseinanderzusetzen und die Ruhe in dieser großen Gruppe, bei dem in Englisch gehaltenen und quasi simultan in Deutsche übersetzen, Vortrag des Masters.

In den frühen Abendstunden haben wir dann noch eine Nachtwanderung um den Westteil der Insel gemacht



Alles andere als frei stand am Freitag auf dem Programm. Ein letztes Mal wurde unter fachlicher Aufsicht der Trainer das erlernte nochmals verfestigt. Parallel wurden mit den Schützen die Aufnahmen der Videoanalysen besprochen. Die Aufnahmen wurden den Schützen direkt und im Nachgang zur Verfügung gestellt. Die letzten Pfeile haben gegen 16h30 die Sehnen verlassen. Ab dann wurde gemeinschaftlich aufgeräumt. Beim letzten Forum wurde noch einmal das gesamte Sommercamp resümiert und durchweg positiv bewertet. Auf Grund der offenen Kommunikation wurden von den Schützen auch einige Kritikpunkte angesprochen. So wünschten sich unsere Jugendlichen mehr Schießzeit sowie Materialkunde und Theorieblöcke. Diese Punkte werden wir in die zukünftigen Planungen mit einfließen lassen. Da die Aufräumarbeiten schon sehr weit fortgeschritten waren, haben wir kurzfristig eine Abschluss-Disco organisiert.





Der JuBi-Kiosk hat den Jugendlichen mit einer zusätzlichen Öffnungszeit nach dem Abendessen die Möglichkeit gegeben, Getränke und Süßigkeiten für unseren Abschlussabend zu erwerben. Dieser wurde jedoch Sportler-Like mit Lecker Musik und Videoaufnahmen von früheren Olympischen Spielen sowie Zeitlupenaufnahmen von Peilflügen, die per Beamer an die Wand projiziert wurden, untermalt. Auf Grund des frühen Aufstehens um spätestens 5h am nächsten Morgen haben wir gegen 23h30 die Nachtruhe eingeläutet, die auch umgehend eingehalten wurde.



Bereits um 5h30 wurden die Zimmer abgenommen und das gesamte Gepäck wurde im Ökologieraum gesammelt. Um 6h wurde das letzte Frühstück eingenommen und da die Kutschen eine halbe Stunde später schon bereitstanden, konnten diese direkt beladen werden. Damit konnten wir pünktlich um 7h abfahren und haben unsere Fähre um 7h45 problemlos erreicht. Kurz nach dem Ablegen holte die Müdigkeit unsere Jugendlichen ein. Da wir auf der Rückfahrt einen starken Gegenwind hatten, dauerte die Rückfahrt fast eine halbe Stunde länger. Aber unsere Jugendlichen haben ihre Züge in die Heimat dennoch gut erreichen können, da die Züge etwas warten konnten.

Alles in allem war es ein sehr homogenes und diszipliniertes Sommercamp. Unsere Unterkunft mit den Freizeitangeboten sowie das Essen haben kaum Wünsche offengelassen, das Inselfeeling hat uns alle voll erfasst. Die Schützen haben jede Trainingseinheit und jeden Verbesserungsvorschlag wissbegierig aufgesogen und direkt umgesetzt. Dabei haben einige Ihren Schießstil deutlich verbessert und dieser kann hoffentlich in den nächsten Wochen in eigenem Training verfestigt werden. Vor allem hat mich überrascht wie selbstverständlich unsere Jugendlichen mit dem Handyentzug umgegangen sind, da es auf der JuBi kaum Empfang gab.

Einen besonderen Dank möchte ich noch an das Trainer- und Betreuersteam richten. Vielen Dank an Hans-Gerd Bültmann, Andreas Olschewski, Lars Hoffmann mit Sunny, Thomas Ebert, Norbert Schüller, Thomas Pop und Beate Begovic, dass Ihr dieses Sommercamp möglich gemacht habt. Die Zusammenarbeit mit euch war einfach klasse, DANKE. Selbst kleinere Wehwehchen, wie entzündete Mückenstiche, konnten durch die PTA Lea in unserem Team schnell begutachtet und durch den Dorfarzt behandelt werden.

Vielen Dank auch an das Präsidium des DBSV, die diese Veranstaltung ermöglicht haben.

Bilder werde ich morgen noch einfügen ;-)