

DJK

im Bistum Trier

SPORT

Journal

DJK-Familienfestival

Spiel, Sport und Spaß an
und in der Kulturhalle

DJK-Sportjugend

Freizeitevents

DJK-Lehrbeilage

„Spiele und Abenteuer mit
dem Seil“



Begegnung braucht Raum und Zeit

von Pfr. Otmar Fechler

Bei den Veranstaltungen „DJK on Tour“ in Saarlouis-Roden, Matzen, Mudersbach im Westerwald und in Koblenz-Asterstein traf man sich ohne eine vorher festgelegte Tagesordnung und ohne einen bestellten Referenten. Der gegenseitige Erfahrungsaustausch ohne Leistungsdruck und das Gespräch sollten Vorfahrt haben.

Nach einer Begrüßungs- und Vorstellungsrunde stand eine einfache Übung an. Diese Übung sah leicht aus und kam auch jedem zunächst leicht vor. Später jedoch gestaltete sie sich schwieriger als man zu Beginn vermutete. Ein ausgelegter Zollstock oder Metermaß sollte nur mit den Fingerspitzen getragen und bis auf den Boden gesenkt werden. Beim ersten Mal erfolgte die Übung in Stille, anschließend im lockeren Gespräch. Die Aufgabe war erst gelöst, wenn alle mittaten, wenn alle zusammen in die Übung einbezogen waren und der Zollstock abgelegt war.

In der Diskussionsrunde wurden die gemachten Erfahrungen einander mitgeteilt. Mehrere machten die gleichen Beobachtungen: aufmerksam sein, auf den anderen achten, ihn in den Blick nehmen, zuhören, sich abstimmen, verbindlich sein, gemeinsam und miteinander arbeiten erleichtert die Aufgabe und lässt alle verantwortlich handeln. Ideen vorgeben, Vorschläge machen, suchen und von neuem anfangen entwickelt die Phantasie, stärkt den Zusammenhalt, führt zu einem erfolgreichen Tun, lässt Gemeinschaft erleben und Freude aufkommen. Wertvolle Anregungen wurden zusammengetragen und neue positive Möglichkeiten dankbar aufgegriffen. Alle Teilnehmer konnten

es im Verlauf des Abends erleben, wie in geselliger Runde auch ernste Fragen erörtert wurden: warum klappt es in unserem Vorstand oder in unserem DJK-Verein nur unzureichend, wo liegen Ursachen und Gründe dafür? Es ging um eine offene und kritische Bestandsaufnahme. Defizite wurden genannt, zum Beispiel die mangelnde geistliche Begleitung im Verein, wer soll und kann es leisten? Oftmals gibt es viele

es schwierig, sich etwas Neues einfallen zu lassen.

Die Erzählung von den fünf Fingern an einer Hand, die der Bildungsreferent Rainald Kauer vortrug, fasste die Beobachtungen der einzelnen nochmals zusammen und deutete sie zugleich. Die Geschichte stimmte alle nachdenklich und wurde mit Beifall bedacht.

Als geistlicher Beirat konnte ich hautnah erleben, dass die Anweisungen, die der Apostel Paulus schon den frühchristlichen Gemeinden für ein gelingendes und glaubwürdiges Miteinander gegeben hat, auch heute noch wichtig sind und nichts von ihrer Bedeutung für ein solides Vereinsleben verloren haben und auch heute noch gültig sind. Alle können voneinander lernen und erfahren wie wir im Verein füreinander bedeutsam werden können. Der Apostel schreibt den Thessalonichern: „Tröstet, einer richte den andern auf, wie ihr es schon tut..... ermutigt die Ängstlichen, nehmt euch der Schwachen an, seid geduldig mit allen! Bemüht euch immer, einander und allen Gutes zu tun. Freut euch zu jeder Zeit! Betet ohne Unterlass! Dankt für alles; denn das will Gott von euch. Löscht den Geist nicht

aus! Prüft alles und behaltet das Gute.“ (vgl. 1Thess 5,11-22)

Jeder kann etwas beitragen und mit-helfen, den Verein aufzubauen. Nicht der einzelne Starke ist das Ziel im Verein, sondern das Miteinander. Ein schwerer Korb lässt sich von zwei Menschen leichter tragen. Im Gespräch bleiben, so dass der eine für den anderen bedeutsam wird, fördert die Gemeinschaft und überwindet die Anonymität.



Aktionen nebeneinander, nur weniges läuft gut zusammen, jede Abteilung und jede(r) Abteilungsleiter/in strampelt sich ab, ohne die gewünschte Solidarität der anderen zu spüren. Es wurden sehr praktische Fragen gestellt und konkrete Impulse gegeben, z. B. wie gestaltet Ihr die Nikolaus- oder Weihnachtsfeier in eurem Verein? Bei dem großen Angebot von allen Seiten und Gruppen (Kindergarten, Schule, Verein) ist eine Übersättigung festzustellen, erscheint

Das Licht von Bethlehem - Ich bin das Licht der Welt

von Rosemarie Schorr, Vorsitzende

Liebe Sportlerinnen, liebe Sportler, liebe Verantwortliche in den Vereinen, liebe DJK-Familie,

wir befinden uns in der Adventzeit in der Erwartung auf die „Ankunft“ (Advent aus dem lateinischen übersetzt) des Jesuskindes. Vier Wochen, in denen wir an den Sonntagen jeweils ein weiteres Licht anzünden, bis wir an Weihnachten die Geburt Jesus - das Licht der Welt - feiern dürfen.

Für das Anzünden der Kerzen möchte ich Ihnen einige Anregungen und Anliegen mitgeben:

- Eine Kerze für den Frieden, weil der Streit nicht ruht.
- Für den Tag voll Traurigkeit eine Kerze für den Mut.
- Eine Kerze für die Hoffnung gegen Angst und Herzensnot, wenn Verzagt sein unseren Glauben zu erschüttern droht.
- Eine Kerze die noch bliebe, als die wichtigste der Welt.
- Eine Kerze für die Liebe, weil nur diese wirklich zählt.

Denken wir an die Lichter, die vielen Kerzen, die in den vergangenen Tagen und Monaten von Menschen für die verschiedensten Anliegen angezündet wurden:

- Lichterketten für die Umwelt und den Frieden in der Welt,
- Lichter für Not und Elend, Arbeitslosigkeit und Solidarität,
- Lichter aber auch für Hoffnung in persönlichen Anliegen,
- Lichter für unsere Verstorbenen an Allerheiligen und Allerseelen,
- Lichterketten als Zeichen des Dankes für die Deutsche Einheit,
- Lichter der Anteilnahme am tragischen Tod von Torwart Robert Enke,
- Lichter für die Liebe nicht nur in der Adventzeit und an Weihnachten,
- Ein Licht, eine Kerze für die Liebe, sollte immer in uns brennen und uns Wärme, Hoffnung und Zuversicht spenden.

Ich möchte Ihnen die Gedanken einer Kerze mit auf den Weg geben:

„Jetzt habt ihr mich entzündet und schaut in mein Licht. Ihr freut euch an meiner Helligkeit, an der Wärme, die ich spende. Und ich freue mich, dass

ich für euch brennen darf. Wäre dem nicht so, läge ich vielleicht irgendwo in einem alten Karton - sinnlos, nutzlos. Sinn bekomme ich erst dadurch, dass ich brenne. Aber je länger ich brenne, desto kürzer werde ich. Ich weiß, es gibt immer beide Möglichkeiten für mich: Entweder bleibe ich im Karton - unangerührt, vergessen, im Dunkeln - oder aber ich brenne, werde kürzer, gebe alles her, was ich habe, zugunsten des Lichtes und der Wärme. Somit führe ich mein eigenes Ende herbei. Und doch, ich finde es schöner und sinnvoller, etwas hergeben zu dürfen, als kalt zu bleiben und im düsteren Karton zu liegen.

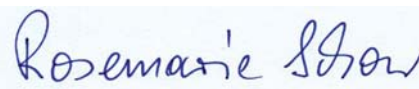
Schaut, so ist es auch mit euch Menschen! Entweder ihr zieht euch zurück, bleibt für euch - und es bleibt kalt und leer -, oder ihr geht auf die Menschen zu und schenkt ihnen von eurer Wärme und Liebe, dann erhält euer Leben einen Sinn. Aber dafür müsst ihr etwas von euch selbst hergeben, etwas von eurer Freude, von eurer Herzlichkeit, von eurem Lachen, vielleicht auch von eurer Traurigkeit.

Ich meine, nur wer sich verschenkt, wird reicher. Nur wer andere froh macht, wird selbst froh. Je mehr ihr für andere brennt, umso heller wird es in euch selbst. Ich glaube, bei vielen Menschen ist es nur deswegen düster, weil sie sich scheuen, anderen ein Licht zu sein. Ein einziges Licht, das brennt, ist mehr wert als alle Dunkelheit der Welt“. Also, lasst euch ein wenig Mut machen von mir – einer brennenden Kerze“.

Möge der Schein einer Kerze euch leuchten auf all euren Wegen. Möge das Licht eure Augen erhellen, die Flamme euer Herz erwärmen und die Wärme auf die Mitmenschen ausstrahlen.

In diesem Sinne, wünsche ich Ihnen/ Euch allen gesegnete, harmonische und friedvolle Weihnachten, ein gesundes, glückliches und zufriedenes Neues Jahr 2010.

Im Namen des DJK-Diözesanvorstandes



Inhalt:

DJK-Familienfestival	4
Spiel, Sport und Spaß an und in der Kulturhalle in Ochtendung	
Qualifizierungsangebote	6
DJK-Übungsleiterausbildung	
Lehrbeilage	9
Spiele und Abenteuer mit dem Seil	
Begegnungstag am Laacher See	13
„Auf den Wegen des Elias“	
Sportjugend aktuell	14
Freizeitevents in den Regionen	
DJK-Welt	17
Übungsleiterfortbildung, DJK on Tour	
Meldungen, Berichte	20

Impressum:

Herausgeber:

DJK-Sportverband
Diözesanverband Trier e.V.
Herzogenbuscher Str. 56
54292 Trier
Telefon: 0651-24040
Telefax: 0651-22329
E-Mail: info@djk-dv-trier.de
www.djk-dv-trier.de

Verantwortlich für den Inhalt:

Rosemarie Schorr,
Diözesanvorsitzende

Redaktion:

Marc Heinzen, Rainald Kauer

Bestellung und Auslieferung über Herausgeber. Der Bezugspreis von Euro 1,- zzgl. Porto ist im Mitgliedsbeitrag enthalten.

Redaktionsschluss für die Ausgabe 1/2010 ist am 10. Mai 2010.

Titelbild:

Der Trierer Weihbischof Jörg Michael Peters war ein begeisterter Teilnehmer beim großen DJK-Familienfestival in Ochtendung. Eine „Kinder stark machen-Pyramide“ bildete einen besonderen Höhepunkt auf der Bühne.



„Kinder stark machen“ war auch das Thema des Gottesdienstes.

Kistenklettern war für jeden Besucher etwas dabei. Ein Fahrradparcour, die Airtrackbahn – ein Luftkissen zum Turnen - der DJK Selbach oder die DJK Andernach mit ihren RC-Cars – ferngesteuerte Modellautos - sorgten ebenso für Kurzweil wie Ringtennis, Tennis, Badminton und die Wasserspiele der Feuerwehr. Der Reaktionstest an der Erbsenkillmaschine der DJK-Sportjugend erforderte Geschicklichkeit, während man beim Basteln von Buttons seiner Kreativität freien Lauf lassen konnte. Auf dem Barfußpfad erlebten

DJK-Familienfestival begeisterte 2.000 Besucher

Spiel, Sport und Spaß an und in der Kulturhalle Ochtendung



Im wahrsten Sinne des Wortes: „Kinder stark machen“ auf der Bühne.

Unter das Motto „Kinder stark machen“ hatte die DJK Ochtendung im vergangenen Jahr ihre Veranstaltung „König der Löwen“ gestellt und damit am Wettbewerb der DJK-Sportjugend und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) teilgenommen. Diesen Wettbewerb gewannen die Ochtendunger und erhielten als ersten Preis ein „Kinder stark machen“-Spielfest. Rund um diesen Preis organisierte die DJK Ochtendung mit vielen Partnern und in Kooperation mit

dem DJK-Diözesanverband Trier ein großes DJK-Familienfest rund um die Ochtendunger Kulturhalle.

Den Auftakt der Veranstaltung bildete ein Familiengottesdienst in der Kulturhalle unter dem Thema „Kinder stark machen“, den Vorstandsmitglieder der DJK Ochtendung zusammen mit dem Sachausschuss Familienliturgie der Pfarreiengemeinschaft Ochtendung-Lonnig-Welling vorbereitet hatten.

Anschließend hieß es „Sport sehen, probieren und erleben“. Mit verschiedensten Mitmachangeboten von Ballance Rheinland-Pfalz über Boule und Tischtennis bis hin zu Volleyball, Hüpfburg und

die Teilnehmer besondere Sinneserlebnisse mit verbundenen Augen. An den Stationen des „Kinder stark machen“-Erlebnislandes wurden die Kinder und Jugendlichen zum Erleben des Mottos „Kinder stark machen“ animiert. Dabei sorgte die Anleitung durch erfahrene Spielmacher für den erhofften Erlebniswert. Das Wetter leistete auch seinen Beitrag und so kamen etwa 2.000 Kinder, Jugendliche und Erwachsene zum Veranstaltungsgelände.

Auf der Show-Bühne führte Rainald Kauer, Jugend- und Bildungsreferent beim DJK-Diözesanverband Trier, durch das mehrstündige Programm mit Musik- und Tanzvorführungen der DJK

Großer Andrang bei den Mitmachangeboten der DJK-Sportjugend.



Ochtendung und befreundeter Vereine. Der Schirmherr der Veranstaltung, Landrat Dr. Alexander Saftig, die DJK-Diözesanvorsitzende Rosemarie Schorr, Ochtendungs DJK-Vorsitzender Bernd Butter und Sportbund-Präsident Fred Pretz eröffneten gemeinsam ohne lange Reden nach dem Motto „In der Kürze liegt die Würze“ die Veranstaltung.

Die Sportwartin des DJK-Sportverbandes, Beate Schaeppers, zeichnete am Nachmittag die Leichtathletin und Mehrkämpferin Ina Tabea Skworzow von der TuS DJK Herdorf als DJK-Sportlerin des Jahres aus. Sie war gemeinsam mit ihrem Trainer Kunibert Becher nach Ochtendung angereist. In der Kulturhalle präsentierte die DJK Ochtendung mit der Tischtennisnationalspielerin Kristin Silbereisen seine bekannteste Sportlerin. Zusammen mit Kai Knerr zeigte die für den TuS Busenbach in der Bundesliga spielende WM-Teilnehmerin einen unterhaltsamen Schaukampf. Auch Weihbischof Jörg Michael Peters, der schon bei der offiziellen Preisverleihung im Rahmen des Bun-



Ina Tabea Skworzow: Ausgezeichnet zur DJK-Sportlerin des Jahres durch Weihbischof Peters.

desjugendtages in Hübingen dabei war, ließ es sich nicht nehmen gegen Kristin Silbereisen den Tischtennisschläger zu schwingen. Über die Schnelligkeit und das hohe Tempo war er sichtlich überrascht.

Mit einer großen Verlosung endete ein DJK-Familienfestival, das alle Besucher begeisterte. Von allen Seiten

wurden der DJK Ochtendung und ihrem Vorsitzenden Bernd Butter für das große Engagement in der Vorbereitung und Durchführung gedankt. Mit über 120 Helfer/innen hatte die DJK Ochtendung ein exzellentes Fest organisiert, das einen besonderen Stellenwert in der DJK-Geschichte im Bistum Trier erhalten wird.



Extreme kennengelernt

DJK-Übungsleiterausbildung 2009 in Seibersbach



Die Teilnehmer/innen der DJK-Übungsleiterausbildung nach ihrem „Kinder stark machen“-Seminar.

Nach dem Bändertanz in der rhythmischen Sportgymnastik in der Halle, ging es direkt raus auf die feuchte Wiese zum Rugby spielen. So extrem lagen die ausgewählten Lehrproben Themen noch nie auseinander und dennoch wusste die Anmut beim Tanz gegen den Kampf beim Rugby zu bestehen, denn beide Sportarten werden durch die Menschen und deren Umsetzung des Sports geprägt. Fairness, Rücksichtnahme und ein gemeinschaftliches Miteinander sind dabei ausschlaggebend und

bedeutsam für den Sport in der DJK. Die angehenden DJK-Übungsleiter/innen erlebten besondere Tage im Sport- und Freizeitzentrum in Seibersbach bei Stromberg, des Sportbundes Rheinhessen. „Das hätte ich nie gedacht, dass wir hier bei der DJK so viele unterschiedliche Sportarten kennenlernen und so umfassend über den Menschen im Sport etwas lernen konnten“, so die Aussage der Absolventen, der achten C-Lizenz-Übungsleiterausbildung.



Auch beim Pétanque-Spiel wurde das Mehr in der DJK erlebt.



Mit viel Spaß wurde bei den Lehrproben mitgemacht.

Es war eine gelungene Premiere an der neuen Ausbildungsstätte am Rande des Hunsrück. 16 motivierte und engagierte Übungsleiter/innen aus den DJK-Diözesanverbänden Mainz, Speyer, Trier, Freiburg, Limburg und Fulda ließen sich dort in den Herbstferien zu lizenzierten DJK-Übungsleitern/innen im Bereich Breitensport ausbilden, um anschließend in ihren DJK-Sportver-



Bei der DJK-Übungsleiterausbildung kommt niemals Langeweile auf. Hier ein Foto aus der Lehrprobe im Bogenschießen.



Die gemeinsamen Tage und Erlebnisse haben die Gruppe fest zusammengeschweißt.

einen eine qualifizierte Arbeit zu leisten. Dabei hatten sich die DJK-Referenten Michael Gosebrink (Freiburg), Joachim Sattler (Limburg), Rainer Mäker (Speyer) und Rainald Kauer (Trier) wieder etwas besonderes einfallen lassen, um den Teilnehmern die DJK so richtig erlebbar zu machen.

Das Kennenlernen, insbesondere durch Elemente der Erlebnispädagogik, aber auch Spiritualität und Besinnliches sowie pädagogische Grundlagen standen im Mittelpunkt des Einstiegswochenendes im September. Etliche Hausaufgaben wurden verteilt und der anstehende Ausbildungsblock in den Herbstferien besprochen, so dass sich die Teilnehmer/innen, auch in diesem Jahr waren wieder Gäste aus dem Bistum Fulda dabei, bestens auf die Inhalte vorbereiten konnten.

An der Ausbildung nahmen teil, Jasmin Reus, Danielle Hof (alle DJK Freigericht Neuses), Renate Petermann, Lisa Schlingmann, Panja Lapp (alle DJK SSG Bensheim), Philipp Langen (DJK Andernach), Ingeborg Gliewe, Günter Kaspari, Leo Monnerjahn (alle DJK Rheinwacht Oberwesel), Andreas Dahm (DJK Kutzhof), Jana Christ (DJK Betzdorf), Pascal Schiep (DJK Selbach), Axel Albert (DJK Blau-Weiß Winkel), Pia Hör, Dieter Hör (beide DJK Rastatt) und Stefan Wink (DJK DV Mainz).

In den zehn Tagen der Herbstferien wechselten sich Theorie- und Praxiseinheiten sinnvoll ab und erleichterten so das Lernen. Insgesamt müssen bei der C-Lizenz-Ausbildung 120 Lerneinheiten von den Teilnehmern/innen absolviert werden. Die Ausbildung endete mit einem theoretischen Prüfungsparcours, bei dem in Gruppen das Wissen nochmals abgerufen und vertieft wird. So wie den obligatorischen Lehrproben, die den Teilnehmer/innen die Chance eröffnen, ihr pädagogisches Geschick zu präsentieren und unterschiedliche Sportarten kennen zu lernen.

Lehrproben aus den Bereichen Bewegungslandschaft im Kinderturnen, der Hochseilgarten in der Sporthalle, Einführung in den Speerwurf, Fußball für Menschen mit Handicap, Tischtennis für Einsteiger, Erlebnis Rugby, rhythmische Sportgymnastik mit dem Band, Bogenschießen mit dem Langbogen und Skigymnastik mit Freude und Spaß, hielten die Teilnehmer/innen und die Ausbilder auf Trapp. Es war wieder einmal faszinierend mit zu erleben, aus welcher unterschiedlichen Sportarten die Teilnehmer kommen und

welch tolle Erfahrungen und Erlebnisse dies eröffnet. Wer möchte nicht einmal beim Rugby Einsatz zeigen und grazil eine Kür mit dem Handgerät Band in der rhythmischen Sportgymnastik zelebrieren, oder wie Robin Hood mit Pfeil und Bogen schießen? All dies war in diesem Jahr möglich und es machte so viel Spaß!

Am Ende stand dann die Übergabe der Lizenzen zu der Pfarrer Klaus Waldeck (DJK-DV Limburg) und Diözesanvorsitzender Rüdiger Betz (DJK-DV Mainz) angereist waren. Vorher hatte Pfarrer Waldeck mit den Teilnehmern/innen einen Abschlussgottesdienst an ungewöhnlichem Ort, im etwas umgestalteten Krafraum der Sportschule gefeiert.

Als Referenten waren ebenfalls im Einsatz: Hans-Dieter Heußlein (Rechtsreferent des Sportbundes Rheinland), Johannes Funk (Physiotherapeut), Michael Leyendecker (Sporthochschule Köln) und Wolfgang Friedsam (Sportpädagoge und Vereinsvorsitzender). Ein Dank und Lob gebührt auch Renate Kompenhans, die sich um das Wohl der Teilnehmer aufmerksam kümmerte.

Qualifizierungsmaßnahmen in 2010 – Jetzt schon anmelden!

Auch im Jahr 2010 bietet der DJK-Sportverband Diözesanverband Trier in Kooperation mit den anderen Diözesanverbänden der Ausbildungsinitiative Südwest Qualifizierungsmaßnahmen an. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

Vom 14. bis zum 20. Juni 2010 findet in Seibersbach die **DJK-Übungsleiter-B-Lizenz-Ausbildung „Sport in der Prävention“** statt.

Die **DJK-Übungsleiter-C-Lizenz-Ausbildung** wird vom 24. bis zum 26. September sowie vom 15. bis zum 24.

Oktober 2010 ebenfalls in der Sportschule in Seibersbach durchgeführt.

Die Ausschreibung kann unter www.djk-dv-trier.de heruntergeladen oder bei der DJK-Geschäftsstelle Trier angefordert werden.

4. DJK-Übungsleitertag in Betzdorf

Gute Resonanz und Stimmung beim DJK-Übungsleitertag

Am Samstag, dem 29. August begrüßte Sportwart Aloysius Mester (Betzdorf) zahlreiche Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum vierten DJK-Übungsleitertag des DJK-Sportverbandes Diözesanverbandes Trier in Betzdorf.

Rund 40 Teilnehmer/innen, nicht nur lizenzierte Übungsleiter, sondern auch Betreuer, Trainer und Verantwortliche der Jugendarbeit aus den DJK-Vereinen, aber auch aus anderen Vereinen der Umgebung, nahmen an dem DJK-Übungsleitertag teil. Sie konnten sich zwischen den Workshops „Geräturnen im Grundschulalter – Ran an die Geräte“, „Alternative Spiele (Tschoukball, Ultimate Frisbee..)“, „Allgemeines Konditionstraining (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit)“ sowie „Starker Rücken (Grundlagen, Übungen)“ entscheiden.

Der Übungsleitertag wurde so strukturiert, dass die Teilnehmer am Vor- und Nachmittag die Gelegenheit hatten, jeweils zwei der vier Angebote zu besuchen. Hier hatten Sie unter anderem auch die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen sowie sich neue Tipps und Anregungen für Ihre Arbeit als Übungsleiter anzueignen.



Viel Geschicklichkeit und Kommunikation wurde bei „Die Bank“ benötigt.

Begonnen hat der Tag mit einer kurzen Einleitung und Vorstellungsrunde der DJK-Dozenten in einem Tagungsraum der Berufsschule in Betzdorf. Im Anschluss daran ging es in die große Sporthalle.

Um ein Netzwerk engagierter DJK`ler/Innen zu schaffen wurde vom Jugend- und Bildungsreferent Rainald Kauer erst einmal ein Kennen-Lern-Impuls namens „Die Bank“ durchgeführt. Die ausgeführten Gedanken und das Spiel kamen bei allen Teilnehmern sehr gut an.



Starker Rücken. Eigenerfahrung stand beim Übungsleitertag im Vordergrund.

Im Anschluss daran teilten sich die Teilnehmer in ihre Workshops auf. Dabei bot Turnfachwart Elmar Wertebach (Mudersbach) ein abwechslungsreiches Programm, das Lust auf Turngeräte machte und im Grundlagenbereich ansetzte. Während Yvonne Biel von der DJK-Geschäftsstelle den Gesundheitssport durch Rückentraining und allgemeinem Konditionstraining in den Mittelpunkt rückte.

Zum Abschluss gab es dann noch eine Entspannungsphase. Hier durften es sich die Übungsleiter im Wechsel mal so richtig gut gehen lassen. Sie wurden von Ihren Kollegen mit Bällen, natürlich in Begleitung von schöner entspannter Musik, massiert und verwöhnt.

Nach der anschließenden Reflexion sowie Informationen über die aktuell angebotenen Aktionen des DJK-Sportverbandes und einem Impuls, gab es noch Kaffee und Kuchen für alle Teilnehmer. Besonders herzlich bedankten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei Mario Baust von der DJK Betzdorf sowie Marc Heinzen von der DJK-Geschäftsstelle für die prima Organisation.



Nach einem anstrengenden, aber viel versprechenden Lehrgangstag kam die Möglichkeit zur Entspannung gerade recht.

5. DJK-Übungsleitertag am 4. September 2010 in Herdorf

Bereits jetzt steht der Termin für den nächsten DJK-Übungsleitertag in der Region Sieg-Westerwald fest. Am Samstag, dem 4. September 2010 findet die Veranstaltung zum ersten Mal in Herdorf statt.

Die große Sporthalle an der Grundschule und die übrigen Sportstätten in Herdorf lassen ein attraktives Angebot an Workshops aus den verschiedensten Bereichen der Sportwelt zu. Das genaue Programm und weitere Informationen zum DJK-Übungsleitertag werden rechtzeitig veröffentlicht.



Spiele und Abenteuer mit dem Seil

OnLine, SlackLine, WaterLine, HighLine – die Entwicklung verläuft rasant, Seilgärten oder auch Ropes Courses sprießen förmlich aus dem Boden. Übungen vom einfachen Balancieren bis zum komplexen Überwinden von Hindernissen sind Herausforderungen stärken Vertrauen und Teamgeist, erweitern die Handlungsfelder der Erlebnispädagogik und machen einfach großen Spaß.

Im Unterschied zu fest installierten Hochseilgärten, bei denen die Stationen mitunter in Schwindel erregender Höhe installiert sind, ist ein Niederseilgarten ein Parcours in Bodennähe. Ein mobiler Niederseilgarten kann zügig und mit relativ wenig Materialaufwand aufgebaut werden – und ist sicher ein Magnet für Kinder, Jugendliche und neugierig gebliebene Erwachsene. Wir stellen drei Stationen eines Niederseilgartens vor, den die DJK-Sportjugend beim Katholikentag in Osnabrück aufbaute. Ein Platz und einige Bäume oder andere Befestigungsmöglichkeiten müssen vorhanden sein – und schon kann der Spaß beginnen. Allerdings sind knotentechnisches Grundwissen, Sorgfältigkeit und solides Material vonnöten.



1. SlackLine

„Guck mal, die haben so ein Band gespannt!“

Slacklines hat sich innerhalb kürzester Zeit zum Trendsport entwickelt. Das Balancieren auf dem elastischen Band verbessert Gleichgewichtsgefühl, Reaktionsfähigkeit und stärkt Muskulatur und Bänder. Es fordert und fördert Konzentration, Durchhaltevermögen und Kreativität. Slacklines ist nicht einfach, aber kann richtig süchtig machen. Im Gegensatz zum Jahrtausende alten Seiltanzens ist Slacklines eine sehr junge Gleichgewichtsform und hat seinen Ursprung durch Kletterer im Yosemite Valley, wo es die sicherlich berühmteste

„Line“ gibt, die ca. 17 m langen Spireline, über der Talsohle in 900 Metern Höhe. Mittlerweile werden Slacklines in Parks, aber auch spektakulär zwischen Hochhäusern gespannt und begangen. Eine einfache Slackline lässt sich kinderleicht an den verschiedensten Orten aufbauen. Gehen mit Hilfestellung ist ohne Übung problemlos möglich. Daher ist eine Slackline, angebracht in ca. 50 cm Höhe, eine attraktive Station in einem mobilen Niederseilgarten.

Aufbauen und Spannen

Wir empfehlen ein handelsübliches Slackline-Set. Auf Festigkeit geprüfte Befestigungselemente und eine

Ratsche zum Spannen sind Bestandteil eines Sets. In der Regel wird in einer Gebrauchsanweisung der Aufbau des Sets bestens erklärt. Die eigentliche Slackline ist ein ca. 35 mm breites Flachband, das z.B. gut zwischen zwei Bäumen gespannt wird. Für einen Anfänger ist es sinnvoll, eine kurze Line (ca. 4 – 8 m) in Kniehöhe relativ hart zu spannen, um dem Schwingungsaus-schlag beim Gehen möglichst gering zu halten, Fortgeschrittene bauen die Slackline gerne auch etwas höher und über längere Strecken auf, um darauf zu gehen, sich zu drehen, zu wippen oder zu surfen. Nicht immer ist bei Slackline-Sets

ein Baumschutz vorgesehen. Daher betonen wir an dieser Stelle, dass Slacklines die Rinde von Bäumen beschädigt, sofern die Gurte ohne einen geeigneten Baumschutz (Teppichrest, Fußmatte, Handtuch..) befestigt werden.

Aufsteigen und Stehen

Es gilt die Devise: Erst stehen, dann gehen! Zunächst geht es darum, ein Gefühl für das schwingende Band und die so andersartige, neue Ausgleichsbewegung zu entwickeln. Anfänger sind meist überrascht, warum die Beine oder die Line so zittern. Man sollte sich also Zeit nehmen und in aller Ruhe das Aufsteigen und das ein- und beidbeinige Stehen zu trainieren. Der ideale Punkt zum Aufsteigen ist bei ca. 1 – 1,5 m vom Fixpunkt zu finden; hier schwingt die Line am wenigsten.

Das klassische Aufsteigen erfolgt in drei Schritten:

1. Fuß 1 wird gerade auf die Line gesetzt. Fuß 2 wird am Boden so platziert, dass die Line an der Wade dieses Beines anliegt und dadurch die Line etwas stabilisiert. Die Augen fixieren einen unbeweglichen Punkt am Ende der Linie – richten sich also keinesfalls auf die Füße.
2. Abdruck mit Fuß 2 mit einer kräftigen Ausholbewegung der Arme. Das jetzt erfolgte Belasten von Fuß 1 führt zu einem typischen Anfängerproblem: Zittern.
3. Fuß 2 wird deshalb möglichst schnell auf die Linie gestellt – leicht schräg hinter Fuß 1. Das Hauptgewicht des Körpers liegt dabei auf Fuß 1.

Körperhaltung

Das Schlagwort heißt Lockerheit:

- Alle Gelenke des Körpers sind bei gleichzeitiger Körperspannung möglichst frei und beweglich. Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht.
- Die Oberarme sind zur Seite ausgestreckt, die Unterarme etwas nach oben angewinkelt, so dass Ausgleichsbewegungen der Arme in alle Richtungen möglich sind.
- Der Kopf ist aufrecht und nach vorne gerichtet. Mit den Augen wird ein ruhiger Punkt im Bereich des Fixpunktes fokussiert.
- Die Füße sind mittig und parallel zur Line platziert, keinesfalls quer zur Line.

Hilfestellung

Bei den ersten Versuchen sollte Hilfestellung geleistet werden:

- Der Slacker wird von ein oder zwei Hilfspersonen an der Hand gehalten oder es werden ihm Unterarm oder Schulter als Stütze angeboten.

So macht es von Anfang an Spaß und es ist sehr motivierend zu erleben, wie schnell man immer weniger Hilfe benötigt: „Und jetzt bekommst Du nur noch einen Finger!“



Gehen

Wird das Aufsteigen und Stehen beherrscht, widmet man sich intensiver dem Gehen. Ein wenig Geduld ist vonnöten: Es wäre vermessen, die Line auf Antrieb schaffen zu wollen!

Meditativer Impuls

Folgender Text empfiehlt sich nach dieser Station:

"Auf dem Drahtseil des Lebens" aus: Unterwegs zum Mehr, S. 188, von Elisabeth Keilmann Stadler.

2. Die Brücke der Verständigung

Eine Station, bei der es auf das Zusammenspiel eines Paares ankommt. Gemeinsam balancierend arbeitet man sich auf einem V-förmig gespannten Seil knapp über dem Boden weiter. Schwierigkeit und Spannungen steigen Schritt für Schritt, doch schon nach wenigen Versuchen kann ein Paar so gut eingespielt sein, dass alles gelingt.

Material

3 Bäume in einem geeigneten Abstand, 2 Statikseile, 8 Karabiner, 2 lange Bandschlingen. Teppichreste/Handtücher als Baumschutz.

Aufbau

Die beiden Seile werden in V-Form zwischen drei Bäumen befestigt. Jeweils mit einem Wickelknoten und einem Expressflaschenzug (mit Achterknoten und Wickelknoten) sollen sie möglichst stramm gespannt werden.

Die Anordnung der Bäume sollte wie folgt sein: Entfernung Baum 1 – Baum 2: 6m. Ebenso Baum 1 – Baum 3. Baum 2 und 3 ca. 2,5 m.

Die Seile werden zwischen Baum 1 und 2 und Baum 1 und 3 möglichst unter Schritthöhe angebracht.

Balancieren über dem V

Die Teilnehmer bilden Paare, die an der Spitze des V bei Baum 1 die Seile besteigen und sich miteinander zum offenen Ende des V balancierend vorarbeiten. Ziel ist es, die beiden Bäume an der anderen Seite zu erreichen. Sie dürfen sich dabei nur gegenüber stützen. Weitere Hilfsmittel sind nicht erlaubt.

Sicherheitshinweise

- Die Seile dürfen nicht über Schritthöhe gespannt werden! Ein Hochschnellen des Seils bei einem unverhofften „Absteiger“ kann schmerzhafteste Konsequenzen haben und sollte verhindert werden.
- Nicht die Finger verschränken! Verletzungsgefahr!





- Andere Personen sichern die Akteure. Empfehlenswert ist, eine Person in gebückter Haltung mit Händen auf den Knien zwischen den Akteuren zu positionieren.

Meditativer Impuls

"Es ist ja mein Vater" aus: Ideensammlung für den DJK Sport (DJK-DV-Trier), S. 14 oder:

"Der Brückenbauer" aus: Momente der Besinnung, S. 94.

3. Affenschaukel

Eine Begehung der Affenschaukel von Baum zu Baum, nur auf wackeligen Trittschlingen – das ist ein abenteuerlicher Job für Indiana Jones!

Material

2 dicke und stabile Bäume, 2 Statikseile als Tragseile, 8 Karabiner und 2 – 4 lange Bandschlingen zum Fixieren der Tragseile, 6 – 10 ca. 4 m lange Seilstücke, Durchmesser 6 – 8 mm, Teppichreste/Handtücher als Baumschutz.

Meditativer Impuls

Den Impuls lässt man bei dieser Station gleich zu Beginn einfließen. Dazu passt der Bibeltext Mt 14, 23-31.

Aufbau

Zwei Statikseile werden zwischen zwei Bäumen in einer Höhe von ca. 2,5 m in einem horizontalen Abstand von 60-80 cm als Tragseile gespannt, jeweils mit einem Wickelknoten und einem Expressflaschenzug. Ideale Voraussetzungen liegen vor, wenn die benutzten Bäume etwa den Durchmesser haben, der dem Abstand der Seile entspricht, also mindestens schulterbreit – dann kann ein Seil rechts und das andere links am Baum angeschlagen werden. In diese Tragseile werden dann u-förmig Trittschlingen aus Seilstücken eingebaut, die mit gesteckten Mastwürfen befestigt werden. Die Entfernung Tragseile – Trittschlinge unter sollte in etwa der Körpergröße der Teilnehmer entsprechen; der Abstand der Trittschlingen untereinander entspricht maximal der Schrittlänge.

Unter Belastung sollten sich die Füße der Teilnehmer etwa 50 cm über dem Boden befinden – dies muss beim Anschlagen der Tragseile an den Bäumen berücksichtigt werden.

Begehung

Es geht darum, die Strecke zwischen den Bäumen unter Benutzung der Trittschlingen zu bewältigen. Dabei wird die Übung schwieriger, wenn sich die Teilnehmer an den Trittschlingen und nicht oben an den Tragseilen festhalten.

Variationen

- blind begehen
- rückwärts begehen
- zwei Personen begegnen sich und müssen demzufolge ohne Bodenberührung aneinander vorbei.

Sicherheitshinweise

Der Untergrund sollte weich und halbwegs eben sein, um bei eventuellen Abstürzen das Verletzungsrisiko gering zu halten. Grundsätzlich müssen die Balancierenden von anderen Personen abgesichert werden.

Literaturhinweis:

Slackline (Tipps-Tricks-Technik) Panico Verlag

On-Line (Spiele und Abenteuer mit dem Seil) Ziel Verlag

Bei der Umsetzung helfen die örtlichen Sektionen des Alpenvereins (www.dav.de) sicher gerne oder auf Anfrage auch die Autoren!

Knoten- und Seilkunde

Achterknoten



Der Achterknoten ist ein universeller Knoten. Hier verwendet im Rahmen des Wickelknotens und des Express-Flaschenzuges.

Wickelknoten

Der Wickelknoten ist eine einfache und sichere Möglichkeit, ein Seil an einem Baum zu befestigen. Eine Beschädigung des Baumes wird vermieden, indem z.B. Teppichreste um den Baum gelegt werden.

Die Wickelung sollte von oben nach unten erfolgen, damit sich die Windungen nicht lösen und verrutschen.



Mastwurf

Der Mastwurf ist geeignet, um ein Seil



an einem festen Gegenstand/Tragseil zu befestigen, kann einfach verschoben und nachgespannt werden und ist relativ leicht wieder zu öffnen. Wir

verwenden den gesteckten Mastwurf um die Trittschlingen der Affenschaukel an den Tragseilen zu befestigen.

Expressflaschenzug mit Achter- und Wickelknoten

Diese Methode ermöglicht einen Aufbau ohne große Knotenkenntnisse.



Das Seil wird auf einer Seite mit dem Wickelknoten an einem geeigneten Baum befestigt; das Seilende wird mit einem Achterknoten in einem Verschlusskarabiner rückversichert. Auf der anderen Seite wird ein Flaschenzug mit Achterknoten installiert; hier ist der Anschlagpunkt eine Bandschlinge, die am Baum befestigt wird. Danach wird das Seil gespannt und – sobald die gewünschte Spannung erreicht ist – um den Baum gewickelt und rückversichert.

Astrid Markmann und Christoph Jöst



*Astrid Markmann, Bundesjugendleiterin der DJK-Sportjugend, Übungsleiterin
Christoph Jöst, DAV-Ausbildungsreferent und Fachübungsleiter des DAV in der Sektion Münster, Buchautor „380 km Deutschland ohne Geld“
www.joesti.de*

Begegnung und Besinnung am Laacher See

Gelungenes Zusammentreffen mit Bewegung und Gedankenaustausch



Geistlicher Beirat des Verbandes: Pfr. Otmar Fechler.

Mit einer besonderen Idee setzte am 05. September der DJK-Diözesanverband Trier einen weiteren Akzent in seinem Veranstaltungsprogramm. Angesprochen wurden besonders die Älteren aus den DJK-Sportvereinen, die

Als Einstimmung las Otmar Fechler einen Psalm vor, um den Anwesenden deutlich zu machen, dass sie an diesem Tag unter „dem Schutz des Herrn“ stehen.

Bei seinen Worten orientierte sich Otmar Fechler stark an dem Diplom-Pädagogen und Theologen Peter Abel, der in seinem aktuellen Buch „Spirituelle Wege aus dem Burnout“ viele Impulse gibt, um die Erlebnisse Elias zu deuten.

Im Anschluss brach die Gruppe zur ersten Anlaufstelle auf und wanderte unter dem Eindruck der Worte und Gedanken zum Restaurant Waldfrieden. Der Spaziergang um den See gab allen die Gelegenheit miteinander

leckeres Mittagessen in netter Atmosphäre.

Gesättigt ging es dann später zum Aussichtsturm Lydia, der den Teilnehmern nach 125 Treppenstufen einen optimalen Ausblick über den See bot. Seit seinem Aufbau im Jahr 1896 ist er ein beliebter Platz für Touristen. Der ovale See ist mit rund 3,3 Quadratkilometern der größte See in Rheinland-Pfalz und weist eine Tiefe von 53 Metern auf. Interessant zu wissen ist auch, dass sich seit dem 29. August 1942 auf dem Seegrund im Westteil noch das Flugzeugwrack eines britischen viermotorigen Halifax-Bombers aus dem zweiten Weltkrieg befindet.

Wieder angekommen auf der Klosteranlage stand jedem „freie Zeit“ zur Verfügung, um sich umzuschauen. Zu sehen gab es beispielsweise eine große Gärtnerei, die Schmiedewerkstatt oder ein nicht weit entferntes Naturkundemuseum. Wer noch ein „Mitbringsel“ oder Andenken kaufen wollte, suchte die Buch-/Kunsthandlung auf, die eine vielseitige Auswahl an Geschenken anbot. Zu Kaffee und Kuchen im Seehotel lud die DJK herzlich als letzte Stärkung im „Rosengarten“ ein.

Als Ausklang und runder Abschluss des Tages nahmen alle an der Vesper in der Klosterkirche teil, bei der man unter Orgelspiel und Gesang der Mönche den Tag reflektieren und sich seinen eigenen Gedanken und Anliegen widmen konnte.



Bei angenehmer Wetter blieb viel Zeit, um sich mit anderen DJK'ler/innen auszutauschen.

sich auf einen Tag der Begegnung in Maria Laach freuen durften. Die Klosteranlage bot einen optimalen Standort für Austausch und vielfältige Möglichkeiten zur Tagesgestaltung.

ins Gespräch zu kommen, sich über den Verein und persönliche Bezüge auszutauschen oder sich neu kennen zu lernen. Nach einer Stunde Fußmarsch am Ziel angekommen, wartete ein

An einem sonnigen Samstag trafen sich insgesamt 23 DJK'ler/innen an der Benediktinerabtei in Maria Laach, um gemeinsam einen schönen Tag zu verbringen. Darunter waren einerseits die DJK-Vereinsmitglieder aber auch viele Ehemalige, die früher einmal die DJK tatkräftig unterstützten. Der Geistliche Beirat des Verbandes Otmar Fechler (Wehr) und die Vorsitzende Rosemarie Schorr (Marpingen) begrüßten die Teilnehmer rechtzeitig auf dem Besucherparkplatz. Danach spazierte die Gruppe „auf den Wegen des Elias“ (AT 1Kön 19, 3-18) zur Abteikapelle, um gemeinsam den Tag direkt am Laacher See zu beginnen.



Die Teilnehmer/innen vor einer der Stationen, dem Aussichtsturm Lydia.

Freizeitevents



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Kletterevent im Wald-Abenteurpark Kastellaun waren mit viel Spaß dabei.

DJK'ler im Wald-Abenteurpark Kastellaun

Nach dem großen Erfolg der letztjährigen Kletteraktion im Eifel Adventure Forest in Mayen, organisierte die Sportjugend des Diözesanverbandes Trier in Kooperationen mit den beiden DJK-Vereinen aus Oberwesel und Ochtendung einen Erlebnistag im Wald-Abenteurpark in Kastellaun.

Mehr als 65 Kinder, Jugendliche und Betreuer folgten der Einladung der DJK-Sportjugend. Das Wetter spielte mit und ließ sogar für ein paar Stunden die Sonne erblicken.

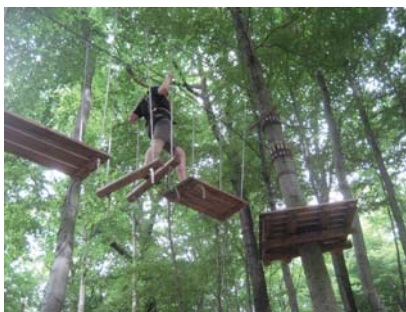
Nach der ausführlichen Hilfe beim Anlegen des Klettergurtes durch das Kletterparkpersonal, wurde zur Einstimmung ein Impuls („Der Seiltänzer“) mit Bezug zum Hochseilgarten vorgetragen. Danach ging es mit einem kurzen Fußmarsch auch schon los in Richtung Kletterwald. Dort erfolgte eine genaue fachliche Einweisung. Es konnten insgesamt fünf Parcours mit bis zu 12 m Höhe und verschiedenen Schwierigkeitsgraden überwunden werden. Die Höhe der Plattformen sagte dabei noch nichts über den Schwierigkeitsgrad aus. Die Parcours stellten teilweise hohe Anforderungen an Kraft und Koordination. In den Gruppen entwickelte sich eine Gruppendynamik, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer spornten sich gegenseitig an, um Ängste zu überwinden und besonders schwierige Stationen zu meistern.

Vier Stunden sportlicher Betätigung, Abenteuer, Gemeinschaftserlebnis und Selbstüberwindung im Wald-Abenteurpark sind die Bilanz des Tages. An der Hütte bot sich für die Teilnehmer zudem

die Möglichkeit sich selbstständig zu betätigen, z.B. durch die „Slackline“, das Transportförderband oder Ballspiele jeglicher Art. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind sich einig, dass diese Aktion wiederholt werden sollte.

Sommer-Abenteuertag der DJK Sportjugend im Hochseilgarten in Saarbrücken.

Nach der Aktion im letzten Jahr bot die DJK Sportjugend Trier ihren Mitgliedsvereinen auch in diesem Jahr die Möglichkeit, ihre Jugendlichen ab 12 Jahren zum Abenteuertag in den Saarbrücker Stadtwald zu schicken. Dieser Einladung folgten mehr als 15 Teilnehmer aus drei DJK-Vereinen im Saarland (nämlich Heusweiler, Schiffweiler und Kutzhof). So ging es am Mittwoch, 22. Juli nach einem Fußmarsch durch den Saarbrücker Wildpark zum Abenteuerpark Saar, einem Hochseilgarten mitten im Saarbrücker Stadtwald. Dort warteten bereits die



Mit Geschick und Konzentration wurden verschiedene knifflige Stationen gemeistert.

Adventure-Guides auf die DJKler, um sie mit den Sicherheitsvorkehrungen und den Besonderheiten ihres Parks vertraut zu machen. Die insgesamt 5 Parcours, die in einer Höhe von 3 – 15 m in den Bäumen angebracht sind, ohne diese zu verletzen, steigerten sich in ihrer



Sicherheit stand auch beim Kletterevent in Saarbrücken an oberster Stelle.

Schwierigkeit, so dass niemand der Teilnehmer unterfordert war. Nach drei Stunden auf dem Hochseil waren die Teilnehmer zum einen traurig, dass es schon vorüber war, zum anderen aber froh, dass sie wieder festen Boden unter den Füßen hatten.

Da so ein Tag in schwindelnder Höhe auch hungrig macht, sorgte das Team der nahen Jugendherberge für entsprechende Verpflegung vom Grill. Auf dem Außengelände der Europa-Jugendherberge in Saarbrücken wurde ganz in DJK-Manier, das gerade Erlebte reflektiert und es blieb viel Zeit und Raum zum Austausch und Plaudern. Der einstimmige Tenor der Teilnehmer war eine Wiederholung im nächsten Jahr.

Tennis, Tennis, Tennis...

DJK-Erlebnis-Tennis-Camp in Dahlem

Wer meint, dass der Tennisboom schon eine lange Zeit zurück liegt und unter Boris Becker und Steffi Graf seinen Höhepunkt hatte, der hat sicherlich im Kern recht, doch nach den Erfahrungen beim DJK-Erlebnis-Tennis-Camp gilt es, sich teilweise zu korrigieren. Vom 16. bis 18. Juli trafen sich auf der herrlich gelegenen Tennisanlage und dem Vereinsheim der beiden DJK-Sportvereine in Dahlem/Eifel 23 Jugendliche, um intensiv Tennis zu trainieren und zu spielen.

Das Selbstversorgerheim der DJK Eintracht DIST und die Tennisanlagen der DJK Eintracht DIST Tennis boten ideale Bedingungen für erlebnisreiche Tage rund um den Tennissport. Die Jugendlichen der DJK-Sportvereine aus Sulzbach, Trassem und DIST nutzten die Zeit, um sich individuell fortzuentwickeln und Gemeinschaftsaktionen zu erleben. Dabei schafften die beiden Tennis-trainer Kristina Klicker und Alexander Jung (beide DJK Sulzbach) durch ihr abwechslungsreiches Training, ihre gute, motivierende Ansprache und anspruchs-



Durch Gemeinschaftserlebnisse, wie dem Fadenspiel, wurde der Gruppenzusammenhalt der Teilnehmer/innen gestärkt.

vollen Trainingseinheiten, ein optimales Lernklima, das die 10 bis 16 jährigen Mädchen und Jungs begeisterte. Von morgens bis nachts – teilweise unter Flutlicht – stand die gelbe Filzkugel im Mittelpunkt und wurde beim Technik-, Taktik- und Konditionstraining vielfältig gespielt.

Nebenbei erwarben alle Spielerinnen und Spieler das Tennissportabzeichen sowie wertvolle Hilfen und Tipps für die Verbesserung ihres Spiels. Ein Doppeltturnier bildete den absoluten sportlichen Höhepunkt. Darüber hinaus bildeten die vielen Gemeinschaftserfahrungen



Zwei DJK'ler beim intensiven Training während des Camps.

besondere Momente des Camps. So musste gemeinsam unter Anleitung der beiden Jugendleiter Steffi Beck (DJK TUS Herdorf) und Sebastian Jochum (DJK Kutzhof) ein Spinnennetz durchklettert werden, oder eine Seilschaft mit verbundenen Augen nachts gegangen werden. Die gemachten Erfahrungen wurden in Reflexionsrunden aufgearbeitet und vertieft, wobei der Gedanke eines an christlichen Werten orientierten Sportes die Gespräche und Erfahrungen leitete. Dass die Basis des Sportes geprägt ist, durch ein faires Miteinander, durch Respekt und Toleranz gegenüber dem Mitspieler, dem Gegner und Schiedsrichter sowie Trainer wurde verdeutlicht und erlebbar gemacht. Den Gegner als Freund und Partner zu sehen ohne den das eigene Sporttreiben nicht möglich wäre, war ein zentrales Anliegen des DJK-Erlebnis-Tennis-Camps.

Dass hierbei die DJK-Sportjugend und der DJK-Fachwart gemeinsam ein Konzept angingen und umsetzen, das war das Besondere dieser drei Tage aus Sicht des Diözesanverbandes Trier, der die finanziellen Mittel zur Verfügung stellte sowie die Begleitung des gesamten Projektes durch den Jugend- und Bildungsreferenten Rainald Kauer absicherte.

Das Konzept ging auf und ermöglichte intensive und nachhaltige Erlebnisse und Erfahrungen für die Beteili-

gten. Ein Projekt, das Schule machen sollte! Dass hierbei die gute Atmosphäre der Möglichkeiten im Vereinsheim und der Tennisanlage in Dahlem eine wichtige Rolle spielten und die Betreuung durch Maria Knies (DJK Eintracht DIST) die Umsetzung erleichterte, darf an dieser Stelle eine besondere Erwähnung erfahren.

Die Teilnehmer/innen waren: Frederik und Yannik Zehren, Sebastian und Roeland de Wolf, Yannick Fülling,



Guten Anklang fanden auch die anderen angebotenen Sportarten, wie hier das Frisbee-Spielen.

Julien Grünastel, Johannes Koewenig und Nico Boesen (alle DJK Trassem), Yannik Franz, Chrsitof Jung, Raphael und Elias Klippert, Marius Spiegel und Sören Buchborn (alle DJK Sulzbach) sowie Philipp Metzendorf, Annika Strasser, Sophie Heinzen, Jacqueline Stürmer, Timo Weides, Marius Hammes, Benjamin Göbel, Philipp Bier und Simon Heck (alle DJK Eintracht DIST Tennis).



Nach dem dreitägigen Camp mit vielen Erlebnissen im Bereich Abenteuer- und Erlebnis-sport sowie im Tennis, hieß es nun auch für die DJK'ler Abschied nehmen.

Zelten und mehr ...

DJK-Sportjugend lud ins Haus Concordia ein



Mal ohne die Eltern. Zeltübernachtung auf Concordia.

Die DJK Sportjugend des Diözesanverbandes Trier hatte Ende Juli zu einer Zeltübernachtung auf der Concordia eingeladen.

Ihr folgten 18 Kinder aus Herdorf und verbrachten mit ihren Betreuern Steffi Beck (DJK Herdorf) und Michael Leyendecker (DJK Selbach) zwei schöne Tage.

Der heiße und überwiegend sonnige erste Tag stand mit vielen Gruppenspielen im Zeichen des Balls. In drei 6er – Mannschaften wurde von Völkerball über 10er-Ball bis zu Fußball alles gespielt. Zuvor wurden natürlich die Zelte aufgeschlagen, was nicht jedem leicht viel. Einige machten sich noch mit einer Luftmatratze den harten Boden etwas gemütlicher für die Nacht. Im Schutz der Bäume, bei einem kleinen Schauer, wurde zum Abend ein großes Grillfeuer angefacht und Würstchen gebraten. Bei Fritten und Salat wurden diese dann in der Hütte genüsslich verzehrt. Zu später Stunde stand dann noch eine Nachtwanderung an.

Am nächsten Morgen waren alle noch müde von der kurzen Nacht. Nachdem die Zelte wieder abgebaut und alle Sachen verstaut waren, stand die Abreise auch schon wieder bevor.



Das Team der DJK-Sportjugend ist leicht zu erreichen

Saarland:

Kinga Kis,
E-Mail: kinga.kis@djk-dv-trier.de

Sebastian Jochum,
E-Mail: sebastian.jochum@djk-dv-trier.de

Eifel/Rhein:

Lisa Monnerjahn,
E-Mail: lisa.monnerjahn@djk-dv-trier.de

Daniel Schnack,
E-Mail: daniel.schnack@djk-dv-trier.de

Westerwald/Sieg:

Steffi Beck,
E-Mail: stefanie.beck@djk-dv-trier.de

Michael Leyendecker,
E-Mail: michael.leyendecker@djk-dv-trier.de

oder über die

DJK-Geschäftsstelle in Trier
E-Mail: info@djk-dv-trier.de

Wir helfen Euch gerne weiter!

Schon jetzt vormerken:

Jugendevent 2010 vom 11. – 13. Juni in Kyllburg

Unter dem Motto „Komm mit auf den DJK-Olymp“ hatte die DJK-Sportjugend in diesem Jahr zum Jugendevent nach Herdorf ins Haus Concordia eingeladen. Auch im Jahr 2010 findet wieder ein Jugendevent statt. Vom 11. bis zum 13. Juni wird der Stiftsberg in Kyllburg/Eifel der Veranstaltungsort für die Jugendlichen und Jugendvertreter der DJK-Sportvereine im Bistum Trier sein.



Dabei wird die Fußball-Weltmeisterschaft ganz ins Interesse der Jugendlichen gestellt. „Johannesburg meets Kyllburg. Wir holen die WM in die Eifel!“ Über den Inhalt und allerhand Wissenswertes wird die DJK-Sportjugend u. a. unter www.djk-dv-trier.de und im Merkblatt „Notabene“ informieren. Deshalb jetzt schon einmal im Kalender vormerken und rechtzeitig anmelden.

Große Resonanz bei Fortbildung

Ausbildungsinitiative Südwest setzt Schwerpunkt im Bereich Rückenschule

Mitte November trafen sich 35 DJK-Übungsleiter/innen zu einer Spezialfortbildung zum Thema „Rückenschule“ in Mainz. Dabei wussten die beiden Münchner Physiotherapeuten Sabrina Kriechbaum und Christian Wehner sehr gezielt ihr Wissen an die interessierten Übungsleiter zu vermitteln. Die Ausbildungsinitiative Südwest, der DJK-Diözesanverbände Speyer, Mainz, Limburg, Freiburg und Trier, hatte zu dieser hochwertigen Fortbildung ihre ausgebildeten Praktiker aus den DJK-Sportvereinen eingeladen.

Wirbelsäulengymnastik gehört heute zu den beliebten Angeboten im Bereich des Präventionssports. Die teils sehr unterschiedlichen Konzepte nehmen alle für sich in Anspruch, einen guten Beitrag zur Vorbeugung von



Demonstration. Immer wieder wurden nützliche Korrekturen gegeben.

Beschwerden im Zusammenhang mit der Wirbelsäule, leisten zu können. In zahlreichen Fortbildungen werden oft die verschiedensten Konzepte erlernt, ohne dass ein Verständnis für die Art und Weise gefördert wird, wie Wirbelsäulengymnastik eigentlich funktioniert. Die Ausbildung hatte daher das Ziel, das nötige theoretische Wissen zu vermitteln, um ein Verständnis für die Funktionsweise der Wirbelsäulengymnastik als Maßnahme zur Vorbeugung von Beschwerden zu bekommen. Die beiden Referenten griffen dabei auf das Modell von Panjabi (1992) zurück. Dieses Modell beschreibt die Funktionsweise der Stabilisation der Wirbelsäule auch im Hinblick auf mögliche Beschwerden. Nach Panjabis Meinung ist das optimale Zusammenspiel



Praxis. Die Eigenerfahrung stand im Mittelpunkt der Fortbildung zum Thema „Rückenschule“.

dreier Systeme, die sich gegenseitig beeinflussen, nötig, um die Stabilität der Wirbelsäule zu gewährleisten. Das erste ist das passive Subsystem, bestehend aus Wirbelkörpern, Facettengelenken, Bandscheiben, Bändern und Kapseln. Seine Aufgabe (besonders die der Bänder und Kapseln) besteht vor allem darin, mit Hilfe der eingebauten Sensoren Informationen über Spannung, Druck und Gelenkstellungen zu ermitteln. Erst in zweiter Linie, nämlich jeweils am Ende des Bewegungsmaximums dienen diese Strukturen auch der Einschränkung der Beweglichkeit, d.h. sie sorgen dafür, dass sie nicht über das normale Maß hinaus bewegt werden können. Das zweite, das

aktive Subsystem, besteht aus Muskeln und Sehnen. Aufgabe der Muskeln ist es, die benötigten Kräfte zu generieren und die Stabilität der Wirbelsäule zu gewährleisten. Die Sehnen geben mit ihren eingebauten Sensoren eine

Rückmeldung über die Höhe dieser Kräfte. Das neurale Kontrollsystem ist das dritte Subsystem im Bunde. Seine Aufgabe ist es, die Information der Sensoren weiterzuleiten, zu verarbeiten und entsprechende Befehle, z.B. an das aktive Subsystem zu erteilen. In anschaulichen Übungen wurde zwei Tage lang intensiv in Partnerübungen geübt und eine Sensibilisierung für das Thema geschaffen. Mehr Klarheit und Sicherheit für die Tätigkeit als Übungsleiter konnte vermittelt werden.

Neben diesen fachlichen Anregungen ging es in der Fortbildung allerdings auch darum, die gemachten Erfahrungen in der Vereinspraxis auszutauschen, zu diskutieren und Problemfälle zu lösen. Dazu wurde genügend Raum und Zeit zum Austausch gegeben. Die Teilnehmer/innen aus 18 DJK-Sportvereinen zeigten sich sichtlich angetan von dieser informativen, kurzweiligen und intensiven Begegnung in Mainz. Das Begleitprogramm hatten die hauptberuflichen Referenten Joachim Sattler (Limburg), Stefan Wink (Mainz), Michael Gosebrink (Freiburg) und Rainald Kauer (Trier) zusammengestellt und umgesetzt.

Dialog. Der Austausch über Problemstellungen wurde öfters intensiv genutzt.



Begegnung braucht Raum und Zeit

„DJK on Tour“-Reihe 2009 mit breitem Dialog

Im Pfadfinderheim in Saarlouis-Roden startete die diesjährige „DJK on Tour-Reihe“ unter dem Motto „Begegnung braucht Raum und Zeit“. Eingeladen hatten der Diözesanverband und die DJK Saarlouis-Roden an der Spitze mit Franz Rudolf Gerath. Die Zahl der erschienenen Vereinsvertreter war erfreulich groß und so konnte sich Diözesanvorsitzende Rosemarie Schorr bei der Begrüßung sehr erfreut zeigen.



*Begrüßung.
Diözesanvorsitzende Rosemarie Schorr
öffnet die Veranstaltung „DJK on Tour
2009“ in Saarlouis-Roden.*

Der Abend öffnete den Raum für Begegnung, Dialog, Freude, Nachdenkliches und Spiel. In guter Atmosphäre wurden zahlreiche Vereinsaspekte erörtert, analysiert und vielfältige Tipps ausgetauscht. Das Konzept, einmal ohne überfüllte Tagesordnung einen Abend der Begegnung umzusetzen, wurde von den Vereinsvertretern dankbar

aufgenommen. Dass es bei der DJK, insbesondere um den Menschen geht, und jeder seine Talente und Begabungen nutzbringend einbringen kann, das veranschaulichte ein Impuls, den Beirat Otmar Fechler gemeinsam mit Bildungsreferent Rainald Kauer inszenierte. Dabei durften die Teilnehmer gemeinsam eine recht knifflige Aufgabe lösen und ihre Teamfähigkeit testen. Informationen zum aktuellen Geschehen in der DJK, die Marc Heinzen von der DJK-Geschäftsstelle in Trier vorbereitet hatte, schlossen einen interessanten und kurzweiligen Abend ab. Einen besonderen Dank gilt den Verantwortlichen der DJK Saarlouis-Roden, die ein vorzüglicher Gastgeber waren.



*Gespannt.
Die Teilnehmer/innen werden auf eine
knifflige Aufgabe vorbereitet. Im Team
sollen sie einen Zollstock mit Ihren
Zeigefingern auf dem Boden ablegen.*

Nach diesem schönen Auftakt im Saarland folgten noch weitere Begegnungen bei der DJK Matzen, der DJK Mudersbach, der DJK Koblenz-Asterstein und im Rahmen des DJK-Kreistages in Trier-Saarburg.



*Orientierung.
Nur durch Absprachen und einer gemeinsamen
Taktik lässt sich diese Aufgabe lösen,
sonst fehlt die Orientierung und es geht in die falsche Richtung.*

Die Verantwortlichen des DJK-Diözesanverbandes zeigten sich erfreut über die gute Resonanz der Veranstaltungen. Insgesamt konnten die Kontakte zu 35 DJK-Sportvereinen intensiviert werden und annähernd 150 DJK-ler/innen innerhalb von nur vier Wochen angesprochen werden. Neben diesen guten Zahlen, konnten aber auch die vielen, interessanten und intensiven Gespräche die Notwendigkeit unterstreichen, dass es wichtig ist, diese regionalen Treffen anzubieten und auszubauen.

Der Zeigefinger

Es war einmal ein Zeigefinger, der lebte in guter Gemeinschaft mit den anderen Fingern einer Hand zusammen. Sie waren ein richtiges Team und hatten miteinander schon vieles erlebt und erreicht, denn miteinander waren sie stark.

Eines Tages, es war nach einer längeren Sitzung, bei der der gestreckte Zeigefinger seinem Herrn öfters zum Wort verholfen hatte, sagte sich der Zeigefinger: Eigentlich bin ich doch etwas Besseres als die anderen Finger. Wie oft stehe ich allein da, wie oft stehe ich in exponierter Stellung da. Eigentlich gebe doch ich die Richtung an. Jetzt will ich mal sehen, was die anderen ohne mich nicht mehr

können. Gesagt, getan. – Es kam zu einem Streit unter den Fingern; jeder zählte auf, was er alles tue und wie dumm die anderen ohne ihn dastehen würden. Und weil sie zu keiner Einigung kamen, beschloss jeder für sich, in den Streik zu treten. Ihr Herr ging mit Ihnen über eine Wiese. Da sah der Zeigefinger eine schöne Blume, aber er konnte sie nicht pflücken. Der Daumen wollte einen bunten Schmetterling fangen, aber es gelang ihm nicht. Der Mittelfinger hätte gern einen saftigen, roten Apfel von einem Baum geholt, aber das war unmöglich. Der Ringfinger dachte daran, wie schön es wäre, jetzt mit einem Ball zu spielen. Der kleine Finger verspürte zu Hause plötzlich den Wunsch, wieder mal

*einen richtigen Liebesbrief zuschreiben, aber der Bleistift fiel dauernd herunter. – Da warfen die Finger sich verstohlene Blicke zu und dem einen oder anderen gelang bereits ein versöhnliches Zucken. Da nahm der Zeigefinger das Wort und sagte: „Entschuldigt bitte meine Eitelkeit! Ich habe Schuld an diesem Streit. Ich glaube aber, dieser Konflikt war ganz nützlich, denn ich habe erkannt, dass wir alle aufeinander angewiesen sind“. Da nickten die anderen Finger eifrig und sagten einstimmig: Wir waren genauso dumm wie du. – Und sie legten sich ganz eng aneinander und freuten sich an der Wärme, die sie sich gegenseitig gaben.
(Johannes Niederer)*

Alexander Funk im Amt bestätigt

Bundestagsabgeordneter führt den DJK-Landesverband Saarland

Einen harmonischen und guten Landesverbandstag erlebten die 39 Delegierten aus 18 DJK-Sportvereinen im Saarland im Vereinsheim der DJK 08 Rastpfuhl-Rußhütte Fußball.

Einstimmig wurde der Bundestagsabgeordnete Alexander Funk (Bexbach) für weitere vier Jahre ins Amt des Präsidenten gewählt. Ihm zur Seite stehen, als Vizepräsidentin Rosemarie Schorr (Marpingen), als Schatzmeisterin Ursula Lauer (Köllerbach), als Jugendleiterin Kinga Kis (Heusweiler), als Sportwart Jürgen Bolz (Rastpfuhl) und als Geistlicher Beirat Gerd Michels (Völklingen). Begleitet wird das Präsidium durch die hauptberufliche Zuarbeit von Rainer Mäker (Diözesanverband Speyer) und



Gut besucht. 39 Delegierte aus 18 DJK-Vereinen im Saarland kamen zum Landesverbandstag.

mit Ministerpräsident Peter Müller und Landessportverbands-Präsident Gerd Meyer. Daneben konnte der Verband im vergangenen Jahr sein 50. Jubiläum in

Bundestag werden das ehrenamtliche Engagement fördern“, so die Perspektiven, die Alexander Funk ausmalte.

Ein Schwerpunkt des diesjährigen Verbandstages lag in einer umfassenden Überarbeitung der Satzung, die strukturelle Veränderungen mit sich führte. Die Delegierten folgten einstimmig den Überlegungen des Präsidiums und verdeutlichten auch durch ihre Wortbeiträge, dass sie mit der Arbeit in den vergangenen Jahren sehr zufrieden waren.

Nach neunzig Minuten interessantem und vielfältigem Meinungsaustausch, konnte Alexander Funk zum gemüthlichen Teil überleiten, der intensiv und noch recht lange von den Delegierten genutzt wurde. Das Netzwerk der DJK im Saarland wurde so wieder weiter entwickelt. Einen besonderen Dank gilt den Ausrichtern des Landesverbandstages von der DJK 08 Rastpfuhl-Rußhütte Fußball, um ihren rührigen Vorsitzenden Michael Schiel sowie der „guten Seele“ Elisabeth Boenigk.



Gewählt. Ursula Lauer, Gerd Michels, Rosemarie Schorr, Alexander Funk, Kinga Kis und Jürgen Bolz bilden das neue Präsidium des DJK-Landesverbandes Saarland.

Rainald Kauer (Diözesanverband Trier). Der DJK-Landesverband Saarland vertritt die Interessen von 12.500 Sportlerinnen und Sportlern in der DJK-Bewegung im Saarland. Der katholische Sportverband setzt sich für die Achtung und Umsetzung von christlichen Werten im Sport ein.

St. Ingbert mit einem bunten Showprogramm feiern sowie den jährlichen DJK-Saarlandpokal im Fußball für seine Vereine anbieten. „Ich bin froh und dankbar, dass ich mich nunmehr durch mein politisches Amt noch stärker für die Belange des Ehrenamtes einsetzen kann. Die aktuellen Initiativen im

Herzlich begrüßen konnte Alexander Funk den ehemaligen Landesvorsitzenden Lothar Schmitt (Sulzbach), die ehemalige Kassiererin Maria Engemann (Glockenwald) sowie die Vertreter der Diözesanverbände Speyer Rainer Fabian (Ludwigshafen) und Willi Günther Haßdenteufel (Bexbach) sowie Rosemarie Schorr vom Diözesanverband Trier.

In seinen Ausführungen ging er auf die Arbeit der letzten vier Jahre ein, die geprägt war, durch die Kontaktpflege zu den Vereinen sowie zur Politik und zum Sport. So gab es Begegnungen

Du kommst doch auch! und wir sind auch dabei...

Feuer & Flamme

DJK - Bundessportfest I Krefeld
21. - 24. Mai 2010

8. Trierer -alwitra- Himmelsleiter Treppenlauf 2009

Plätze 1 und 3 für DJK Helenenberg in der S4young Schulwertung

Am 19. September ging es zum achten Mal die 605 Stufen von Trier West zur Markuskapelle hinauf. Dabei waren 177 Höhenmeter zu überwinden.

Yannik Duppich von der LG Vulkaneifel holte sich in der zweitbesten je gelaufenen Zeit in 4:24 Min. den Gesamtsieg und verfehlte den Streckenrekord, den Philipp Klaeren vom PST Trier mit 4:22 Min. hält, denkbar knapp.

Auf Platz zwei landete Junior Enrico Zenzen in 4:54 vor dem B-Jugendlichen Alexander Bock. Beide starten für den PST Trier.

Bei den Frauen stellte die B-Jugendliche Linda Betzler, PST Trier, mit 5:22 Min. sogar die Streckenbestzeit, die seit 2006 die Österreicherin Nada Pauer vom LCC Wien hält, ein. Auf Platz zwei folgte Christina Mohr, LG Vulkaneifel (6:18 Min.), vor Julia Klaeren (6:27 Min.) vom PST Trier.

Mit dem S4young Familiencup der Sparkasse Trier gab es erneut eine Sonderwertung für 3er Teams bestehend aus einer Schule oder einer Familie.

In der S4young-Familienwertung gab es folgendes Ergebnis: 1. Platz Familie Betzler (Linda, Hagen, Elmar) in 17:21 Min; 2. Platz Familie Zenzen (Enrico,

Mirco, Hans) in 17:27 Min; 3. Platz Familie Duppich (Yannik, Gerrit, Klaus) in 17:34 Min. .

In der S4young Schulwertung gab es folgendes Ergebnis: 1. Platz DJK Lauftreff Helenenberg I; 2. Platz Hauptschule Ehrang, 3. Platz DJK Lauftreff Helenenberg II.

Dieser in der Region Trier einmalige Lauf wurde zum achten Mal vom Ironman-Club Trier in Kooperation mit der Europäischen Sportakademie und dem Sportamt zu Gunsten der Trierer Sportstiftung organisiert.

Triers Bürgermeister Georg Bernarding hatte erneut die Schirmherrschaft über die Veranstaltung übernommen.

Weitere Ergebnisse unter www.sportakademie.de



Abdullah Hassankhel von der DJK LT Helenenberg.

DJK Helenenberg bei der „Fair play-Tour“ dabei



Das Team vom Helenenberg.

800 Kilometer per Rad haben 300 Jugendliche und Betreuer aus vier Ländern bei der elften „Fair Play-Tour der Großregion“ zurückgelegt. Dabei sollen die Jugendlichen, so die Ziele der Veranstalter, für Fairness, Völkerverständigung und Gewaltfreiheit in Sport und Gesellschaft sensibilisiert werden.

Im Jahr 2009 führte die länderübergreifende Tour, an der auch ein Team der DJK Helenenberg teilnahm, durch

Belgien, Luxemburg, Frankreich, das Saarland und Rheinland-Pfalz. Gestartet in Hachenburg ging es über Bonn, Köln, Schleiden, St. Vith, Vianden, Diekirch, Lultzhausen, Arlon, Schengen, Thionville, Merzig, Saarbrücken, Saargemünd, St. Wendel, und Mandern zum Zielort Schweich.

Außerdem sammeln sie für „Eine-Welt-Projekte“ der Deutschen Welthungerhilfe sowie des Ministeriums des Innern und für Sport im rheinland-pfälzischen Partnerland Ruanda. Mit diesen bei „LebensLäufen“ erlaufenen Geldern werde das Bemühen des Sports, der seit 1982 in Ruanda mit vielfältigen Maßnahmen die sportliche Infrastruktur verbessert, sinnvoll ergänzt, betont Sportminister Karl-Peter Bruch den besonderen Stellenwert der diesjährigen Aktion.

Unter dem Motto „Wir tun etwas für die Bildung und gegen den Hunger – und was tust du?“ wollen die Organisatoren Herbert Ehlen, Sportlehrer an der Regionalen Schule Graf-Salentin in Jünkerath, und Klaus Klaeren, Geschäftsführer der Europäischen Sportakademie in Trier, für das Projekt sammeln, um damit einen weiteren Beitrag im Rahmen der Partnerschaft mit dem mittelafrikanischen Ruanda zu leisten. „Wir wollen im spielerischen und grenzüberschreitenden Miteinander den respektvollen Umgang miteinander praktizieren“, so Klaus Klaeren über die persönlichen Ziele der Radtour, „im gemeinsamen Sporttreiben als völkerverbindendes Element und im fairen Umgang miteinander.“

Interessierte Vereine und Schulen erhalten weitere Informationen zur Tour bei der Europäischen Akademie des rheinland-pfälzischen Sports, Herzogenbuscher Str. 56, 54292 Trier
Klaus Klaeren Tel. 0651 / 14680-13, und im Internet unter www.fairplay-tour.de

FAIRPLAY TOUR 2010
www.fairplay-tour.de

DJK-Bundesmeisterschaft im Berglauf

Ausgerichtet von der DJK Oberwesel

Das herrliche spätsommerliche Wetter, die tolle Panoramastrecke im Welterbetal und eine gute Organisation der DJK Oberwesel sorgten für ausnahmslos gute Kritiken der Teilnehmer am 15. Oberweseler Berglauf. Diese reisten zum Teil über weite Strecken an, aus dem Münsterland, Trier oder dem Westerwald, und wurden mit einer anspruchsvollen Laufstrecke und hervorragenden Rahmenbedingungen belohnt. Wie im vergangenen Jahr war eine DJK-Berglaufmeisterschaft in die Veranstaltung integriert.



Los gehts. Der Startschuss ist gefallen.

Bürgermeister Jürgen Port gab um 15 Uhr den Startschuss zur sechs Kilometer langen Strecke, die einen Höhenunterschied von 330 Meter aufweist und ohne Gefällstrecke bis zum Ziel führt. Zahlreiche Zuschauer in Oberwesel und auch am Ziel feuerten die Läuferinnen und Läufer an. Gleich nach dem Start übernahm überraschend ein Läufer der Jugendklasse die Führung. Christian Bock, für das Kant-Gymnasium Boppard startend, konnte die Spitzenposition bis zum steilsten Anstieg zur ‚Nieder-

burger Heide‘ halten. Hier wurde er von Marcel Michel (Running Team Bad Ems) überholt, schaffte es aber den zweiten Platz bis ins Ziel vor Michael Höster (SV Victoria Holzfeld) zu verteidigen. Im Vergleich zum letzten Jahr gab es eine stärkere Spitzengruppe, insgesamt sieben Läufer schafften die Strecke unter 30 Minuten.

Die DJK-Bundesmeisterschaft sicherte sich Markus Schmelzeisen von der DJK Oberwesel mit ausgezeichneten 28:47 Minuten. DJK-Bundesmeisterin wurde Dagmar Krieger von der DJK Mudersbach im Westerwald, die mit neun weiteren Vereinsmitgliedern am Start war.



Geschafft. Zufriedene Gesichter nach der Siegerehrung.

Der Termin für den Oberweseler Berglauf 2010 steht bereits fest, der Start ist am 25. September um 15 Uhr. Die DJK Oberwesel bedankt sich bei allen Helfern, der Ortsgruppe des Deutschen Roten Kreuz für die (zum Glück nicht benötigte) Hilfe und bei den Hauptsponsoren Sebamed und Volksbank Rhein-Nahe-Hunsrück.



DJK-Präsident Volker Monnerjahn ehrt die Sieger und Platzierten.

Bestandserhebung 2010

Auch die Bestandserhebung des DJK-Sportverbandes für das Jahr 2010 wird online durchgeführt. Sie können Ihre Daten bis zum 31.01.2010 bequem über das Internet aktualisieren. Bitte öffnen Sie die Homepage des DJK-Sportverbandes www.djk.de oder die Homepage des Diözesanverbandes Trier, www.djk-dv-trier.de.

Auf der linken Seite können Sie in den beiden weißen Feldern die Zugangsdaten eingeben. Ihr Benutzername ist die Vereinskennziffer beim DJK-Sportverband und ihr Passwort besteht aus 8 Zeichen (4 Zahlen und 4 Großbuchstaben).

Bitte behandeln Sie diese Daten vertraulich und geben Sie sie nicht an Unbefugte weiter! Die Daten sind geschützt und können nur von Ihnen, von der DJK-Bundesgeschäftsstelle und dem DJK-Diözesanverband abgerufen werden. Bitte denken Sie daran die Eingabe der Mitgliederzahlen mit dem Button „Statistik sperren“ zu bestätigen.

Sollten bei der Bestandserhebung Schwierigkeiten auftreten, so schicken Sie uns eine E-Mail oder rufen uns an unter 0651-24040.

Merkblatt „Notabene“

Mit dem Merkblatt „Notabene“ informieren wir regelmäßig über aktuelle Ereignisse aus dem DJK-Sportverband Diözesanverband Trier, dem DJK-Sportverband und den DJK-Sportvereinen. Beiträge aus den Vereinen (selbstverständlich auch mit Fotos) nehmen wir gerne auf und veröffentlichen sie zeitnah.

Ergebnisse der DJK-Bundesmeisterschaften Berglauf (6 km):

Rg.	Name, Vorname	Verein	Zeit	Ergebnis
1.	Schmelzeisen, Markus	DJK Oberwesel	28:57	1 M40
2.	Jung, Manfred	DJK Mudersbach	31:46	1 M45
3.	Gerhardus, Jörn	DJK Mudersbach	32:30	2 M40
4.	Röttgen, Johannes	DJK Mudersbach	33:58	2 M45
5.	Feckler, Mathias	DJK Mudersbach	34:35	1 M50
6.	Kapell, Udo	DJK Oberwesel	35:10	3 M40
7.	Fendel, Harald	DJK Oberwesel	37:36	2 M50
8.	Hammes, Markus	DJK Oberwesel	38:26	3 M50
9.	Lehmann, Jürgen	DJK Mudersbach	39:34	3 M45
10.	Schuck, Hermann-Josef	DJK Oberwesel	40:28	4 M50
11.	Krieger, Dagmar	DJK Mudersbach	42:09	1 W50
12.	Gerhardus, Birgit	DJK Mudersbach	42:49	1 W40
13.	Euteneuer, Christa	DJK Mudersbach	43:54	2 W50
14.	Zimmermann, Karl	DJK Mudersbach	45:44	1 M70
15.	Jendrik-Lehmann, Christine	DJK Mudersbach	45:51	2 W40

DJK-Sportverband erwartet nach Vatikan-Konferenz Signal für Deutschland

Der DJK-Sportverband erhofft sich, nach der dritten Sporttagung im Vatikan, einen noch größeren Einsatz der Kirchen für den Sport auch in Deutschland.

„Der Vatikan erkennt zunehmend den Wert, den kirchliche Sportorganisationen für die ganzheitliche Entwicklung des Menschen leisten. Ich erwarte, dass sich das Engagement auch bei den Verantwortlichen der Kirchen in Deutschland weiter verstärkt.“, sagte Volker Monnerjahn, Präsident des katholischen DJK-Sportverbandes, in Rom. Dort fand im November die Konferenz des Päpstlichen Rates für die Laien zum Thema „Sport, Erziehung, Glaube“ statt.

Im Mittelpunkt standen das katholische Sportvereinswesen und sein Beitrag für die Erziehung und die Evangelisierung von Jugendlichen. In einem

Grußwort an die über 100 Teilnehmer der internationalen Tagung unterstrich Papst Benedikt XVI. die Bedeutung des Engagements kirchlicher Sportverbände weltweit. Der Sport sei eine Schule zur Formung menschlicher und spiritueller Werte, die zum Gelingen des Lebens von Jugendlichen beitragen.

Der Mainzer Professor Norbert Müller, Mitglied im päpstlichen Laienrat, betonte die ökumenische Chance, die in der Mitarbeit von christlichen Sportverbänden im Sport liege: „Die christlichen Kirchen können sich ohne Vorbehalte aufeinander zubewegen, da der Sport alle Sprachen spricht und ich keine theologischen Probleme sehe.“ Die Sektion „Kirche und Sport“ im Laienrat wurde im Jahr 2004 von Papst Johannes Paul II. ins Leben gerufen.



Die Delegation des DJK-Sportverbandes während der Konferenz im Vatikan.

Großer Kreistag des DJK-Kreisverbandes Trier-Saarburg

Am 10. Oktober 2009 fand in Merzkirchen der Große Kreistag des DJK-Kreisverbandes Trier-Saarburg statt.

Die Vorsitzende Elfriede Nauroth fasste die Aktivitäten der beiden letzten Jahre zusammen. Hier sind besonders die beiden sehr erfolgreichen Fußballturniere und die Veranstaltung zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichens zu erwähnen. Im letzten Jahr wurde Baldy Lay als ehemaliger Kreisvorsitzender in einer kleinen Feier bei der DJK St. Matthias mit anschließender Führung durch die Abtei verabschiedet.

Nach dem Kassenbericht von Michael Bettag und der Entlastung des Vorstandes wurde neu gewählt:

1. Vorsitzende: Elfriede Nauroth;
2. Vorsitzender: Winfried Müller;
- Kassenwart: Michael Bettag;
- Jugendleiter: Helmut Hein;
- Pressewart: Joerg Hunold;
- Beisitzer: Alfons Steinbach und Erich Resech

Elfriede Nauroth wünschte für die weiteren Jahre eine gute Zusammenarbeit und ein Miteinander der Vereine des KV. Anschließend wurde auf die Planungen für 2010 hingewiesen: Jugendfußballturnier am 28.02.2010 in Saarburg, eine Radwanderung auf dem Ruwertalradweg, die Abnahme des Sportabzeichens.

Erich Resech ist ab sofort als Vertreter des DJK-Kreisverbandes im Jugendhilfeausschuss des Kreises Trier-Saarburg vertreten.

Nachdem Alfons Steinbach auf eine Veranstaltung des Finanzamtes für Sportvereine hingewiesen hatte, überbrachte die Diözesanvorsitzende Rosemarie Schorr die Grüße des DV. Sie informierte über Aktivitäten in 2009 und über Planungen für 2010.

DJK-Saarlandpokal im Hallenfußball - Die Termine für 2010

Bei der Sitzung der Fußballfachwarte der saarländischen DJK-Vereine wurden die Termine des DJK-Saarlandpokals 2010 im Hallenfußball festgelegt:

F-, E- und D-Junioren

02. und 03. Januar 2010 in St. Arnual, Scharnhorsthalle, Ausrichter, DJK 08 Rastphul-Rußhütte Fußball

AH-A und AH-B

17. Januar 2010 in Köllerbach, Kyllberghalle, Ausrichter DJK Püttlingen

C-, B- und A-Junioren,

31. Januar 2010 in Bexbach, Höcherberghalle, Ausrichter DJK Bexbach

Kontinuität – Basisnähe – Dialog

33. DJK-Diözesantag in Ochtendung

Am 18. April 2010 findet der nächste DJK-Diözesantag in der neugeschaffenen Kulturhalle in Ochtendung statt. Der Tag beginnt mit einem feierlichen Gottesdienst in der St. Martin Kirche, die im vergangenen Jahr ihr fünfzigjähriges Bestehen feierte. Im Anschluss finden sich die Delegierten der 85 DJK-Sportvereine im Bistum Trier zum Tagen, Feiern und Essen in der Kulturhalle ein.

Der DJK-Diözesanverband setzt auf Kontinuität, Basisnähe und Dialog, das sollen die Delegierten spüren. So wird sich Diözesanvorsitzende Rosemarie Schorr (Marpingen) wiederum zur Wahl für die nächsten vier Jahre stellen und damit Kontinuität an der Spitze des Verbandes symbolisieren. Gleichzeitig werden sich aber auch jüngere, neue Gesichter für Ämter im Vorstand zur Verfügung stellen und somit einen Generationenwechsel einleiten. Eine gute Mischung aus erfahrenen, älteren und neuen, jüngeren Mitarbeiter/innen soll



Der Gottesdienst beim DJK-Familienfestival im Juni fand auch in der Kulturhalle in Ochtendung statt.

Das Thema „Kirche und Sport“ in unserer Gesellschaft gewinnt zunehmend an Wichtigkeit und Beachtung. Dabei wird es darum gehen, dass vor Ort in den Vereinen, das Netzwerk der Menschen, denen die Vermittlung von christlichen Werten im Sport am Herzen liegt, ausgebaut wird. Wenn Kirche und

Sport an der Basis zusammenrücken, dann können junge Menschen für ihr Leben nachhaltig und positiv im Sinne einer christlichen Lebenseinstellung geprägt werden. Eine Herausforderung, die auf der Hand liegt und mit Leben gefüllt werden muss, zumal die Kirche die Chancen im Sport zunehmend wahrnimmt.



Sportliche Darbietungen gehörten auch beim letzten Diözesantag in Betzdorf zum Programm.

Natürlich wird es am DJK-Diözesantag auch um die Begegnung, um Raum und Zeit für Gespräche und Austausch gehen. Und selbstverständlich werden unsere Gastgeber der DJK Ochtendung uns mit einem attraktiven Unterhaltungsprogramm erfreuen wollen, schließlich hat der 1.400 Mitgliederstarke DJK-Sportverein in der Nähe von Koblenz einiges zu bieten. Davon konnten sich zahlreiche Besucher/innen des letzt jährigen DJK-Familienfestivals überzeugen.

gelingen, damit der Diözesanverband eine sichere Zukunft ansteuern kann.

Neben diesen personellen Veränderungen wird es allerdings um die programmatische Ausrichtung gehen. Wie wird zukünftig der Dialog und die Nähe zu den Vereinen intensiviert und ausgebaut? Was erwarten die zahlreichen DJK-Sportvereine von ihrer Dachorganisation? Wo und welche Hilfen sind angesagt? Dabei werden die Themenfelder Qualifizierung, Service, Dienstleitung, Öffentlichkeitsarbeit und Interessensvertretung sicherlich von Bedeutung sein.



Daher ergeht heute schon die herzliche Einladung, am Sonntag, dem 18. April 2010 einen Ausflug zum DJK-Diözesantag nach Ochtendung ein zu planen. Ein genauer Zeitplan wird an alle DJK-Sportvereine im Bistum Trier rechtzeitig weitergereicht.

Vielfältige Möglichkeiten bietet die Kulturhalle für den Diözesantag 2010 der DJK im Bistum Trier.

Termine 2010

02./03. Januar
DJK-Saarlandpokal im Hallenfußball
der F-, E- und D-Junioren in St. Arnual,
Scharnhorsthalle

17. Januar
DJK-Saarlandpokal im Hallenfußball der
AH-A und AH-B in Köllerbach, Kyllberg-
halle

31. Januar
DJK-Saarlandpokal im Hallenfußball
der C-, B- und A-Junioren in Bexbach,
Höcherberghalle

06. März
DJK-Sportkonferenz in Trier

18. April
Diözesantag in Ochtendung

21. - 24. Mai
Bundessportfest in Krefeld

04. - 06. Juni
DJK-Bundestag in Dortmund

11. - 13. Juni
DJK-Jugendevent in Kyllburg/Eifel

14. - 20. Juni
B-Lizenz-Ausbildung in der Sportschule
in Seibersbach

26. - 28. Juli
Zeltübernachtung am Haus Concordia
in Herdorf

15. August
Diözesanmeisterschaft im Pétanque
in Hülzweiler

04. September
DJK-Übungsleitertag in Herdorf

24. - 26. September und 15. - 24.
Oktober
DJK-Übungsleiter-C-Ausbildung in der
Sportschule Seibersbach

03. - 06. Oktober
Werkwoche Landesarbeitskreis „Kirche
und Sport“

30. Oktober
DJK-Landesverbandstag Rheinland-Pfalz
in Mainz

DJK-Übungsleiterausbildung

in der Sportschule Seibersbach

24. - 26. September und 15. - 24. Oktober



Im Bereich Südwest des DJK-Sportverbandes wird eine Übungsleiter-Lizenz-Ausbildung mit dem Schwerpunkt Breiten- und Freizeitsport sowie DJK-spezifischen Inhalten angeboten. In 120 Lerneinheiten werden bereits im Verein tätige Betreuer/innen, Trainer/innen und Übungsleiter/innen und solche, die es werden wollen, für die Arbeit mit DJK-Sportgruppen fit gemacht und qualifiziert. Die Inhalte erstrecken sich von der Methodik und dem Kennenlernen unterschiedlicher Sport- und Trendsportarten über die Sportmedizin, die Vorbeugung von Sportverletzungen bis zur Trainingslehre (Schwerpunkt Gesundheit). Ebenso werden Grundlagen der Pädagogik vermittelt, um selbstsicher mit Gruppen, Gruppendynamik aber auch mit Konfliktsituationen umgehen zu können.

Die Auseinandersetzung mit rechtlichen Fragen sowie mit der Spor-

tentwicklung in unserer Gesellschaft sind ebenfalls wichtige Themen der Ausbildung. Das Erleben von Gemeinschaft - das für die DJK von besonderer Bedeutung ist - soll in dieser Ausbildung groß geschrieben werden. Die DJK möchte das "Sport und mehr..."-Konzept erfahrbar machen.

Kosten:
190 Euro inkl. Übernachtung, Verpflegung und Ausbildung (inkl. Ausbildungsunterlagen)

Voraussetzungen:

- Mitgliedschaft in einem DJK-Sportverein
- Teilnehmer/innen müssen zu Beginn der Ausbildung 16 Jahre alt sein
- Erste-Hilfe-Nachweis
- Ärztliches Attest (beides nach erfolgter Zusage)

Anmeldeschluss: 15.04.2010

