

WESTHEIDER POST

HIER ERFAHREN SIE ALLES ÜBER DAS ABENTEUER AUF DEM WESTHEIDER CAMPINGPLATZ



Abendprogramm: Schlag den Teamer

Wenn Teamer anfangen zu verzweifeln

Nach einem bereits sehr vollen Tag ging es nach dem Abendessen weiter mit dem Spiel "Schlag den Teamer". Hier traten in verschiedenen Spielen ausgewählte Schüler gegen per Zufall ausgewählte TeamerInnen an. In Spielen die Koordination, Geschick und einen scharfen Geist von den SchülerInnen und Teamern forderten, ging es darum, möglichst viele Punkte zu erspielen. Bereits im ersten Spiel wurde den TeamerInnen gezeigt, dass es sich um hochmotivierte und fähige Gegner handelte, die auch gleich im ersten Spiel deutlich gewonnen haben. Unsere Punktefee Ilka verteilte dann die Punkte, die an das Team gingen, welches von einer Jury zum Gewinner erklärt wurde. Die nächsten Spiele waren hart umkämpft und so wäre es zum Ende fast noch einmal knapp geworden, doch die SchülerInnen haben einen kühlen Kopf behalten und auch die letzten Spiele klar für sich entschieden. So unterlagen die TeamerInnen dann mit einem deutlichen 32 zu 25.

Nach einem Abend mit vielen glücklichen Gesichtern, einer guten Stimmung und einem verdienten Gewinner ging es dann für alle in die Zelte. Beim Zähne putzen wurde dann noch über den Sieg, die besten Momente und den Ausblick auf die kommenden Tage gesprochen und die Schritte der SchülerInnen notiert.

Ein gelungener Tag ging zu Ende.



Der Floßbau

Arbenteuerlustige Seemänner auf See

Nach einer ausgiebigen Mittagspause fanden die ersten, von den TeamerInnen vorbereiteten, Workshops statt. Die Gruppe "Floßbau" baute gemeinsam mit den dazugehörigen TeamerInnen ein Floß, um anschließend mit diesem auf dem See zu paddeln. Zu Beginn mussten große Ölfässer geschrubbt werden, denn wir achten hier auf den Umweltschutz! Die Tonnen bildeten dann unseren Schwimmkörper und sollten mit über einem Kubikmeter Luft theoretisch mehr als eine Tonne auftrieb erzeugen. Paletten und weiteres Holz, wurde dann fachmännisch von unseren angehenden Seemännern zusammengeschaubt. Mit der Hilfe der TeamerInnen wurden dann die Tonnen mit Tauen unter die Paletten gebunden. Jetzt war viel Kraft nötig, um das sperrige Monster an den See zu tragen. Mit diesem Team sollte das aber kein Problem sein.

Kaum war das Floß zu Wasser gelassen, wurde dann die maximale Zuladung ermittelt und dann, mit ca. 15 Personen, in

See gestochen. Nach kurzer Zeit hatten unsere Steuermänner und -frauen den Bogen raus und manövrierten das Floß sicher mittig auf den See. Auch die Matrosen hatten schnell einen sicheren Stand auf dem Floß, welches anfangs noch beschaulich am Wanken war. Nach einem kurzen Bad im See, ging es für die Besatzung dann wieder zurück an Land. Nun stehen einige Verbesserungsarbeiten an, denn auf dem Wasser hat man gesehen, dass das Team einen super Job gemacht hat, aber an zwei, drei Stellen noch nacharbeiten muss. Das Floß wird den SchülerInnen dann in den folgenden Tagen in der Freizeit zur Verfügung stehen, um damit auf dem See etwas zu paddeln.



IN DIESER AUSGABE

Wie SchülerInnen das Agententraining beschreiten

Wie Teamer Chancenlos den Schülern den Sieg zugestehen müssen

Wie Schüler das Element Wasser für sich entdecken

Fitt wie James Bond

Der Agenten-Workshop

Passend zu unserem Motto „Wir bewegen Jugend – Jugend bewegt sich“ fand heute auch der Workshop „Fit Werden“ statt. Bei diesem wurde nach einem schweißtreibenden Warm-Up, bei dem die SchülerInnen Bewegungen ausführten, welche ein Agent unbedingt beherrschen muss. Dann sollte der Fokus auf das Krafttraining gerichtet werden. Hierbei hätten die angehenden Agenten am liebsten direkt die Gewichte in die Luft gestemmt, allerdings geht das nur unfallfrei, wenn die Technik beherrscht wird. Angefangen bei einer richtigen Liegestütz über sauber ausgeführte Kniebeugen zu den ersten Hanteln mit anfangs noch niedrigem Gewicht, wurde den SchülerInnen die benötigte Technik vermittelt. Sehr motiviert waren diese dabei und hatten schnell den Bogen raus, sodass die ersten Gewichte an die Hanteln angebracht wurden. Auch Andi, unser Vollblut-Sportler, war von der Leistung und dem Engagement der Agentenanwärter beeindruckt. Nachdem den SchülerInnen dann mit unterschiedlichen Hanteln die unterschiedlichsten Übungen für Arme, Brust



und Beine auch mit Gewichten technisch sauber gelangen, kam es zu einem Abschluss. Der Abschluss sollte unter der zweiten der drei Säulen, die den Rahmen für das Camp geben, gestaltet werden. Hier ging es um Entspannung. Zur Entspannung und zum Dehnen der beanspruchten Muskulatur wurde dann noch etwas Yoga gemacht. Hierbei wurde sich aber nicht nur auf diese Muskelgruppen beschränkt, sondern auch Bereiche wie der Hals oder der Rücken, wurden hier gedehnt. Den Workshop haben alle Teilnehmer mit dem Erhalt eines Agentenausweises abgeschlossen. So dürfte also nichts mehr im Camp passieren, was niemand mitbekommt.

Erste Hilfe

Was tun im Notfall?



Im Erste Hilfe Workshop, den wir auch in den kommenden Tagen anbieten werden, haben diesmal acht Kids teilgenommen. Sie sollen hier die ersten oder zweiten Erfahrungen mit dem Thema Erst Hilfe machen. Geleitet wird der Workshop von TeamerInnen, welche sich seit Längerem mit dem Thema auseinandersetzen und bei den Maltesern sind. Super motiviert erklärten sie hier den interessierten

TeilnehmerInnen, was unter Reanimation zu verstehen ist, wie diese geht, was man beim Auffinden einer Person zu tun und zu beachten hat und üben einen Druckverband. Zu guter Letzt haben die TeilnehmerInnen an modernen Puppen, mit denen der Rettungsdienst auch trainiert, die Reanimation geübt. Dank moderner Technik konnten die LeiterInnen auf einer App sehen ob die SchülerInnen gezeigtes richtig umsetzen. Auch konnte dank dieser App ein kleiner



Wettkampf simuliert werden, indem es nur auf das richtige Tempo und den richtigen Druck ankam.

Gesund und Lecker

Im Vorlager haben die angehenden Jugendleiter bereits gelernt, dass Ernährung der Schlüssel für ein gesundes Leben ist. Deshalb wird jeden Tag von unserem Küchenteam mit frischen regionalen Produkten gekocht. Es gibt viel Obst und Gemüse während und zwischen den Mahlzeiten. Da über 60 Leute versorgt werden müssen, wird das Kochteam regelmäßig von TeamerInnen beim Schneiden und Schälen von Obst und Gemüse unterstützt. Wo leckeres Essen zu Hauf ist, da ist immer viel los und die Stimmung gut. Bei Musik und guten Gesprächen ist das Essen im Nu fertig. Noch die Tische decken, das Büffet anrichten und mit der Glocke zum Essen schellen. Tischweise wird sich dann am Büffet bedient. Wo morgens und mittags viel Obst, Gemüse und viel Auswahl an Zutaten für Müsli und Porridge neben Brot und Brötchen warten, stehen abends immer leckere Speisen und Salat. So findet nicht nur jeder etwas, das ihm schmeckt, sondern wir schaffen es auch, einen bewussten Lebensstil, was die Ernährung angeht, zu vermitteln.



Weitere Eindrücke aus dem Camp

