

DJK UMSCHAU

NEWSLETTER

Sportverband
Bistum Speyer

Bogenschießen an der Maria-Ward-Schule mit der DJK Bogensport Albersweiler

„Alle ins Gold!“ wünschen sich seit Februar 2015 die Bogenschützinnen in der existierenden Bogen AG an der Maria-Ward-Schule (MWS) in Landau. Bereits ab der 5. Klasse kann freitags von 15 – 17 Uhr in der Turnhalle der MWS die Kunst des Bogenschießens erlernt werden. Da es verschiedene Arten von Bögen gibt, wird genau geschaut, welche Bogenart die geeignetste für die Schülerin ist. Die Bögen werden von der Schule gestellt.

Das Bogenschießen fördert nicht nur das Konzentrationsvermögen und das Selbstbewusstsein, die Schützinnen finden innere Ruhe und es fördert vor allem das Interesse an einer sportlichen Betätigung als Einzelkämpferin und auch im Team in einer Mannschaft.

Bei Bedarf werden auch Talente gefördert, so ist bei entsprechender Leistung die Aufnahme in den Landeskader Rheinland Pfalz möglich. Einige Schülerinnen der Bogen AG zeigten ihren Wettkampfgeist zum ersten Mal bereits Ende Januar bei den in Mainz/Mommenheim ausgetragenen Landesmeisterschaften:

Melanie Marx, Leonie Matz und Sacha Knoch (alle aus der MSS 11) teilten sich in der Blankbogenklasse die Plätze auf dem Siegereck – Melanie schoss sogar Landesrekord. Ebenfalls Landesrekord und natürlich den Landesmeistertitel sicherte sich Nicki Lang (MSS 11) in der Jagdbogenklasse als Einzelkämpferin und auch in der Mannschaft. Unser Youngster Ella Weber (5a) wurde Vizelandesmeisterin ebenfalls in der Blankbogenklasse. HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH! Eva Müller, Lara Lederle und Indira Wenningmann waren leider an dem Tag verhindert.

Ihren ersten Auftritt hatten die Mädels bereits im September bei dem „Tag des Sports“ auf dem Landesgartenschau Gelände: Hier ging es nicht nur um das Erlernen des Bogenschießens für Jedermann, es wurde vielmehr die Inklusion zwischen Menschen mit Behinderungen und ohne Behinderungen gefördert. Als Landessportleiter und Fachwart des Behindertensportverbandes des Bogensportverbandes Rheinland Pfalz wird dies gemeinsam mit den Mädels der Bogen AG eine zukünftige Aufgabe sein.

Durch einen Kooperationsvertrag zwischen der Maria Ward Schule Landau und dem Verein DJK Bogensport Albersweiler wurde die Bogen AG gegründet. Bei dem ersten gemeinsamen Auftreten konnte der Verein DJK Bogensport Albersweiler bei der LM in Mainz/Mommenheim: 7 Landesmeister im Einzel, 2 Landesmeister in der Mannschaft und 5 Landesrekorde erzielen.

Text: Roland Ullmann, Fotos: Mathias Weber



Für ein unabhängiges Leben im Alter

Alltags-Fitness-Test für Senioren der DJK-SG St. Ingbert fand großes Interesse

Die DJK-SG St. Ingbert führte den Test zusammen mit dem Seniorenbeirat am Samstag, 30. Januar in der Ingobertushalle durch.

Ganz schön fit waren sie, die mehr als hundert Senioren, die am Samstag, 30. Januar in die Ingobertushalle kamen. Sie nahmen an dem Alltags-Fitness-Test des Deutschen Olympischen Sportbundes für alle ab 60 teil, der von der DJK-SG in Kooperation mit dem Seniorenbeirat durchgeführt wurde.

Dabei ging es nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um grundlegende Fähigkeiten, die man für die Selbstständigkeit im Alltag benötigt, wie ausreichend Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Die geschulten Übungsleiter der DJK-SG zusammen mit den Helfern von Seniorenbeirat und DJK-SG nahmen die Tests ab, sprachen mit den Testpersonen über die individuellen Stärken und Schwächen und gaben Anregungen zur Verbesserung.

Die Testwilligen waren sehr motiviert und zum Großteil sportlich aktiv, wie sich im Gespräch und bei den Messungen ergab. So berichtete ein 90-jähriger über die Sportabzeichen, die er bereits abgelegt hat. Andere erzählten von ihrem Sport zu Hause und im Verein, auch vom Sport nach Operationen etc. Die mit dem Test ermittelten Fitness-Werte der Testpersonen waren meist höher als die entsprechenden Durchschnittswerte der Bevölkerung.

Angesichts der zunehmenden Lebenserwartung kommt der Erhaltung der körperlichen Fitness immer größere Bedeutung zu. Da aus den Testergebnissen auch eine individuelle Prognose für ein aktives und unabhängiges Leben im hohen Alter abgeleitet wird, ist zu erwarten, dass mit der Testteilnahme auch das Bewusstsein für Fitness und Gesundheit gesteigert wird.

Fitness für den Alltag erzielt man vor allem durch Bewegung und funktionale Gymnastik für Kraft und Ausdauer, Geschicklichkeit und Beweglichkeit. Auskünfte und Sportangebote für Fitness in jedem Alter erhält man z.B. bei DJK-SG, die ein sehr breites Sportangebot für jedes Alter bereithält, sowie auch beim Seniorenbeirat.

Es gab bereits viele Nachfragen, ob der Test wiederholt wird. Aktuell dazu: Der Alltags-Fitness-Test wird im Rahmen des Landesturnfestes in St. Ingbert im Mai 2016 noch einmal angeboten.

Text und Fotos: Werner Peter



**DJK-Sportverband
Newsletter**

Webergasse 11

67346 Speyer

Tel.: 06232 - 102 318

Fax: 06232 - 102 426

E-Mail: geschaeftsstelle@djk-dv-speyer.de

www.djk-dv-speyer.de