

## Zusammen aktiv werden!

Du hast es in der Hand!  
So wie dieser BOOMERANG – mit etwas Übung und richtig geworfen – zu dir zurückkommt, so wirkt alles, was du tust, auf dich zurück.  
Ein gutes Leben! Das Richtige tun:  
Etwas stoppen, wenn es zuviel ist, etwas anderes starten, das dir vielleicht fehlt.

### Verändere dich, und du veränderst die Welt.

Wenn du gemeinsam mit anderen in der Fastenzeit einen Vorsatz durchziehen willst, dann ist die App für dich goldrichtig.

[www.aktionplusminus.net](http://www.aktionplusminus.net)



gut für uns

Gutes Leben!

## What you do, comes back to you!

Das Gute, das du tust, es kommt zu dir zurück!  
Die Fastenzeit ist eine gute Gelegenheit, deinen Lebenswandel zu überdenken und bestimmte Gewohnheiten auf den Prüfstand zu stellen.  
Brauche ich, was ich habe? Habe ich, was ich brauche?

### Was kann ich mit der App machen?

- BOOMERANGS FANGEN, wenn ich vorgeschlagene oder von Freunden zugeworfene Vorsätze aufgreifen möchte
- BOOMERANGS WERFEN, indem ich meine Vorsätze anderen als Einladung zum Mitmachen zuwerfe
- BOOMERANGS BAUEN, indem ich Vorsätze festlege
- PUNKTEN und damit bestätigen, dass ich den gefassten Vorsatz Tag für Tag eingehalten habe
  - NACHRICHTEN posten an alle, die drei Wochen lang den gleichen Vorsatz durchhalten wollen
  - VERGLEICHEN, wie sich mein Ergebnis zu dem anderer verhält

Etwas starten!

AKTION plus minus

Challenge

Etwas stoppen!

gut für dich

gut für mich



BOOMERANG-App: Steht ab Aschermittwoch 12 Tage lang für dich zum Download bereit!



# BOOM&ACTION!

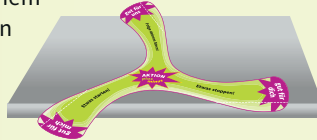
Du und dein BOOMERANG! Zeigt, was ihr drauf habt!  
Wie oft hintereinander fängst du deinen Wurf?  
Welche Spezialtricks hast du auf Lager?  
Welches coole Design gibst du deinem BOOMERANG?  
Wie wäre es mit einem Video von deiner Action für deine Bekannten und den Rest der Welt im Internet?!

## BOOMERANG einrichten

**Rechtshänder:** mit der farbig bedruckten Seite nach oben an einer Tischkante entlang der strichlierten Linie leicht nach unten biegen (max. 10–20 Grad)

**Linkshänder:** ebenso, allerdings mit der weißen bzw. selbst bemalten Seite nach oben

**Special Design:** Gestalte deinen BOOMERANG auf der weißen Rückseite nach deinem Geschmack und gib ihm ein tolles unverwechselbares Design, vielleicht auch mit deinem Namen!



## Werfen

**Rechtshänder:** Der Daumen ist beim Abwurf auf der weißen bzw. selbst bemalten Seite.

**Linkshänder:** Der Daumen ist beim Abwurf auf der farbigen Seite.

Der richtige „Dreh“ wird im Tutorial gezeigt.  
Und dann heißt's ÜBEN :-)

### Video-Tutorial:

[www.aktionplusminus.net/boomerang](http://www.aktionplusminus.net/boomerang)

## Fangen

Die Hände dem BOOMERANG entgegenstrecken und im richtigen Moment zusammenklatschen.



## Der BOOMERANG kommt nicht zurück? Er ...

### ... vollendet den Kreis nicht:

mehr Drehung oder Schwingung in den Wurf legen  
oder: der Knick in den Flügeln ist zu stark

### ... fliegt sofort steil nach oben, nach unten oder dreht ab:

mit weniger Steigungswinkel werfen  
oder: Flügel sind zu stark nach oben gebogen

### ... fliegt zu weit oder zu kurz:

Wurftechnik ändern: probieren und üben

## Für Tüftler: Einstellen der Flughöhe

Durch eine streichend-biegende Bewegung zwischen Daumen und Zeigefinger aus dem Mittelpunkt heraus lassen sich die Flügel nach oben oder unten biegen.

**Biegung nach oben:** der BOOMERANG fliegt höher

**Biegung nach unten:** er fliegt niedriger

Nicht übertreiben, sonst wird die Flugbahn zu steil oder kippt stark ab!

**AKTION  
plus  
minus**

UNTERSTÜTZER:



youngCaritas

Tiroler Tageszeitung

PROJEKTTÄRÄGER:

familien  
Der Katholische  
Familienverband Tirol

kontakt.co  
Suchtprävention Jugendrotkreuz

(kj) katholische jugend  
Diözese Innsbruck

IMPRESSUM: Katholischer Familienverband Tirol, Katholische Jugend der Diözese Innsbruck, Riedgasse 9, 6020 Innsbruck, kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz; wir danken Winfried Gorny für die freundliche Genehmigung, Text- und Bildelemente aus seinem „Firebird“ zu übernehmen: [www.das-bumerang-projekt.de](http://www.das-bumerang-projekt.de)

Tutorial:

