

# Angebote Kurse Haus Wald und Wiese sowie Jahrgänge 10

## SPORT

### **Leichtathletik (Bewegungsfeld Laufen, Springen, Werfen, Stoßen – 1)**

In diesem Kurs bekommt ihr vielfältige Bewegungsangebote, um im Hinblick auf Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft, Orientierung und Geschicklichkeit Körpererfahrungen zu sammeln. Laufen, Springen und Werfen werden im Mittelpunkt dieses Kurses stehen und durch verschiedenste Varianten (spielerisch oder im Wettstreit) euch die Leichtathletik näher bringen. Wir werden sowohl Einzelübungen als auch Mannschaftsübungen durchführen, um erlebnisorientierte Leichtathletik kennenzulernen.

### **Jugger (Bewegungsfeld Spiele – 2)**

Das Ziel beim Jugger ist es, gemeinsam mit deiner Mannschaft, mehr Punkte als die gegnerische Mannschaft zu erzielen. Das geschieht indem ein Ball, „Jugg“ genannt, in eine Art Eimer, das „Mal“, gesteckt wird. Das Besondere ist, dass nur ein Spieler pro Mannschaft diesen Jugg direkt berühren darf. Die anderen vier Mitspieler versuchen das möglich zu machen. Dazu stehen ihnen „Pompfen“ genannte Spielgeräte zur Verfügung. Wird jemand von einer Pompfe berührt, muss er kurz aussetzen. Beim Jugger geht es nicht primär um Kraft, Ausdauer oder Schnelligkeit, sondern darum gut als Mannschaft zusammenzuarbeiten. Im Bewegungsfeld Kämpfen liegt der Fokus auf der regelrechten Handhabung der Pompfen.

### **Fußball – Das Runde gehört ins Eckige (Bewegungsfeld Spiele – 2)**

In diesem Kurs werden allgemeine Grundlagen wie Ballgefühl, Kondition und Koordination geschult. Außerdem habt ihr die Möglichkeit technische Fertigkeiten zu erlernen beziehungsweise zu verbessern. Ballannahme, Ballmitnahme, Ballführung und Ballabgabe sollen hier die Schwerpunkte bilden. Weiterhin wenden wir Angriffs- und Abwehrvarianten als taktische Mittel an. Selbstverständlich achten wir auf Fair Play und fördern das gemeinsame Spielerlebnis.

### **Frisbee: Ultimativ innovativ! (Bewegungsfeld Spiele – 2)**

Ultimate Frisbee ist ein noch sehr junger Sport, der aber immer mehr Aufmerksamkeit bekommt. Dies liegt nicht nur daran, dass Ultimate gleichwohl von Jungen als auch Mädchen gemocht wird. Der Sport fordert den ganzen Körper, als auch das ganze Köpfchen einer/s jeden Spielers/in in hohem Maße und sorgt mit seinen zahlreichen Glücksmomenten für viel Spaß. Herausragend ist die Bedeutung von FairPlay und Teamgeist, da die Regeln keinen Schiedsrichter vorsehen und der "Spiritkreis" ein fester Bestandteil eines jeden Spiels ist.

### **Parkour (Bewegungsfeld Bewegen an und mit Geräten – 3)**

Parkour ist viel mehr als nur eine individuelle Sportart. Die Einstellung zur Umwelt und eine gewisse Lebensphilosophie gehören auch dazu und werden während des Kurses thematisiert. Außerdem lernst du verschiedene Wege kennen, Hindernisse zu überwinden. Neben den körperlichen Voraussetzungen wie Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit, spielt dein Mut eine gewisse Rolle. Manche Hindernisse scheinen sehr schwer zu sein, aber mit etwas Übung und Überwindung kannst du viele Hürden nehmen.

### **Kondition (Bewegungsfeld Bewegen an und mit Geräten – 3)**

In diesem Kurs könnt ihr lernen, wie man mit den einfachsten alltäglichen Gegenständen immer und überall ein Ganzkörpertraining machen kann. Vor allem geht es hier um Ausdauer. Dieses Feld unterteilt sich in weitere Teile. Hier soll allerdings Schnellkraftausdauer, im so genannten High-Intense Training, erlernt werden. Dabei wechseln sich Phasen der Belastung und Entlastung ab, was eine höhere spezifische Ausdauer als erwünschtes Ziel zur Folge hat. Zu unserem ersten Treffen würde ich euch bitten, zwei 0,5L Plastikflaschen mitzubringen. Diese werden als erstes Trainingsgerät dienen.

#### **Judo (Bewegungsfeld Kämpfen nach Regeln – 4)**

Die wörtliche Übersetzung bedeutet so viel wie „sanfter/flexibler Weg“. Judo ist eine japanische Kampfsportart, deren Prinzip „Siegen durch Nachgeben“ ist. Dabei bietet diese komplexe und anspruchsvolle Sportart viele verschiedene Bewegungsmöglichkeiten und große technische Vielfalt. In diesem Kurs lernst du die ersten grundlegenden Judotechniken. Dabei werden einerseits hohe Ansprüche an koordinative und konditionelle Fähigkeiten (Kraft und Schnelligkeit, insbesondere Reaktionsschnelligkeit) gestellt, andererseits wird der Umgang mit den wichtigen und notwendigen Regeln der Sportart geschult.

#### **Akrobatik (Bewegungsfeld Bewegung gestalten und darstellen – 5)**

Was ist eine „Gallionsfigur“? Wie sieht ein „Bauchflieger“ aus? Im Kurs Akrobatik lernst Du, wie man sicher Körperfiguren mit einem/einer Partner/in bildet. Dabei sind Kraft, Beweglichkeit, Körperspannung, Gleichgewicht, Konzentration, Kooperation und Vertrauen von wichtiger Bedeutung. Wir lernen wichtige Griff- und Stützarten, Sicherheitsstellungen und an welchen Stellen man den Körper gesund belasten kann. Am Ende des Kurses könnten Gruppenpyramiden, von Euch ausgedachte Figuren und Kombinationen mit turnerischen Elementen (z.B. Handstand) im wahrsten Sinne des Wortes „stehen“.

#### **Yoga (Bewegungsfeld Bewegung gestalten und darstellen – 5)**

Delfin, Kobra, Katze, Hund... Ihr lernt verschiedene Asanas (Haltungen) kennen, die wir in Vinyasa (Bewegungsfolgen) kombinieren und mit Entspannungsübungen verknüpfen. Dieser Kurs möchte Euch in die Grundlagen des Yoga einführen. Ziel ist es, die Bereiche Kraft, Körperwahrnehmung, Koordination, Konzentration und Achtsamkeit zu schulen und zu stärken.

#### **Windsurfen (Bewegungsfeld Fahren, Rollen, Gleiten - 7)**

ACHTUNG: Keine Anmeldung mehr möglich

„Auf die Boards – fertig – los!“ Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene des Wassersports und ist zweigeteilt: bevor es aufs Wasser geht (eine Woche Praxis-Kurs an der Ostsee Mitte Mai – siehe Info unten), gibt es einen Theorieblock, der sich mit folgenden Themen befasst:

- Den Wind in den Händen – Einführung in die Surftheorie (Fachbegriffe, Grundmanöver, Segelphysik, Wetterkunde)
- Vom Holzbrett zum Hightech-Board: Einblicke in die Geschichte des Surfens
- Im Internet „surfen“ – wie gehören der (Wasser-)Sport und die digitale Welt zusammen?

### **MUSIK**

#### **Computergestütztes Musizieren und Veranstaltungstechnik**

Der Computer und damit die Entwicklung der musikrelevanten Software hat in den letzten Jahren nicht nur den Konsum von Musik, sondern auch deren Produktion erheblich verändert. Die technischen Möglichkeiten haben das musikalische Spektrum erweitert und neue Musikstile hervorgebracht bzw. erst möglich gemacht. (Techno, Rap, HipHop u.v.a.) Auch in der klassischen Musikproduktion ist der Computer als Produktionsmittel und Tonstudio nicht mehr wegzudenken. Aber was ist eigentlich anders geworden? Das Wissen um musikalische Zusammenhänge, Aufbau und Analyse einer Komposition, technisches Grundwissen der Aufnahmetechnik mit Mikrofonen ist immer noch Basis einer guten Komposition.

Vielleicht fragst du dich das: Mein eigener Song? Wie mache ich das? Was ist mit der Harmonielehre, brauche ich so etwas? Muss ich ein Instrument spielen können? Wenn ich aber doch eins spielen kann, wie bekomme ich das in den Computer rein? Warum klingt das eine Stück so cool und das andere ist ja irgendwie überhaupt nichts?

Was findet in diesem Kurs statt? Grundlagen der Tontechnik, die Beat-Produktion, Veranstaltungstechnik

### **Cover Version**

Hier werden Cover-Versionen gehört, analysiert und anhand von unterschiedlichen Notationen nachgespielt. Dabei werdet ihr unterschiedliche Songstrukturen, Schlagzeug-Rhythmen und Begleitmuster kennenlernen. Wer Lust hat, sich auf verschiedenen Instrumenten auszuprobieren und zu singen und wer gemeinsam mit seiner Gruppe versuchen will, dem Original so nah wie möglich zu kommen, ist hier richtig.

### **Tanzend durch die Musikgeschichte**

Wo Musik ist, wird getanzt, das war schon immer so. Und was man in den Beinen hat, verankert sich leichter im Kopf.

Darum wollen wir die Musikgeschichte anhand der für die Zeit typischen Tänze erkunden und diese natürlich auch selbst tanzen. Die gesellschaftlichen Entwicklungen vom Mittelalter bis in die Moderne und deren Einflüsse auf die Musik und den Tanz der jeweiligen Epoche werden der rote Faden sein, der uns durch diesen Kurs leitet.

### **Afrika Drums**

Wer Spaß am Trommeln hat, ist hier richtig. Wir werden Rhythmen aus verschiedenen afrikanischen Ländern anschauen und spielen lernen. In großen und kleinen Gruppen.

Dabei ist auch wichtig, einfache Rhythmen als Notation lesen zu können und weiterentwickeln zu wollen. Ziel ist, dass wir zur Kurspräsentation eine musikalische Kostprobe darbieten.

### **All Blues**

Robert Johnson, B.B.King, John Lee Hooker u.a. waren große Stars dieses Musikstils.

Hier werden Blueslieder angehört und analysiert. Ihr werdet euch mit der Geschichte von Blues beschäftigen und „The 12 Bar Blues“ spielen lernen, vielleicht auch in kleinen Gruppen improvisieren.

## **BILDENDE KUNST**

### **Kunstgeschichte**

Eine Reise durch die Bilder erzählt Geschichten und das quer durch die Zeit. Stillleben, die über Menschen erzählen und Landschaften, die eigentlich über das Leben erzählen. Woher kommt das alles und wohin geht das? Was hat Street-Art mit Höhlenmalerei zu tun ....

Wir beschäftigen uns mit der Geschichte der Kunst anhand eines Themas, das die Gruppe bestimmt.

### **Stop-Motion-Filme und Filmschnitt**

Einfache Animationen aus Knetfiguren können durch die Aneinanderreihung vieler Fotos, die nur ganz kleine Veränderungen haben, zum Leben erweckt werden.

Daumenkino, Handyfilme aber auch ein Rückblick in die Geschichte des Trickfilms stehen auf dem Programm für diesen Kurs.

### **Menschen in der Kunst**

Menschen sind ein zentrales Thema in der Kunst. In Porträts oder in Statuen aber auch in Aktionen auf der Straße stehen Menschen im Mittelpunkt und transportieren nicht nur durch Gestik und Mimik vielschichtige Botschaften. In diesem Kurs versuchen wir, diese Botschaften zu entschlüsseln und wollen auch unsere persönlichen Botschaften in eigenen Kunstwerken an andere vermitteln. Dabei probieren wir uns in der großen Bandbreite an Kunstgattungen aus, wobei der Kurs eigene Schwerpunkte festlegt.

### **Farbe! Hier wird es bunt!**

Was wäre das Leben ohne die Farbe? In diesem Kurs soll sie nicht zu kurz kommen! Wir beschäftigen uns mit Farbtheorien, mit Licht, mit Malerei und Fotografie. Wir untersuchen die Rolle der Farbe in kleinen und großen Kunstwerken bis hin zu riesigen raumgreifenden Kunstinstallationen. Manchmal ist sie vielleicht nur Mittel zum Zweck, aber oft genug wird sie auch selbst zum Thema. Natürlich üben wir uns darin, Farbe gezielt einzusetzen und wollen uns auch an größere Projekte wagen.

### **Inszenierte Fotografie**

Eine neue Identität durch einen Rollenwechsel einnehmen, Abbild oder Bild, Kunst oder doch nur Handwerk?

In diesem Kurs kannst du die gestalterischen Mittel der Fotografie erlernen und viele interessante künstlerische Strategien verfolgen. Der praktische Teil des Kurses beinhaltet spannende Projekte der fotografischen Selbstinszenierung. Hierfür werden von der Gruppe Themenschwerpunkte gewählt.

### **Träume und Fantasien - surreale Bildwelten**

In Träumen sind wir mit einer Welt konfrontiert, die sich von unserer alltäglichen Wahrnehmung sehr unterscheidet: Räume, Personen, Gegenstände und Handlungen passen oft nicht zueinander und können völlig unrealistisch sein. Dies faszinierte surrealistische Künstler. In diesem Kurs nähern wir uns ihren Ideen und Bildwelten an, untersuchen sie und erschaffen malerisch und durch Collagen eigene Traumwelten.

### **Clay Walking: Keramik**

Wir begegnen im Kurs Keramiken aus allen Kulturen der Menschheit. Versuchen den einzelnen Techniken nachzuspüren, sie zu verstehen und sie selbst auszuprobieren.

Der erste Teil des Kurses umfasst die Zeitalter Altsteinzeit (Buckelurnen und Große Gefäße), Ägypten und Zweistromland (Würfelhocker und Salbentöpfchen), Inka- und Maja-Keramik(Tierkörpergefäße)

Wir werden also sowohl die unterschiedlichsten Gefäße als auch Keramikfiguren gestalten können. Auf ganz persönliche Wünsche und Anliegen der SchülerInnen wird eingegangen.

### **Punkt, Linie, Fläche, Raum – Die Grundelemente der Zeichnung, deren Anwendung und Wirkung**

Die Zeichnung ist nach wie vor eine der elementarsten Ausdrucksweisen des persönlichen, künstlerischen Schaffens.

In diesem Kurs sollt ihr, an Hand ausgewählter Zeichnungen und Künstler, die Ausdrucksformen kennen und anwenden lernen. Übungen, Kompositionsskizzen und eigene Arbeiten sind Bestandteil des Kurses, in dem ihr euch vom Punkt zum Volumen steigern sollt.

Wichtige Techniken wie Schraffur, Konturzeichnung, Licht und Schatten sind Inhalte des Kurses. Auch die Bildkomposition sowie kunsthistorische Betrachtungen spielt eine wichtige Rolle.

Wenn ihr jetzt also Lust auf das Arbeiten mit Bleistift, Feder, Kugelschreiber und Co. bekommen habt und eure zeichnerischen Fähigkeiten beginnen, ausbauen, oder perfektionieren möchtet, seid ihr in diesem Kurs richtig.

### **Urban Art**

Um Kunst zu sehen, muss man nicht immer ins Museum gehen. Allein auf dem Weg zur Schule begegnest du einigen Kunstwerken, die im öffentlichen Raum legal (erlaubt) und illegal (verboten) angebracht wurden. Wir werden Kunst in unserer näheren Umgebung entdecken, betrachten und diskutieren. Praktisch werden wir typische künstlerische Arbeitsweisen des Urban Art zum Beispiel „Tape On“ und „Paper Trail“ – Installationen, Verfremdungen an Objekten und Inszenierungen ausprobieren und im halböffentlichen Raum der Schule umsetzen. Und was könnte das jetzt **konkret** bedeuten? Großformatige Klebporträts herstellen und draußen anbringen oder große gezeichnete und gedruckte Figuren wie Street Art Künstler draußen (an erlaubten Plätzen) tapezieren. Vielleicht entscheidet ihr euch auch für eine „Paper-Girl-Aktion“, wo wir auf der Straße Kunst an Menschen verteilen...