

Angebotene Kurse Haus Wald und Wiese sowie Jahrgänge 10

Sport

Leichtathletik II (Bewegungsfeld 1: Laufen, Springen, Werfen, Stoßen)

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.

Tischtennis (Bewegungsfeld 2: Spiele)

Tischtennis ist ein klassisches Rückschlagspiel und (fast) jede/r hat es schon mal gespielt. In diesem Kurs lernt ihr, eure Spielerfahrungen im Umgang mit Ball und Schläger zu erweitern und eure Techniken zu verbessern. Anhand von erprobten Vorhand- und Rückhandtechniken (z.B. Schupfen, Topspin) kann jede/r rausfinden, was für ein Spielertyp sie/er ist. Außerdem erweitert ihr eure taktische Spielfähigkeit in Einzelspielen, Doppelspielen und verschiedenen Rundlaufvarianten. Dabei werden auch die wichtigsten Grundregeln und Fachbegriffe vermittelt.

Eventuell ergeben sich Exkursionsmöglichkeiten zu Wettkampfspielen in Berliner TT-Ligen. Ein selbstorganisiertes Fun-Turnier (z.B. Küchenutensilien als Schläger, veränderte Regeln) kann den Kurs abrunden. Der Kurs ist sowohl für AnfängerInnen als auch für Fortgeschrittene offen.

Spiele entwickeln (Bewegungsfeld 2: Spiele)

"Spiele entwickeln - Für diesen Kurs benötigst du Teamgeist, Kreativität und Spaß am Ausprobieren von Neuem! Spielregeln sind der Kern eines jeden Spiels und stehen damit auch im Zentrum dieses Kurses. Der Umgang mit Regeln bei kleinen Spielen, das Festlegen, Verändern, Testen und Optimieren dieser, kann zu einem besseren Verständnis bereits bekannter Spiele führen."

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

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.

Alternative Feldspiele (Bewegungsfeld 2: Spiele)

Soll es mal etwas Anderes sein außer den klassischen Spielen des Sportunterrichts wie Fußball oder Basketball? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Hier könnt ihr in verschiedene alternative Feldspiele reinschnuppern, wie zum Beispiel Intercrosse, Unihockey, Flagfootball, Rugby, Baseball und Ultimate. Grundlage aller alternativen Feldspiele sind das gemeinsame Spielen im Team.

Parkour (Bewegungsfeld 3: Bewegen an Geräten)

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 3: Bewegen an Geräten)

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.

Turnen (Bewegungsfeld 3: Bewegen an Geräten)

In diesem Kurs könnt ihr die Grundfertigkeiten der Bewegung des eigenen Körpers an unterschiedlichen Geräten erlernen. Dabei soll die Körpererfahrung als solche im Mittelpunkt stehen und euch zeigen, welche Möglichkeiten man an den einfachsten Geräten ausschöpfen kann. Im kontrollierten Rahmen und unter Berücksichtigung der Sicherheit für jeden einzelnen von euch, sollt ihr euch wagen, neue Bewegungen zu zutrauen und eurem eigenen Körpergefühl zu vertrauen. Ihr habt die Möglichkeit zu erfahren, wie leicht und wie schwer der eigene Körper manchmal sein kann.

Judo (Bewegungsfeld 4: Kämpfen nach Regeln)

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.

Jugger (Bewegungsfeld 4: Kämpfen nach Regeln)

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 Pompe 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.

Akrobatik (Bewegungsfeld 5: Bewegung gestalten und darstellen)

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 5: Bewegungsfolgen gestalten und darstellen)

Es gibt viele verschiedene Formen des Yoga, oft mit einer eigenen Philosophie und Praxis. In Westeuropa und Nordamerika denkt man oft nur an körperliche Übungen, wohingegen im traditionellen Yoga die geistige Konzentration geschult wird. Der Atem spielt bei allen Yogaformen

eine zentrale Rolle und unterstützt die körperlichen Übungen. Dieser Kurs möchte euch in die Grundlagen des Yoga einführen. Ihr lernt viele Basisübungen kennen, die wir zu Bewegungsfolgen kombinieren und mit Entspannungsübungen verknüpfen wollen.

Ziel ist es, die Bereiche Kraft, Körperwahrnehmung, Koordination, Konzentration, Achtsamkeit und Gleichgewicht zu schulen und zu stärken.

Schwimmen (Bewegungsfeld 6: Bewegen im Wasser)

In diesem Kurs werden allgemeine Grundlagen der verschiedenen Schwimmtechniken (Brust, Rücken, Freistil, Delfin) vermittelt. Außerdem sind Bestandteile aus dem Rettungsschwimmen (Kleiderschwimmen, Transportschwimmen und Schleppen, Befreiungsgriffe und Erste Hilfe) Inhalt des Kurses. Das Tauchen und das Springen vom Startblock soll ebenfalls nicht zu kurz kommen. Dieser Kurs wird in der Thomas-Mann-Schwimmhalle an der Greifswalder Str. stattfinden.

MUSIK

Komponieren mit Magix (Computer)

Was ist ein Loop? Oder ein Sample? Hier werden Lieder analysiert um Ideen fürs eigene Komposition zu bekommen. Wer Interesse und Lust hat mit Sounds, Loops und Samples zu arbeiten und ein Lied zu komponieren ist hier richtig.

Musicals – Singen und schauspielern!

Internationaler berühmte englische Lieder aus Musicals wie „Les Miserables“, „Cats“ und „Phantom der Oper“ werden gesungen und theatralisch dargestellt. Wer gerne singt und Interesse an schauspielern hat 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.

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.

Zeichnen!

Hier könnt ihr verschiedene Zeichentechniken kennen lernen und bewusst in euren Arbeiten einsetzen.

Wir experimentieren mit verschiedenen Zeichenmaterialien und Techniken: von der Pinselzeichnung, über Aquarell bis zur Kohlezeichnung! Wir lernen von Künstlern, die unterschiedlichen Zeichen- und Maltechniken miteinander kombinierten.

Papiertheater

In diesem Kurs geht es um sehr kleine Theater und die entsprechenden Aufführungen darin. Es werden zuerst ausgehend von Texten (Geschichten, Balladen, Gedichten, Dramen, Märchen?) in Kleingruppen Bühnen, Figuren und Requisiten aus Pappe und Papier gebaut.

Zwischendurch gibt es immer wieder kleine Exkurse zur Bedeutung des Papiertheaters und seiner Elemente.

Wenn die Bühnen fertig sind, können mit Hilfe von Licht und Ton kleine Aufführungen geprobt und schließlich einem kleinen Publikum vorgestellt werden.

Der Kurs ist gut für Menschen, die eine künstlerische Lust am Theater, Bauen und Spielen haben.

Pop Art

Diese Kunstrichtung ist in den späten 50er Jahren in England und den USA entstanden. Thema sind Motive aus Alltagskultur, Konsum und Werbung. Siebdrucke von Andy Warhol, Comicbilder von Roy Lichtenstein, Bilder im Stil der Love- Figuren von Robert Indiana und abstrakte Kunst von Gerhard Richter sind Gegenstand eures Kurses. Hier lernt ihr zum einen die großen Künstler kennen zum anderen werdet ihr auch selbst Werke im Stil der Pop-Art erstellen. Viele verschiedene Techniken aus den Bereichen Grafik (Zeichnen), Druck (z.B. Linoldruck) und Malerei sind möglich.

Collage und Collagieren

„Die Collage ist seit langem eine etablierte, faszinierende Kunstform, die als beliebte kreative Gestaltungstechnik vielfältige künstlerische „Anwendungsbereiche“ umfasst (...)“ (vgl. Eid, Klaus & Ruprecht, Hakon)

In diesem Kurs wirst du einige dieser Anwendungsbereiche kennenlernen und erarbeiten. Du wirst praktische Werke in der Ebene (z. B. Collage, Rollage, Fotomontage oder Kinetisation) erstellen, aber auch die Dreidimensionalität (z.B. Montage, Assemblage oder Akkumulation) als interessantes Betätigungsfeld erkennen. Zudem wirst du etwas über die Entstehung, Herkunft und wichtige Vertreter_innen erfahren und lernen, wie man Werkzeuge richtig einsetzt und themenbezogene Sammelstrategien für das eigene künstlerische Schaffen entwickelt.

Malerei

Malen bedeutet Freiheit! Erlebtes, Gedanken, Ideen und Gefühle kannst du in deiner eigenen Ausdrucksform umsetzen, sichtbar machen und aufs Blatt bringen. Mit dem Kennenlernen verschiedener Maltechniken wie der Spachteltechnik, Sgraffito, Aquarell, Acryl, Tinte – und mit reichlich Raum zum Experimentieren und Umsetzen – kannst du deine eigene Sprache entdecken oder vertiefen. Wir holen uns Inspirationen aus der ganzen Welt und werden dafür auch das ein oder andere Atelier in Berlin besuchen.

Druckwerkstatt

Welche Drucktechniken gibt es und wie funktionieren sie? In diesem Kurs wirst du verschiedene Drucktechniken kennen lernen und ausprobieren.

Mit der Monotypie, Materialdruck oder dem Stempeldruck kannst du Drucke auf Papier zum Einrahmen, Postkarten und gemustertes Papier herstellen.

Als Vorlagen kannst du eigene Zeichnungen und Fotos benutzen, es geht aber auch darum, beim Stempeldruck Gegenstände und Materialien direkt abzudrucken.

Mediengestaltung

Im Kurs wird es um die Gestaltung und die Herstellung von Druckerzeugnissen (Zeitschriften, Broschüren, Hefte, Leporello, Plakate...) gehen. Inhalte wären u.a.: Grafik-Design, Layout, Typografie, Bildverarbeitung und Druck. Und natürlich ist der Kurs auch für die Gestaltung unserer Schulzeitung verantwortlich.