

# Angebote Kurse Haus Wald und Wiese sowie Jahrgänge 10

## SPORT

### **Leichtathletik I (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 näherbringen. 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.

### **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.

### **Unihockey (Bewegungsfeld 2: Spiele)**

Unihockey ist eine schnelle, dynamische Mannschaftssportart. Es ist am kürzesten erklärt mit „Eishockey auf dem Handballfeld“ und birgt dieselbe Faszination und Spaßgarantie. Jungs und Mädels können genauso gemischt miteinander spielen, wie auch Groß und Klein. Ein ausgeprägter Fairness-Gedanke und körperloses Spiel stehen im Vordergrund. Du wolltest schon immer etwas über verschiedene Spielstrategien lernen und deine Schusstechnik verbessern? Dann willkommen in diesem neuen Sportkurs, der dieses Jahr in der Max-Schmeling-Halle stattfinden wird.

### **Volleyball (Bewegungsfeld 2: Spiele)**

Hier lernst du grundlegende technische Fertigkeiten und Fähigkeiten für das Spiel Volleyball kennen. Außerdem wirst du dich mit den Regeln des Volleyballspiels beschäftigen. Das Ziel ist am Ende des Kurses drei gegen drei spielen zu können und dabei die grundlegenden Techniken wie Aufschlag, oberes und unteres Zuspiel im Spiel anzuwenden.

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

Ultimate Frisbee ist ein recht 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.

### **Handball (Bewegungsfeld 2: Spiele)**

Handball ist ein Teamsport, der sehr dynamisch und bewegungsintensiv ist. In diesem Kurs lernt ihr neben den Basistechniken des Passens, Fangens und Werfens (Schlagwurf, Sprungwurf) vor allem, eure spielerischen Fähigkeiten durch eine Vielzahl von handballartigen Teamspielen zu erweitern, z.B. durch Brettball, Kiew, Fuß-Handball, Jägerball und diverse Varianten des Parteiballspiels. Auf unserem neuen Outdoor-Spielfeld (Schulhof) erprobt ihr taktische Angriffszüge und testet aus, wie man als Team geschickt verteidigen kann (Abwehrformationen). Eventuell probieren wir auch die Variante Beachhandball aus (Exkursion) und/oder besuchen ein Bundesligaspiel der Füchse Berlin.

### **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.

### **Bodenakrobatik (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.

# MUSIK

## All Blues!

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

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

## RAP!

Hier werden Musikbeispiele aus diesem Genre angeschaut oder angehört.

Wir werden Texte in deutscher oder englischer Sprache dichten und üben sie rhythmisch zu sprechen.

Dazu werden wir mit Drum Loops und Samples arbeiten, einen Rap-Song komponieren und dann üben.

Außerdem werden wir eine digitale Aufnahme mit der MAGIX Software machen. Du kannst texten oder ein Instrument spielen und hast Interesse?

## Musizieren ohne Noten

Du kannst keine Noten lesen, möchtest aber trotzdem musizieren, singen, ein Instrument spielen? Dann bist du hier richtig. Wir haben Hände, Füße und die Stimme. Zunächst werden wir ganz einfache Melodien über Gehör lernen, inklusive Rhythmus und Gesangsteile. Später geht es darum, selbst gewählte Stücke der SuS über Gehör nachzuspielen/singen und den anderen beizubringen. Am Ende soll es ein gemeinsames Konzert geben, wobei der jeweilige Schüler, der sein Stück beigebracht hat, das Orchester leitet. Außerdem besteht die Möglichkeit die Profis zu besuchen, bspw. das Musikprojekt FolkBär, bestehend aus bis zu 50 MusikerInnen aus der ganzen Welt, die sich auf ähnliche Weise gegenseitig Musik beibringt.

Wenn du allerdings schon ein Instrument hast/spielst, bringe es mit – soweit möglich.

## Free Dance / Movement

Bewegungsimprovisation: Hier werdet ihr euch zu verschiedenen Musikbeispielen frei bewegen. Anregungen können Situationsbeschreibungen, Gedichte oder Liedtexte sein. Wer Spaß an Bewegung, Schauspielerei und Tanzen 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.

## Mediendesign

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Grafikdesigns kennen. Wir beschäftigen uns mit der Wechselwirkung von Farbe, Schrift sowie Fotografie und legen dabei den Fokus auf das praktische Erlernen des Programms „Scribus“, um im Anschluss mit dem erlernten Wissen Postkarten, Flyer, Plakate, Visitenkarten oder andere Druckerzeugnisse zu entwerfen.

## **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.

## **100 Jahre Bauhaus**

Das BAUHAUS existierte nur 14 Jahre: von 1919 bis 1933. Trotzdem wurde es zur bedeutendsten Schule für Architektur, Design und Kunst im 20. Jahrhundert.

Wir forschen, wo wir BAUHAUS in Berlin finden, wie es heute noch wirkt und lernen spannende KünstlerInnen vom BAUHAUS kennen. Die Exkursionen werden von euch mit der Kamera begleitet.

In unseren Ateliers erarbeitet ihr eigene Entwürfe und setzt diese in den Werkstätten um. Fotografie, Zeichnung, Druckgrafik, Stoffdruck sind die Medien, in denen ihr arbeiten werdet.

Zum Ende des Kurses werden wir ein Fest vorbereiten, denn Feste waren Höhepunkte am BAUHAUS!

Dieser Kurs ist ganzjährig, denn er wird im Rahmen des Schulprogramms der Deutschen Stiftung Denkmalschutz „denkmalaktiv“ durchgeführt, die uns auch ein Budget von 1600€ für Ausstellungsbesuche, Exkursionen, Material usw. zur Verfügung stellt.

## **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.

## **Produktdesign: Coole Schuhe machen glücklich!**

Die Gestaltung sowie das Marketing (Verkaufskonzept) von den „Dingen“, die uns umgeben – wie zum Beispiel Schuhen – wird „Produkt-Design“ genannt. Wir möchten uns in diesem Kurs mit eigenen Produkt-Erfindungen sowie mit den Hintergründen von Marken-Artikeln kritisch mit ihren positiven und negativen Aspekten befassen. Außerdem wollen wir ein eigenes Produkt entwerfen, umsetzen und eine Vermarktung planen.

## **Malerei**

Dieser Kurs ist sehr praxisorientiert. Ihr werdet in erster Linie drinnen und draußen skizzieren und malen.

**Drinnen** werdet ihr Grundsätze der Komposition/Bildaufbau kennenlernen sowie praktisch anwenden. Ihr werdet Farb- und Formkompositionen sowie verschiedene Zeichenstile ausprobieren. Im Kursraum werdet ihr einerseits Portraits und Personenzeichnungen/-malereien anfertigen (nach lebendem Modell – sprich: euch gegenseitig!), andererseits Stillleben mit selbst mitgebrachten Gegenständen zu konkreten Themen. Dazu hören wir auch manchmal/meistens verschiedene Musik, die die Malerei unterschiedlich beeinflussen kann.

**Draußen** werdet ihr die euch umgebende Stadtlandschaft erkunden und an einigen ausgewählten Orten Skizzen „live“ anfertigen, z.B. von Straßenszenen, Menschen, Häusern, Pflanzen oder vorbeilaufenden Hunden.

## **Skulptur und Plastik**

Die Bildhauerei gibt keine Perspektive vor: In diesem Kurs wollen wir Objekte erschaffen, die man von allen Seiten betrachten kann, statt sie an die Wand zu hängen! Wir wollen bauen, kneten, biegen, gießen und kleben und dadurch Skulpturen und Plastiken aus Ton, Holz, Draht, Gips, Papier oder auch anderen Materialien herstellen. Die Ergebnisse können dabei winzig klein oder auch riesengroß werden - je nach Technik und Material ist mal das eine, mal das andere die größere Herausforderung.