

# Angebotene Kurse für die Häuser Geschichte und Universum, JG 7-9

## **SPORT**

### **Leichtathletik in der MSH (Bewegungsfeld 1: Laufen, springen, werfen, stoßen), Wegeerlaubnis nötig**

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.

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

Kern des Kurses ist die spielerische Vermittlung von technischen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Basketballspiels. Außerdem wollen wir das taktische Zusammenspiel als Mannschaft sowohl im Angriff als auch in der Verteidigung verbessern. Selbstverständlich achten wir auf Fair Play und fördern das gemeinsame Spielerlebnis.

### **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 Spiels 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.

### **Handball (Bewegungsfeld 2 – Spiele) in der Carl-Humann-Sporthalle (CHS), Wegeerlaubnis nötig**

Aufgrund neuer Sporthallennutzungsmöglichkeiten haben wir endlich die Chance, den dynamischen Teamsport Handball anzubieten. Neben den zu erlernenden Techniken des Schlagwurfs und des Sprungwurfs wird es in vielen kleinen Spielformen immer wieder um das richtige Passen und Fangen gehen. Für das Zielspiel 7 gegen 7 werdet ihr euch basistaktische Abwehr- und Angriffsmöglichkeiten erarbeiten und praktisch ausprobieren. Immer (mit der Hand) am Ball bleiben – lautet also das Motto dieses Kurses!

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

Von Frisbee und Spikeball über Koordinationsleiter bis hin zum Springseil. In diesem Kurs wollen wir verschiedene Sportgeräte und -materialien nutzen, um uns kreativ und eigenverantwortlich Sportspiele zu erarbeiten. Diese werden von euch vorgestellt, getestet und ggf. weiterentwickelt. Gemeinsam überlegen wir uns vorher Kriterien, was ein "gelingendes Sportspiel" ausmacht. Eure Spiele - eure Verantwortung. bei einigen dieser Spiele gibt und sich daraus allein schon die Teilnahme an diesem Kurs lohnt.

### **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.

## **Urban Fitness – Der städtische Raum als Trainingsort (Bewegungsfeld 3: Bewegen an Geräten),**

### **Wegeerlaubnis zum ersten Treffen mitbringen**

In diesem Kurs besuchen wir im urbanen Umfeld Sportmöglichkeiten und testen diese aus. Dabei verbinden wir Elemente verschiedener Trainingsformen, wie *Street Workout Training, Calisthenics, Turnen* und *Crossfit*.

Ihr findet heraus, welche Übungen im Freien möglich sind, um Kraft, Kraftausdauer und Körperkoordination zu verbessern, um den gesamten Körper zu stärken. Überwiegend trainiert ihr dabei mit dem eigenen Körpergewicht, aber vereinzelt nutzt ihr auch einfache Hilfsmittel wie Bälle, Trinkflaschen, Seile etc. Die einzelnen Kurseinheiten finden jeweils als intensives Zirkeltraining statt und ihr lernt immer neue Übungen kennen, um am Ende des Kurses euren eigenen Übungsplan erstellen zu können, der möglichst alle Muskelgruppen beansprucht.

Dieser Kurs ist für alle Kinder und Jugendlichen gleichermaßen geeignet, da alle auf ihrem jeweiligen Niveau üben und trainieren können.

### **Arnis (Bewegungsfeld 4: Kämpfen nach Regeln)**

Arnis (oder auch Escrima bzw. Kali) ist eine Bezeichnung für eine hauptsächlich bewaffnete Kampfkunst aus Südostasien. Diese verbinden fließende Bewegungen mit schnellen und effektiven Techniken und bieten ein reichhaltiges Repertoire für Selbstverteidigung, Kampfkunst und Kampfsport.

In diesem Kurs sollen zunächst der verantwortungsvolle und geschickte Umgang mit einem Stock trainiert sowie verschiedene Grundtechniken der Verteidigung mit diesem erlernt werden. Diese Prinzipien können später ggf. auf waffenlose Techniken übertragen werden.

Zu den Grundlagen zählen Laufarbeit, Angriffe, Blöcke und einfache Entwaffnungen. Neben den stockspezifischen Bereichen können ggf. auch Wirbeltechniken, Griffe und Hebel mit und ohne Stock thematisiert werden. Vielleicht ist neben spielerischen Methoden ein abschließendes Semikontakt-Turnier innerhalb des Kurses möglich.

### **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.

### **JG 7/8: Balance auf Händen (Bewegungsfeld 5: Bewegungsfolgen gestalten und darstellen)**

In dem Kurs „Balance auf den Händen“ beschäftigen wir uns mit dem Handstand, Kopfstand, Radschlägen und Freezen (Figuren) vom Breaking. Wir werden lernen unseren Körper auf diese Dinge vorzubereiten, sodass wir das Verletzungsrisiko auf das Geringste minimieren. Dies schließt ein Mobilitäts- und Krafttraining mit ein. Anschließend gehen wir über zu dem Erlernen von Handstand, Kopfstand und Radschlägen und vieler Variationen dieser Übungen.

Die Praxis kann uns die Fähigkeiten bringen, die Konzentration auf einer Sache zu bündeln und die Fähigkeit Schritt für Schritt an dem Erlernen eines neuen Skills dranzubleiben. Zudem können wir neue Wahrnehmungen unseres Körpers und unser Selbst durch das Training erfahren.

Anschließen kehren wir natürlich immer wieder auf unsere Füße zurück und merken, wie standhaft wir stehen.

## **Pilates (Bewegungsfeld 5: Bewegungsfolgen gestalten und darstellen)**

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Zudem wird durch das Trainieren von funktionellen Bewegungsabläufen die Beweglichkeit gefördert. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund. Bei allen Übungen ist Qualität wichtiger als Quantität! Ihr werdet euch kurz mit der Entwicklungsgeschichte von Pilates (gegründet von Hubertus Pilates, geb. 1880) beschäftigen und die wesentliche Bedeutung der Pilates-Methode kennenlernen. Anhand verschiedener Übungsformen lernt ihr die sechs „Pilates-Prinzipien“ kennen: 1. „Kontrolle“; 2. „Das Powerhouse“; 3. „Atmung“; 4. „Bewegungsfluss“; 5. „Wirbel für Wirbel“; 6. „Imagination“.

# **MUSIK**

## **Komponieren mit Magix/IPads**

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

## **Liederzeitreise**

Singen macht Spaß – schon immer! Doch wie wurde im Mittelalter gesungen, wie im Barock? Wir finden es heraus und hören und singen einstimmige und vielleicht auch mehrstimmige Lieder verschiedener Jahrhunderte von den ersten überlieferten Schriften bis in die Gegenwart. Dabei erforschen wir die unterschiedlichen Epochen und finden heraus, was die jeweiligen Lieder besonders macht. Wenn du gerne singst und Lust hast, viele unterschiedliche Stile kennenzulernen und dich auf sie einzulassen, ist dieser Kurs das Richtige für dich.

## **Popsong Covern**

Hier werden Popsongs 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.

## **Straßenmusik**

In diesem Kurs wirst du einen kleinen Musik Act auf der Straße, im Park oder evtl. in Kooperation mit dem Graffiti Kurs auf dem Schulgelände auf die Beine stellen.

Aktuelle Straßenmusiker arbeiten gerne mit Live-Loops; ihr werdet einen solchen Straßenmusiker kennenlernen. Wir werden in kleineren Gruppen mit dem Live Loop Programm von Garage Band arbeiten. Mit Hilfe der Instrumente aus dem Musikraum und Geräuschen aus deiner Umwelt werden wir lernen, unsere eigenen Loops aufzunehmen und verschiedene Effekte daran auszuprobieren. In einem zweiten Schritt wirst du deine Loops live zu einem Stück verarbeiten, indem du lernst, einzelne Loops gezielt an- und abzuschalten. Wenn du dich sicher fühlst, kannst du auch live zu deinem eigenen Loop spielen, singen oder rappen.

### **Nur JG 7/8 Chor: Popmusik**

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Singen und an Teamarbeit haben.

Bringt bitte eure Wunschsongs mit. Darauf aufbauend können wir gemeinsam klären, wie wir eure Songwünsche stimmlich realisieren können.

Im Verlauf des Kurses werdet ihr in Stimmgruppen eingeteilt; je nach Größe der Gesamtgruppe und den Eigenschaften eurer Stimmen (Beispielsweise: drei Stimmgruppen mit je drei Sänger\*innen).

Der Fokus dieses Kurses liegt darauf, dass ihr lernt, eure eigene Stimme zu halten, während eure Mitsänger\*innen etwas anderes singen, zum Beispiel eine andere Melodie, einen anderen Rhythmus oder Text. Folgende Aspekte werden in jeder Kurseinheit das gemeinsame Singen leiten: Aufwärmungsübungen für Stimme und Atmung; Chorisches Atmen; Lockerungsübungen für Stimme/Mimik/Körperhaltung/Präsenz; Tonarten; Harmonien; Kompositionen.

Ziel ist es, am Ende des Schulhalbjahres gemeinsam als Gruppe eine mehrstimmige Acapella-Performance darbieten zu können.

## **BILDENDE KUNST**

### **Illustration - Zeichnung, Malerei und Collage**

In diesem Kurs werden wir verschiedene kurze Textformate - Kurzgeschichten, Zeitungsartikel, Gedichte, Songs etc. - illustrieren.

Dies erfolgt anhand von eigenen Zeichnungen mit Bleistift, Buntstiften oder Tusche (farbig oder sw), kleinen oder größeren Bildern, Hintergrundgestaltungen, durch eigene Fotografien und/oder Collagen. Des Weiteren erstellt ihr ganz eigenständige Werke/Bilder zu einem Text oder als Antwort auf einen Text. Wir lernen viel über künstlerische Strategien und Techniken kennen. Es darf experimentiert werden!

### **Japonismus im 19. Jahrhundert: der Einfluss jap. Kultur und Kunst auf die europäische Kunst der Moderne**

Der Fokus liegt in diesem Kurs auf den ungeheuren Eindruck, den die Öffnung Japans Mitte des 19. Jahrhunderts auf die europäischen Künstler, vor allem des Impressionismus und Jugendstils, gemacht hat. Wir begeben uns zunächst auf eine Spurensuche, wie Monet, van Gogh und andere namhafte Künstler sich am Ende des 19. Jahrhunderts die schöne und ausdrucksstarke, aber auch stark vereinfachende Darstellung der Natur und der Figuren in der japanischen Kunst für ihre eigenen Werke zunutze gemacht haben. Dann werdet auch ihr an Beispielen japanischer Holzschnitte eigene Zeichnungen anfertigen und kolorieren, manchmal werden wir dabei den Jugendstil anhand gegebener Muster und Formen imitieren, mal die farbigen Tupf- und Strichtechniken der Impressionisten anwenden. In jedem Fall werdet ihr hier nicht nur einen kleinen, interessanten Ausschnitt der Kunstgeschichte kennenlernen und erforschen, sondern auch selbst praktisch den Stift und Pinsel schwingen und tolle Werke erstellen!

### **Schüler:innenzeitung**

Schreibst oder malst du gern? Willst du gemeinsam etwas Neues stemmen?

Wer Lust hat, sich kreativ auszuleben, ist in diesem Kurs richtig.

Egal, ob du etwas zum Schulleben oder außerhalb davon machen willst. Erfahrungsberichte, Zeichnungen, Poesie, Interviews, Artikel – ihr könnt euch bei den Themen, die euch interessieren, austoben und eurer Phantasie freien Lauf lassen. Wenn du eher künstlerisch interessiert bist, bist du hier gefragt: Illustrationen, Comics, Fotografie, ein Layout machen per Computer – jede:r Einzelne ist wichtig und es macht Spaß, zusammen was Eigenes auf die Beine zu stellen.

## Makerspace

Makerspace ist eine moderne offene Werkstatt, in der sich kreative Köpfe zusammenfinden und an unterschiedlichsten Ideen und Projekten gemeinsam arbeiten. Dabei steht die Arbeit mit neuen Technologien (3D-Drucker, CNC Fräse, Overlock-Nähmaschine etc.) im Vordergrund.

Wir suchen dringend zukünftige Tüftler:innen, Gründer:innen, Wissenschaftler:innen, Unternehmer:innen, Technikbegeisterte, IT affine sowie kreative Köpfe oder einfach begeisterungsfähige Schüler:innen und wollen die Schule gemeinsam neu denken, um einen Ort der Schaffung und Kreativität aufzubauen.

Es liegt an euch diesen Raum (Makerspace) an unserer Schule zu planen und zu realisieren.

Wir setzen uns mit neuen technischen Möglichkeiten auseinander, machen Hospitationen an verschiedenen Hochschulen, an anderen Schulen und in verschiedenen Unternehmen, die bereits einen Makerspace anbieten und nutzen dieses als Inspiration für unseren Humboldt-Makerspace.

Schaffen wir gemeinsam einen Ort für alle!

## JG 7/8: Digitale Helden (ganzjähriges Angebot, mit EAZ)

Jeder von uns benutzt das Handy mit den angesagten Apps, um über das Internet zu kommunizieren. Meistens ist alles ganz toll, doch fast jeder hat schon mal gehört, dass es Situationen gab, wo etwas schiefgelaufen ist oder sogar echter Stress entstand, den Schüler:innen nicht mehr allein bewältigen konnten.

Bei den **Digitalen Helden** erarbeiten wir gemeinsam, wie wir uns sicher im Netz bewegen können. Ihr erfahrt, wie die Algorithmen der aktuellen Apps funktionieren und wie Ihr euch und eure Mitschüler:innen vor Cybermobbing schützt.

- Woher weiß TikTok, was ich als nächstes sehen möchte?
- Warum sind Fake News gefährlich?
- Wie kann ich mich im Netz vor Beleidigung und Hass schützen?
- Was kann ich tun, wenn jemand von Cybermobbing betroffen ist?

Der Kurs ist anschaulich aufgebaut und bietet viele Möglichkeiten sich einzubringen und zu engagieren. Ziel ist es, dass ihr als **Digitale Helden** euer Wissen und eure Erfahrungen auch an die jüngeren Schüler:innen weitergeben könnt und sie bei Fragen zur digitalen Welt aktiv in der Schule unterstützt.

## Die Insekten der Großstadt

Welche Insekten begleiten uns im Alltag, sichtbar und unsichtbar?

Wir erforschen im Experiment malerisch, zeichnerisch und bildhauerisch ihre Körperlichkeit. Begleiten wird uns dabei einer der wichtigsten Illustratoren: Monsieur Grandville!

## Künstler:innenbücher

Sind Bücher Kunstwerke? Die Buchobjekte, mit denen wir uns in diesem Kurs beschäftigen, sind es in jedem Fall. Und die, die dann im Kurs entstehen, sind es erst recht: Hier malst, zeichnest, schreibst oder druckst du mindestens ein ganzes eigenes Buch! Das Thema für dein Buch bestimmst du selbst - du kannst z.B. Bilder von einer Reise oder von besonderen Orten malen und in einem Buch versammeln, einen Comic zeichnen, ein Pop-up-Buch falten oder Frühlingspflanzen sammeln und abdrucken. Dabei lernst du nebenbei auch noch unterschiedliche Buchbindetechniken kennen und anwenden. Zum Schluss nimmst du dein ganz besonderes, absolut einzigartiges Kunstwerk in Buchform mit nach Hause.