



Kurstage im 1. Halbjahr 24/25 für S:S des Bandes Geschichte und Universum 7-9

	Sport	Musik	Kunst
Montag 14.45-16.00 Uhr	Fußball (BF.2) CHS 1		Antike
	Floorball (BF.2), CHS 2		Kreatives Zeichnen
	Parkour (BF.3) MSH		Perspektiven&Freizeitraum
	Urban Fitness (BF 3)		
Dienstag 14.45-16.00 Uhr	Sport	Musik	Kunst
	Leichtathletik (BF.1)	Musikproduktion	Japonismus
	Kämpfen nach Regeln (BF.4)	Klangzeiten	Schuhskulptur
Donnerstag 14.45-16.00 Uhr	Sport	Musik	Kunst
	Badminton (BF.2)	Musikalische	Zur Sonne hin!
	Pilates (BF.5)	Weltreise	Zeichnen
	Schwimmen (BF 6), TMH	Gitarre	

WICHTIG: CHS = Carl-Humann-Schule, TMH= Thomas-Mann-Schwimmhalle

Angebotsübersicht

SPORT

Leichtathletik (Bewegungsfeld 1: Laufen, springen, werfen)

In dem Kurs werdet ihr die Grundfertigkeiten von Weitsprung, Ausdauerlauf und Hochsprung erlernen. Beim Weitsprung erlernt ihr über eine methodische Reihe, wie ihr am besten abspringt, um weiter springen zu können. Wenn ihr euch mit dem Ausdauerlauf beschäftigt, werdet ihr üben, wie ihr euren Puls richtig messt und warum es wichtig ist, mit der richtigen Herzfrequenz zu laufen, aber auch mit welcher Herzfrequenz ihr laufen solltet, damit ihr das richtige Tempo für euch findet. Ihr fangt an nur kürzere Strecken durchzulaufen, die dann immer länger werden, um zum Schluss 12 min durchlaufen zu können. Beim Hochsprung erlernt ihr den Schersprung, aber auch, wenn ihr es euch zutraut, die Flop-Technik. Solltet ihr noch mehr Lust auf Leichtathletiken haben, können wir gern zwischendurch einen kleinen "Ausflug" zum Sprint machen. Dieser Kurs wird, bis auf den Hochsprung, vorwiegend draußen stattfinden.

Fußball – Das Runde gehört ins Eckige (Bewegungsfeld 2: Spiele), CHS 1: Weegerlaubnis

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.

Floorball in der CHS 2 (Bewegungsfeld 2: Spiele), Weegerlaubnis nötig

Floorball ist der Hockeysport für die Halle! Ihr lernt den Umgang mit dem Schläger und das Ball-Handling, erprobt und übt verschiedene Pass- und Schusstechniken und setzt euch mit vereinfachten Spielsystemen und Spieltaktiken sowie den Spielregeln auseinander. Der Kurs ist

aufgrund des leichten Spielmaterials (Schläger, Bälle, Regeln) für Anfänger*innen besonders geeignet.

Badminton (Bewegungsfeld 2: Spiele)

In diesem Kurs tauchen wir ein in die spannende Welt des schnellen Spiels mit dem Federball. Badminton ist nicht nur ein anspruchsvolles Rückschlagspiel, sondern fördert auch Ausdauer, Reaktionsgeschwindigkeit und Koordination.

Ziele des Kurses:

- **Grundlagen erlernen:** Wir beginnen mit den Basics – wie halte ich den Schläger richtig, wie positioniere ich mich auf dem Spielfeld, und wie führe ich die verschiedenen Schlagtechniken wie Clear, Drop und Smash korrekt aus?
- **Technik und Taktik verbessern:** Über den Kurs hinweg werden die Schüler*innen ihre Schlagtechnik, Laufwege und Taktik im Spiel verbessern. Dabei lernen sie auch, wie man sich strategisch klug auf dem Spielfeld bewegt und den Gegner in Bedrängnis bringt.
- **Spielvorbereitung:** Im Kurs werden wir die erlernten Techniken und Taktiken im Spiel anwenden.
- **Fitness und Spaß:** Neben der Technik wird die allgemeine Fitness gefördert. Der Kurs ist intensiv, macht Spaß und trägt zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit bei.

Am Ende des Kurses sollten alle Teilnehmer*innen in der Lage sein, Badmintonspiele selbstständig durchzuführen, grundlegende Techniken sicher anzuwenden und Spaß am Spiel zu haben!

Parkour (Bewegungsfeld 3: Bewegen an Geräten), Wegeerlaubnis

Parkour ist eine faszinierende und dynamische Sportart, die sich durch ihre beeindruckende Mischung aus Geschicklichkeit, Kreativität und Körperbeherrschung auszeichnet.

Im Zentrum von Parkour steht die Kunst der effizienten Fortbewegung, bei der Hindernisse jeglicher Art, von urbaner Architektur bis zur natürlichen Umgebung, auf eine nahezu kunstvolle Weise überwunden werden. Parkour geht über das rein Physische hinaus und ermutigt euch dazu, eure Grenzen zu erkunden, Ängste zu überwinden und eure Umgebung auf neue und kreative Weisen wahrzunehmen. Die Sportart fördert nicht nur körperliche Fitness, sondern auch mentale Stärke und Selbstvertrauen.

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

In diesem Kurs besuchen wir im urbanen Umfeld Sportmöglichkeiten und testen diese aus. 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 meist als intensives Zirkeltraining statt und ihr lernt immer neue Übungen kennen, um am Ende des Kurses euren eigenen Übungsplan erstellen zu können. Den Schwerpunkt (z.B. Schnellkraft, Kraftausdauer, Koordination) könnt ihr dabei frei wählen. Dieser Kurs ist für alle Kinder und Jugendlichen gleichermaßen geeignet, da alle auf ihrem jeweiligen Niveau üben und trainieren können.

Kämpfen nach Regeln (Bewegungsfeld 4: Kämpfen nach Regeln)

In dem Kurs lernt ihr verschiedene Kampfsportarten kennen. Dabei geht es nicht nur darum, Techniken zu erlernen, sondern hauptsächlich darum, wie man fair miteinander umgeht und Regeln einhält. Ihr werdet in einem sicheren Rahmen üben und euch im Zweikampf miteinander messen können.

Was werdet ihr lernen?

- **Technik:** Ihr erlernt Grundtechniken in Kampfsportarten wie z.B. Judo
- **Fairness:** Ihr erfahrt, wie wichtig es ist, sich an Regeln zu halten und fair zu kämpfen.
- **Teamgeist:** Ihr stärkt euren Respekt für die Mitschüler*innen und übt, wie man einander unterstützt.
- **Fitness:** Ihr verbessert eure Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.
- **Selbstbewusstsein:** Ihr werdet sicherer im Umgang mit Konflikten und lernt, euch selbst zu behaupten – ohne Gewalt!

Wichtig: Im Kurs achten wir besonders auf eure Sicherheit. Alle Übungen werden so gestaltet, dass sie für euch machbar und sicher sind. Ihr braucht keine Vorkenntnisse – dieser Kurs ist für alle geeignet, egal ob ihr schon Erfahrung habt oder nicht. Dieser Kurs ist nicht nur ein tolles Training für euren Körper, sondern hilft euch auch, wichtige Fähigkeiten fürs Leben zu entwickeln – wie Fairness, Teamgeist und Selbstbewusstsein.

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“.

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 sollen ebenfalls nicht zu kurz kommen. Dieser Kurs findet in der Thomas-Mann-Schwimmhalle (TMH) an der Greifswalder Str. statt.

MUSIK

„Klangzeiten“ – Eine Reise durch die Musikgeschichte

In diesem Kurs entdecken wir bedeutende musikalische Entwicklungen der Epochen von der Antike bis zur Moderne. Dieser Kurs bietet eine Kombination aus theoretischem Wissen und praktischen Übungen an. Dies hilft, die verschiedenen Musikepochen nicht nur zu verstehen, sondern auch aktiv zu erleben. Durch das Hören und Analysieren von Musikstücken, das Kennenlernen bedeutender Komponisten und Musiker sowie interaktive Gruppenarbeiten, in denen wir Musikstile unterschiedlicher Epochen musizieren und auch verbinden (crossover), werden die vielfältigen Aspekte der Musikgeschichte erfahrbar.

Musikproduktion

In diesem Kurs lernst du, wie ein Song produziert wird. Wir werden verschiedene Produktionsstile und Musikrichtungen behandeln und vergleichen, um zu bestimmen, wo die Unterschiede oder Ähnlichkeiten stehen. Nach der Analyse eines Produktionsstils, werden wir die Informationen, die wir festgestellt haben, nutzen, um unser eigenen Song in diesem Stil zu erstellen.

Der Kurs beinhaltet die Verwendung des Computers und der Produktionssoftware "Magix".

Gitarrenwelt

Im Laufe der Jahre hat das Instrument Gitarre unzählige Wandlungen durchgemacht. In diesem Kurs analysieren wir die Geschichte und Entwicklung der Gitarre und erstellen ein Gitarrenensemble, um verschiedene Arrangements mit der Gitarre zu musizieren.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse oder Erfahrungen erforderlich. Eine eigene Gitarre kann gern mitgebracht werden, in der Schule gibt es aber auch Gitarren.

Musikalische Weltreise

Wie klingt Samba? Was ist Cumbia und wo kommt sie her? Drum circle in Afrika, asiatische Klänge - es gibt viel zu entdecken.

Wir lernen kennen, wie in anderen Teilen der Welt Musik gemacht wird, und probieren es selbst aus.

KUNST

Kreatives Zeichnen und Zeichentechniken (Creative Art)

Wir alle sind kreativ, dies ist eine Grundlage für unsere phantasievollen Denkweisen und Erfindungen auf allen Gebieten. Dass wir sogar alle die Anlage zum guten Zeichnen haben, ist eine Erkenntnis der "creative art". Die eigene Kreativität anzuregen ist hier das Thema für neue Ausdrucksformen in der Kunst.

Um die manchmal verborgene Kreativität anzuregen, wirst du hier Übungen machen und Tricks kennenlernen, die du anschließend weiterführen kannst.

Der Schuh als Skulptur

Stell dir vor, du wirst eingeladen, für den Alexanderplatz eine Skulptur zu entwerfen.

Gemeinsam werden wir dieser Einladung mit dem Material Ton folgen und gleichzeitig erkunden, wie ihr eure dreidimensionalen Ideen verwirklichen könnt.

Zur Sonne hin!

Wir werden in diesem Kurs die Sonne und das Licht in Malerei, Zeichnung und Kollage einfangen und ausdrücken. Lichtgeflutete Landschaften, Sonnenaufgänge und ihr Verlauf am Himmel, als Werbeplakat für Sonnencreme oder Roadtrips, die Sonne über Berlin oder über Italien, als Mythos und als Stern. Sommer in der Stadt oder auf dem Land...

Japonismus

Nach einer kurzen Einführung in die **Geschichte Japans** werden wir uns dem starken Einfluss japanischer Kunst und Kultur auf Europäische Kunst widmen (Jugendstil , Impressionismus, Moderne allgemein) und dann auf der Grundlage japanischer und japonistischer Bilder sowohl traditionelle als auch zeitgenössische Motive zeichnen und malen. Wir bewegen uns also zwischen traditionellen Farbholzschnittdrucken, Tuschemalerei und zeitgenössischer japanischer Kunst wie z.B. dem Manga. **Beachte:** Dies ist kein Comickurs, der Schwerpunkt liegt auf Zeichnung und Malerei klassischer Motive.

Perspektiven: Zeichnung, Fotografie/ Freizeitraum gestalten

Dieser Kurs besteht aus zwei verwandten Themen, die wir koppeln möchten:

1. Perspektiven: Zeichnung, Fotografie: Hier kannst Du lernen, verschiedene Techniken bei der Abbildung oder Herstellung von Räumlichkeit einzusetzen. Räumlichkeit kann realistisch, konstruiert oder auch verfremdet gestaltet werden, es gibt viele Möglichkeiten! Nebenbei werden diese Fragen auftauchen und bei Bedarf beantwortet: Wie kann ich einen Raum beim Abzeichnen räumlich richtig darstellen? Wie kann ich eine Perspektive glaubhaft konstruieren? Welche Möglichkeiten gibt es, Räumlichkeit in einem Bild herzustellen?

2. Gestaltung des neuen Freizeitraums: Innenarchitektonische Ideen entwickeln und entwerfen Die ehemalige Bibliothek soll zu einem Freizeitraum für Schüler:innen umgestaltet werden. Dafür seid Ihr die Expert:innen! Ihr sammelt im Kurs Ideen zu dem Raum, lernt einen Grundriss zeichnen und macht Entwürfe für den Freizeitraum.

Es ist angedacht, dass Ihr in diesem Schulhalbjahr die Entwürfe mit professioneller Hilfe überprüft und umsetzt, also auch bauen könnt. Als Ergebnis stellen wir der Schulgemeinschaft einen Freizeitraum nach Euren Bedürfnissen und Wünschen vor.

Antike - Griechische und Römische Kunst und Kultur

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine Reise in die faszinierende Welt antiker griechischer und römischer Kunst und Kultur. Von den perfekten Proportionen griechischer Skulpturen bis hin zu den monumentalen Bauwerken der Römer - du wirst die Vielfalt und den Reichtum der antiken Kunst erleben. Wir werden uns mit den Mythen und Sagen beschäftigen, die die Kunstwerke dieser Zeit geprägt haben, und lernen, wie diese Kunstwerke auch heute noch unsere Welt beeinflussen. Lass dich inspirieren und werde selbst kreativ!

Zeichnen

In diesem Kurs lernen wir die Grundlagen des Zeichnens mit Papier und Bleistift, beginnend mit der richtigen Wahl des Materials, über Schattierungen und Skalierungen mithilfe der Rastermethode hin zum realitätsnahen, perspektivischen Zeichnen von Gegenständen, Landschaften, Tieren und Menschen.

Kurstage im 1.Halbjahr 24/25 für S:S des Bandes
Geschichte und Universum 7-9

	Sport	Musik	Kunst
Montag 14.45-16.00 Uhr	Fußball (BF.2), CHS 1		Antike
	Floorball (BF.2), CHS 2		Kreatives Zeichnen
	Parkour (BF.3) MSH		Perspektiven & Freizeitraum
	Urban Fitness (BF 3)		
	Sport	Musik	Kunst
Dienstag 14.45-16.00 Uhr	Leichtathletik (BF.1)	Musikproduktion	Japonismus
	Kämpfen nach Regeln (BF.4)	Klangzeiten	Schuhskulptur
	Sport	Musik	Kunst
Donnerstag 14.45-16.00 Uhr	Badminton (BF.2)	Musikalische Weltreise	Zur Sonne hin!
	Pilates (BF.5)		Zeichnen
	Schwimmen (BF 6), TMH	Gitarrenwelt	

WICHTIG: CHS = Carl-Humann-Schule, TMH= Thomas-Mann-Schwimmhalle