



Dienstag	Sport	Musik	Kunst
8:15-9:40 Uhr	Kämpfen nach Regeln (BF.4)	Gitarre	Plastik&Objekt
	Schneesport (BF.5/7)	Theater	Japonismus
Mittwoch	Sport	Musik	Kunst
14.45-16.00 Uhr	Urban Fitness (BF.3)	Musikalische	Surreal. Wohng.
	Schneesport (BF.5/7)	Weltreise	Bildzitate
	Schwimmen (BF.6), SSE		Antike
Freitag	Sport	Musik	Kunst
8:15-9:40 Uhr	Parkour(BF.3), MSH 1	Klangzeiten	Fotomontage
	Floorball (BF.2), MSH 2	Popband	Zur Sonne!
	Ultimate Frisbee (BF.2)		Geheimnisvolle
	JG 7/8: Fußball Team Mädchen (BF.2)		Bücher

MSH = Max-Schmeling-Halle, SSE= Schwimm- und Sprunghalle (SSE) an der Landsberger Allee

Angebotsübersicht

SPORT

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

Du hast Lust eine neue Mannschaftssportart kennenzulernen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Gemeinsam erarbeiten wir uns die wichtigsten Grundlagen des Floorballs in technischer, taktischer und konditioneller Hinsicht. Auch die grundlegenden Regeln des Spiels werden vermittelt, so dass du keine speziellen Vorkenntnisse mitbringen musst. Alles, was du brauchst, ist Freude am Ballsport und etwas Neugier auf diesen Sport, der Mädchen und Jungen in gleicher Weise begeistert. Folgende Kursschwerpunkte sind geplant: •Vermittlung allgemeiner und hockeyspezifischer Spielfähigkeit • Entwicklung grundlegender technischer Fertigkeiten • taktisches mannschaftsbezogenes Handeln • Spielübersicht und Antizipation im Spiel • Regel- und Materialkunde •Organisation von Spielvarianten • Spezifische Technischulung (Schlenzen, Dribbling mit Finten, Torschuss, Bandenspiel, Herausspielen des Balls, Stoppen) • Erkennen und Bewerten von Gefahrensituationen • Ausgleichsgymnastik, Konditionstraining, Übungen zur Körperstabilität

JG 7/8: Fußball Team Mädchen (Bewegungsfeld 2: Spiele)

In diesem Kurs schulen ausschließlich Mädchen allgemeine Grundlagen wie Ballgefühl, Kondition und Koordination. 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.

Ultimate Frisbee (Bewegungsfeld 2: Spiele)

Eine Scheibe (Disc), ein Spielfeld mit Endzonen, zwei Teams und „The Spirit of the Game“: das sind die Grundzutaten für dieses famose Endzonenspiel, welches der Grundidee nach ohne Schiedsrichter auskommt! Ihr übt euch in den Passtechniken backhand, sidehand und upside down, erprobt Spielzüge (stack offence) und werdet in die Lage versetzt, Ultimate Frisbee ohne Schiedsrichter und mit Fairplay erfolgreich zu spielen.

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

In diesem Kurs finden wir in der Turnhalle, aber auch im urbanen Umfeld Sportmöglichkeiten und testen diese aus. Dabei verbinden wir Elemente verschiedener Trainingsformen. Ihr findet heraus, welche Übungen im Freien oder in der Turnhalle 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.

Parkour (Bewegungsfeld 3: Bewegen an Geräten)

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.

Kämpfen nach Regeln (Bewegungsfeld 4: Kämpfen nach Regeln)

In diesem 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 sich gegenseitig 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.

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 Schwimm- und Sprunghalle (SSE) an der Landsberger Allee statt.

Schneesport (Bewegungsfeld 7: Fahren, Gleiten, Rollen)

Zielgruppe: Schüler*innen, die an der Schneesportfahrt teilnehmen oder Interesse an den folgenden Themen haben. **HINWEIS:** Für Schüler*innen, die an der Schneesportfahrt 01/2025 teilnehmen, ist dieser Kurs verpflichtend.

Dieser Kurs bereitet dich optimal auf die bevorstehende Schneesportfahrt unserer Schule oder deinen Aufenthalt im Gebirge vor. Im Rahmen des Kurses werden wir folgende Inhalte behandeln:

- Konditions- und Krafttraining: Spezielle Übungen zur Vorbereitung auf die körperlichen Anforderungen im Schneesport
- Theoretische Grundlagen: Aneignung von Basiswissen des Kurvenfahrens
- Sicherheitsaspekte: Verhalten auf der Piste, Lawinenkunde und Erste Hilfe im Schnee
- Grundlagen des Sportgeräts: Einführung in die Ausrüstung und die richtige Handhabung
- Nachhaltigkeit des Schneesports besprechen

MUSIK

Theater – neue Leitung, neues Spiel

Wir wollen alle gemeinsam Theater spielen. Wir wollen uns und die Anderen kennenlernen. Stimme, Körper, Haltung, Raum und Bühne erforschen. Wir wollen unsere Grenzen austesten und uns gegenseitig mit Mut und Respekt begegnen.

Wir wollen Texte selbst schreiben und Szenen zu unterschiedlichen Themen entwickeln.

Wir reflektieren, geben uns Feedback und feuern uns gegenseitig an.

Das bringst du mit: Lust auf Theater, Neugierde, Mut und ganz viel Spaß am Spiel.

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 selber aus.

„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.

Popband

In diesem Kurs wirst du Percussion, Bass, Gitarre, Klavier spielen oder singen, sodass du deine persönlichen musikalischen Neigungen entdecken und entwickeln kannst. Wir werden Pop Lieder analysieren, neu arrangieren und zusammen musizieren.

BILDENDE KUNST

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...

Meine Bildzitate der Kunstgeschichte

Schon immer haben Künstlerinnen und Künstler Werke kopiert, um sich Techniken und Fertigkeiten, aber auch die Weltsicht des Vorbildes anzueignen.

In dem Kurs "Meine Bildzitate der Kunstgeschichte" hast du die Gelegenheit durch Nachahmung der bekannten Kunstwerke neue Ideen und Botschaften mit einfließen zu lassen und deine neu entstandenen Werke ins jetzige Zeitalter zu transportieren.

Mittels Techniken wie zum Beispiel Collage, Malerei, Zeichnung und Fotografie werden wir die Kunstgeschichte neu erzählen.

Analoge Fotomontage

Schon im 19. Jahrhundert schätzten die Künstlerinnen und Künstler die Macht der Fotomontage als eine Möglichkeit neue surreale Welten zu erschaffen.

In diesem Kurs bekommst du die Möglichkeit die Fotografie und Ihr künstlerisches Potenzial zu erforschen. Wir verändern gemeinsam die fotografischen Momentaufnahmen und erzählen so die Geschichten neu.

Hierzu untersuchen wir verschiedene Standpunkte und Strategien ausgewählter Künstlerinnen und Künstler. Dabei beschäftigen wir uns mit unterschiedlichsten gestalterischen Mitteln und erstellen spannende Fotografien, die wir dann mit diversen Materialien und Techniken (Collage, Rollage, Malerei, Zeichnung etc.) manipulieren.

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 Comic-Kurs, der Schwerpunkt liegt auf Zeichnung und Malerei klassischer Motive.

Plastik&Skulptur&Objekt

Der Begriff Plastik ist der Oberbegriff für dreidimensionale Kunstwerke (z.B. Skulptur, Plastik, Objektkunst)

Wir beschäftigen uns mit den Aspekten der Bewegung und verschiedenen Materialien im plastischen Gestalten:

- * performativ: One Minute Sculptures
- * mit Textilien: Soft Sculptures
- * abstrakt und mit Gips: in Anlehnung an Hans Arp

Die surrealistische Wohnung

Wir erkunden die Gesetzmäßigkeiten der räumlichen Perspektive und verbinden die neuen Erkenntnisse mit surrealen Fantasien.

Dabei wird uns die Recherche über verschiedene surrealistische Künstlerinnen helfen, unsere Kreativität umzusetzen.

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!

Geheimnisvolle Bücher

Bücher haben eine über Jahrhunderte währende Geschichte. Sie können voller Geheimnisse stecken. Lasst uns auf Entdeckungsreise gehen.

Wir werden uns solche Bücher anschauen, genau untersuchen und vergleichen sowie Techniken erkennen.

Wie kann man aus Büchern, aus Papier, die niemand mehr lesen möchte, Kunstwerke gestalten?

Jede*r kann ihr*sein eigenes Buchprojekt verwirklichen!

	Sport	Musik	Kunst
Dienstag 8:15-9:40 Uhr	Kämpfen nach Regeln (BF.4)	Gitarrenwelt	Plastik&Skulptur&Objekt
	Schneesport (BF.5/7)	Theater	Japonismus
Mittwoch 14.45-16.00 Uhr	Sport	Musik	Kunst
	Urban Fitness (BF.3)	Musikalische Weltreise	Surrealistische Wohnung
	Schneesport (BF.5/7)		Bildzitate der Kunstgeschichte
Schwimmen (BF.6), SSE		Antike	
Freitag 8:15-9:40 Uhr	Sport	Musik	Kunst
	Parkour(BF.3), MSH 1	Klangzeiten	Analoge Fotomontage
	Floorball (BF.2), MSH 2	Popband	Zur Sonne!
	Ultimate Frisbee (BF.2)		Geheimnisvolle Bücher
JG 7/8: Fußball Team Mädchen (BF.2)			

MSH = Max-Schmeling-Halle, SSE= Schwimm- und Sprunghalle (SSE) an der Landsberger Allee