

## Nachmittagsangebote im 1. Halbjahr Schuljahr 2019/2020 in alphabetischer Reihenfolge

### 1. **BAND KI. 5-12**

Wir erarbeiten und spielen Rock- und Popsongs.

Auftritte ergeben sich bei Veranstaltungen innerhalb und außerhalb der Schule.

Neueinsteiger sind herzlich willkommen und werden gut „eingearbeitet“. Zu einem ersten Informationstreffen wird per Aushang eingeladen.

### 2. **BASEBALL**

Let's play ball! - Viele von Euch kennen Baseball vielleicht aus dem Fernsehen. In amerikanischen Filmen und Serien spielt der Sport mit der Keule und den seltsamen Handschuhen immer wieder eine Rolle. Kein Wunder, denn Baseball ist die älteste und traditionsreichste der typisch amerikanischen Sportarten!

Wir geben Euch die Chance, das Spiel bei uns am GymHim kennenzulernen. Werfen, fangen, schlagen, diese drei Fähigkeiten stehen im Zentrum der Sportart. Die Regeln kann man vielleicht am ehesten mit unserem Brennball vergleichen, aber natürlich viel cooler. ;)

Bei Teilnahme an der Baseball-AG ist ein Materialkostenbeitrag von 5 Euro zu leisten, da die Bälle nach einigen Monaten verschlissen sind.

### 3. **BLÄSERkreis** - „Trompetenschule“

Die wöchentliche Stunde (nach Vereinbarung mit Herrn Winter) ist dem Nachwuchs vorbehalten. Im Mittelpunkt steht das Erlernen eines Blechblasinstruments bis zur Fähigkeit, einfache Sätze im Bläserkreis mitzuspielen (z.B. Weihnachtslieder bei den Weihnachtsandachten).

In voller Besetzung probt der Bläserkreis nur anlassbezogen, z.B. nach den Herbstferien für den Advent und nach den Weihnachtsferien fürs Konzert.

### 4. **Cambridge Proficiency Exam** ab Jahrgang 10

Dieses Angebot richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die sich über das normale Maß hinaus für ihr Können in Englisch engagieren möchten. Wir trainieren **Listening, Reading, Writing, Use of English** und **Speaking** anhand von **Originalaufgaben der vergangenen Jahre** mit einem klaren **Ziel: der Teilnahme am und dem Bestehen des Cambridge Proficiency Exam**, welches als englisches Pendant zum TOEFL-Test eines der weltweit bekanntesten Sprachzertifikate im Englischen ist und bei Bewerbungen, Universitätseintritten usw. anerkannt wird.

Welcome! ☺

## 5. **CHOR** (Jahrgänge 10/11)

**Singst du gerne? Hast du Lust, mit dem Fachpraxischor der Oberstufe gemeinsam Songs aus Pop, Rock und Klassik zu musizieren oder sogar mal ein Solo zu singen? Dann bist du hier richtig!**

**Gemeinsam gestalten wir Konzerte und Weihnachtsandachten.**

**Die AG richtet sich an alle singbegeisterten 10./11.-Klässler und eignet sich besonders als Vorbereitung auf den Fachpraxiskurs Chor in Q1/Q2.**

**Unsere Proben finden freitags in der 7. und 8. Stunde (Mu2) statt.**

## 6. **COMPUTERANIMATION & andere PC-Anwendungen**

**Computeranimation mit Blender 3D: Eine recht neue Form des Trickfilms ist der Computeranimationsfilm. Beispiele sind z.B. Filme wie „Toy Story“ oder „Ich – einfach unverbesserlich“. Diese Filme werden komplett auf einem Computer entwickelt und bearbeitet. Eines dieser Programme ist Blender 3D (freie Software). Mit Hilfe von Blender werden wir (je nach Vorwissen) kleine 3D-Welten und kleine Animationen erstellen. Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme sind Spaß beim selbständigen Arbeiten am Computer, Spaß beim Erstellen von 3D-Szenen und grundlegende Computerkenntnisse (man muss kein „Computerass“ sein!).**

**... und mehr: Training im Zehnfingerschreiben und Einführung in die Nutzung von Office-Programmen.**

## 7. **DELFL: Die Effektive Lösung für Französisch**

Jeder kennt die Situation: Nach der Freude über das Wiedersehen der Mitschüler und der gespannten Neugier auf Neues und neue Menschen hält nach den Sommerferien der ernüchternde Alltag schnell wieder Einzug in die Schule.

Dieser Alltag wird wieder einmal in „Fächer“ eingeteilt. Es wird gelernt, getestet, geprüft, man befindet sich quasi in einem andauernden Wettbewerb (bin ich gut genug? ..., bin ich besser als? ..., habe ich mich oft genug gemeldet? ...Lerne ich genug? Lerne ich vielleicht zu wenig? Vielleicht zu viel? Lerne ich das Richtige? ...)

Wie wär's, mal in einer vollkommen anderen Atmosphäre anzuwenden, was man seit einem Jahr schon oder länger gelernt hat ... wie etwa eine Fremdsprache? Ohne Druck, ohne Konkurrenz, ohne sich zu fragen, ob es genug, richtig, zu viel oder zu wenig ist?

Beim DELFL-Unterricht kann jeder genau das. Einfach mal in kleinen Konversationsgruppen anwenden, was man kann, und dadurch in Französisch immer und immer besser werden. Als Prämie gibt es auch noch ein **international anerkanntes Diplom (A1, A2, B1, B2)**, das direkt vom französischen Kultusministerium in Paris zugeschickt wird - aber nur, wenn man die Prüfung überhaupt ablegen will: Vorrang hat die Freude am Französischschnacken.

Diejenigen, die an dieser AG teilnehmen, freuen sich immer wieder über ihre Erfolgserlebnisse, lachen über ihre Fehler und ihr Gefühl, „mal wieder gar nichts zu können“, und staunen über die blaue Urkunde, die sie mal irgendwann aus Paris bekommen, weil sie meist „niie geglaubt“ hätten, dass sie es schaffen würden ...

Und so ist es auch: Warum sollten nur Menschen wie Shakira, Roger Federer oder Penelope Cruz fließend Französisch sprechen?



Mach's denen nach und mach so etwas wie einen wöchentlichen Miniaufenthalt in einem französischsprachigen Land: Melde dich bei der DELF-AG an und mach mit!

PS: An Französisch-Grund- und Leistungskürsler: Da „Hörverstehen“ ein wichtiger Bestandteil auch der Abprüfung geworden ist, bietet DELF eine effektive Plattform an, um gerade dieses Format zusätzlich zu üben.

AG-Leiter: Herr Pihet

## 8. **ENGLISH DRAMA GROUP** ab Klasse 7

(Englische Theater-AG)

Nicht nur lernen wir hier auf Englisch Theater zu spielen, sondern wir lernen es auch so, wie es die Schauspieler tun, die ihr aus amerikanischen Filmen und Serien kennt. Dafür gibt es bestimmte Techniken, die man leicht verständlich erklären kann. Wir haben eine große Auswahl an Texten und Stücken, auch leichtere, und wir können auch unserer Phantasie freien Lauf lassen und selber welche entwickeln. Da findet jeder sein Thema und schon Schüler ab Jahrgang 7 können dabei sein. Eine der besten Arten, Englisch zu lernen, erstaunlich viel zu erfahren und sich mit der Fremdsprache sicher und zu Hause zu fühlen.

## 9. **FOTOGRAFIE**

Du bist ein "Fotofreund" und hast Lust, in unserem schönen Fotostudio und -labor etwas Neues über Fotografie zu lernen und auszuprobieren?!

Porträt- oder Naturfotografie, Fotogramme im Labor, spezielle Themen (z.B. "Freundschaft"), Stop-Motion-Film ... oder ... oder ... Es gibt viele Möglichkeiten und wir schauen; was DICH interessiert!

Als Arbeitsgemeinschaft helfen wir uns gegenseitig und haben eine tolle Zeit miteinander!

Ich zeige dir den Weg zu anspruchsvolleren Fotos: vom Umgang mit unseren Spiegelreflex-kameras über Aufnahme und Bildbearbeitung bis hin zur Ausstellung deiner Fotos (wenn du das möchtest).

Ich freue mich auf dich!

Frau Jankofsky

P.S.: 1000 Handy-Fotos schießen und ungeordnet irgendwo speichern ... das machen wir hier nicht!



#### 10. **GITARRE** für Anfänger und Fortgeschrittene

(Leihgebühr für Gitarren)

Wie begleitet man eigentlich Songs auf der Gitarre? Hier gibt ein Profi Anfängerunterricht in kleinen Gruppen – ein Instrument kann gegen eine kleine Gebühr ausgeliehen werden. Wenn du fit auf der Gitarre werden möchtest – in diesem Kurs kann es losgehen.

#### 11. **HAUSAUFGABEN–betreuung**

In diesen Stunden könnt ihr in Ruhe eure Hausaufgaben anfertigen, wobei ihr selbständig arbeiten sollt. Wenn mehrere Schüler aus eurer Klasse teilnehmen, könnt ihr auch zusammenarbeiten.

Solltet ihr keine Hausaufgaben auf haben, könnt ihr auch anhand von zusätzlichen Materialien und Aufgaben üben, oder ihr könnt lernen, um euch auf eure Klassenarbeiten vorzubereiten.

In allen Hausaufgabenbetreuungskursen steht eine Lehrkraft als Ansprechpartner und für kleine Hilfen zur Verfügung.

Diese Kurse sollten aber nur angewählt werden, wenn ihr bereit seid, die vorgesehene Zeit sinnvoll zu nutzen und eure schulischen Leistungen erhalten und/oder verbessern wollt.

#### 12. **JUDO** (mit Sportprofil) (Turnhalle (TH)), Anmeldung bei KLN

„Judo ist der Weg der vollkommenen Anwendung von Körper und Geist. Das Streben danach ist die Ausbildung von Körper und Geist durch das Üben von Angriffs- und Verteidigungsformen. So wird die Persönlichkeit geformt als Beitrag zum gesellschaftlichen Leben. Das ist das letzte Ziel des Judo.“ Diese Worte des Begründers des modernen Judo, Jigoro Kano, bleiben als Grundidee unvergänglich und bestimmen die Sinnorientierung einerseits und berücksichtigen Strukturgesichtspunkte modernen Judos andererseits.

Unsere Judo-AG versucht, diese Grundidee durch sportpraktische Inhalte einerseits und Förderung Prozessbezogener Kompetenzen andererseits zu verwirklichen.

Weiter wird die Teilnahme an Schulwettkämpfen (Jugend trainiert für Olympia) angestrebt.

#### Prozessbezogene Kompetenzen:

- **Fair kämpfen:** Der Fairness kommt besondere Bedeutung zu. Sie ist als das strikte Einhalten der Regelidee und nicht nur der formalen Regeln zu verstehen. Auch im unmittelbaren körperlichen Vergleich sollen Vertrauen und Rücksichtnahme geübt werden. Gezieltes Üben mit weniger leistungsstarken Partnern und Partnerinnen sowie die gegenseitige Korrektur und Unterstützung fördern eine solche Haltung.
- **Reflektieren:** In einer sportlich geregelten Kampfsituation soll der Partner vorrangig durch den Einsatz von gelernten Techniken und erworbenen motorischen Fähigkeiten und Geschicklichkeit überwunden werden.
- **Die Judoka müssen in Trainings- und Kampf-Situationen ein hohes Maß an Verantwortungsbereitschaft und Verlässlichkeit aufbringen, um die Unversehrtheit der Beteiligten zu gewährleisten.**
- **Respekt vor dem anderen und seiner Verletzlichkeit die körperlichen Voraussetzungen und Könnens-Stufen:** Dies gilt sowohl für das Erproben von neuen Bewegungssequenzen in offenen, spielerischen Formen des Sich - Vergleichens (Randori) als auch für das Erlernen von Techniken im Einzelnen und im Zusammenhang mit den sie ergänzenden Techniken (Folge- und Kontertechniken) und im Besonderen im Kampf (Shiai). Die Judoka lernen so die Formen des Miteinander-Kämpfens im Judo und kontrollieren dabei ihre physischen und psychischen Kräfte.
- **Eigene Lösungsstrategien entwickeln und neue erlernen.**
- **Kooperieren:** Gezielt mit weniger leistungsstarken Partnern und Partnerinnen trainieren, sich dabei korrigieren und unterstützen.
- **Den Umgang mit Sieg und Niederlage erlernen.**

#### Sportmotorische Inhalte:

- **Fallen rückwärts, seitwärts und vorwärts (Judorolle), freier Fall.**
- **Halten am Boden, mindestens 5 Haltegriffe, Wechsel von Haltegriffen, Befreiungen / Befreiungsprinzipien.**
- **Werfen: Eindrehtechniken, Sicheln, Fegen, Selbstfalltechniken, Ausweichen und Blockieren.**
- **Handlungsketten: O-Goshi, Koshi-Guruma, Morote-Seoi-Nage und Tai-Otoshi.**
- **Üben ohne/mit leichtem/größerem Widerstand des Partners (Tandoku-renshu), Boden- und Stand-Randori**
- **Judospezifisches Fitnesstraining.**

### 13. JUGEND FORSCHT

Die Jugend-forscht-AG ist offen für Schülerinnen und Schüler ab dem 8. Jahrgang, die sich bereits durch eine Teilnahme am ExperiMINT-Profil und am Regionalwett-

bewerb „Schüler experimentieren“ qualifiziert haben oder mit solchen Schülern zusammen in einer Gruppe arbeiten (wie zuvor besprochen – weitere Interessenten mögen sich bitte direkt mit Herrn Breidert vor der Anmeldung besprechen). Das Ziel und der Inhalt der AG ist die Unterstützung und Betreuung der Teilnehmer(innen) bei der Anfertigung von Wettbewerbsbeiträgen für die Regionalwettbewerbe „Schüler experimentieren“ und „Jugend forscht“.

Zeit: Donnerstag 7. und 8. Stunde  
Herr Breidert

Ort: Physik-Übungsraum Anbieter:

## 14. **KARATE**

Der Ablauf der Karate-AG verläuft nach einem ganz bestimmten Schema:

**Teil 1** (ca. 30 Minuten)

- 1. Begrüßung**
- 2. Entspannungs- und Atmungsübungen**

Entspannt stehen, Oberkörper gerade, Schultern locker hängen lassen.

Meditationsübung. Man konzentriert sich auf das „Jetzt“. Man achtet auf eine gleichmäßige, ruhige, tiefe Atmung. Danach werden einige Wiederholungen der Zwerchfellatmung durchgeführt.

- 3. Bewegung im Raum**

Lockerer Lauf (vorwärts, rückwärts, seitwärts) im Raum

- 4. Dehnübungen, Gymnastik und leichte Kraftübungen**

Es folgen ausgiebige Dehn- und Gymnastikübungen. Dazu gehören auch Balanceausführungen. Zu den Kraftübungen gehören Bauchaufzüge und Liegestütze.

**Teil 2** (ca. 60 Minuten)

- 1. Kihon (Karate-Grundtechniken)/Kumite (freier Kampf)/Kata (Scheinkampf)**

Hierbei wird auf das richtige Atmen und eine gute Standsicherheit geachtet. Die Übungen erfordern eine hohe Konzentration und trainieren die Koordination von Bewegungsabläufen. Bestandteil des Trainings sind auch Muskelanspannungen und –entspannungen. Alle Übungen werden behutsam ausgeführt. Vorsichtig wird der freie Kampf (Kumite) entwickelt. Auch hierbei wird besonders die Beweglichkeit, Konzentration und Ausdauer gefördert. Der Trainer achtet selbstverständlich darauf, dass dabei keine Verletzungen entstehen.

**Ziel** ist die Ausführung einer **Kata** (japanisch 'Form'). Die Kata ist ein festgelegter Ablauf aus Verteidigungs- und Angriffstechniken gegen Scheingegner. Die Kata ‚Heian Shodan‘ dauert ca. eine Minute.

- 2. Gespräch in kleinen Einheiten zwischendurch**

Hierbei soll darüber gesprochen werden wie man Gefahrensituationen möglichst aus dem Weg gehen kann. Falls diese nicht möglich ist, soll gesprochen werden, wie man

sich in einer schwierigen Situation verhalten könne, um unbeschadet aus dieser Situation herauszukommen.

Die Selbstverteidigung mit Anwendung von Karatetechniken ist die allerletzte Option.

### 3. Verabschiedung

#### 15. **KOCHEN**: einfach superlecker!

(Kostenbeitrag: Lebensmittelumlage 2-3 €/ Person und pro Termin)

Ja, Kochen das macht Spaß! Leckere Gerichte in einem Team zaubern, dabei etwas über das gesunde Essen und die gesunden Lebensmittel lernen, mit den FreundInnen gemütlich zu Mittag essen und klönen. Kochen in der Schule ist cool!

#### 16. **MODELLBAHN**

Freude an der großen Welt im Kleinformat! Wer kennt ihn nicht, den Zauber kleiner Modellautos, Landschaften – und natürlich von Lokomotiven, Wagons und ganzen Zügen!

Ziele und Inhalt

- ☞ Aufbau einer Modelleisenbahn: Gleise, Gebäude, Landschaft u.v.m.
- ☞ Erlernen von Grundkenntnissen der Elektrik und Elektronik
- ☞ Aufbau von Schaltungen zur Steuerung von allem, was auf der Modellbahn sich bewegt und/oder leuchtet
- ☞ Schulung von Fingerfertigkeiten beim Basteln
- ☞ Grundlagen der Planungsarbeit: Architektur, Landschaftsarchitektur, maßstabsgetreues Arbeiten u.v.m.
- ☞ Vorbereitung von Ausstellungen  
... und natürlich ganz viel Eisenbahnromantik

#### 17. **PHANTASIE IN FILZ, WOLLE, HOLZ und PAPPMACHÉ**

Seid neugierig, verwegen und kommt vorbei! Aus fröhlich-bunter Wolle werden lustige Knöteriche, bunte Würgeschlangen "endloslang", Taschen, witzige Handy- oder Tablethüllen oder schräge Vögel gefilzt. Auch das Häkeln und Stricken kann erlernt werden: Coole Chucks als Hausschuhe entstehen dabei oder wärmende Stulpen oder eine Beanie?!

Der geschickte und sichere Umgang mit Schnitzmessern, Feilen und Sägen steht noch auf dem Programm: freche Fische oder Seepferdchen, ein Feenhäuschen, eine Skulptur nach Euren Ideen. Mit Hilfe von Draht, Luftballons und Pappmaché formen wir drollige Fabelwesen, bei denen es einen graust.....

Wir sprechen jeweils nach Eurem Interesse ab, welches Projekt wann angegangen wird.

## 18. **SCHACH**

In der Ruhe liegt die Kraft!

Bei diesem strategischen Brettspiel lernt ihr, durch geschickte Überlegungen und Taktik den ‚König‘ „schachmatt“ zu setzen. Schach fordert das Gehirn heraus und führt dazu, dass beide Gehirnhälften geschult werden. Es fördert außerdem die Problemlösefähigkeit und erfordert strategisches und kritisches Denken. Bei ausreichender Beteiligung können Schachturniere durchgeführt werden. Wer wird der nächste Weltmeister im Schachspiel?

## 19. **SCHÜLER HELFEN SCHÜLERN**

## 20. **SCHÜLERZEITUNG**

In der Schülerzeitung-AG bearbeiten wir gemeinsam alle Aufgaben, die beim Erstellen einer Zeitung anfallen. Wir recherchieren, führen Interviews, machen Fotos und schreiben schließlich Berichte. Dazu gehört aber auch die Korrektur und Verfeinerung von Texten anderer und letztendlich die wichtige Entscheidung, was die Schülerinnen und Schüler unseres Gymnasiums interessiert und deshalb in die nächste Ausgabe hinein soll und was nicht. Gerade auch im Jahr des Schuljubiläums sind die Ausgaben der Schülerzeitung als Informationsquelle wichtig für Leserinnen und Leser.

## 21. **SCHULTIERE und BIOLOGIE**



Schüler und Lehrer freuen sich, wenn in und an der Schule lebende Tiere zu beobachten sind. Wenn Tiere an der Schule gehalten werden, müssen sie auch betreut werden. Neben der Pflege des Schulaquariums und der Fische wollen wir eine strukturierte Rückwand bauen und das Aquarium damit verschönern. Ferner wollen wir aber auch ein ganz neues Projekt beginnen: Die Pflege eines Bienenvolks am Schulbiotop. Neben der notwendigen Beschäftigung mit den Sicherheitsmaßnahmen sowie der erforderlichen Bienen- und Imkerkunde wollen wir ein Podest für den Bienenstock bauen, Bienenweiden und einen Staudengarten anlegen und natürlich am Bienenstock arbeiten. Herr Habenicht bringt zunächst sein eigenes Bienenvolk mit. Man könnte an der Schule auch ein „Schulvolk“ halten, das geht aber nur, wenn sich genügend Interessierte finden. Wäre es nicht genial, wenn unsere „Fohlenkoppel“ ihren eigenen Honig produziert? Über Euer Interesse freuen sich Herr Habenicht und Herr Willemsen.



## 22. **SCHWIMMEN** (mit Sportprofil) (Schwimmhalle\*Anmeldung bei KLA)

Hineintauchen ins Wasser, Schwimmen wie ein Fisch - was kann es Schöneres geben? Schwimmen ist alles andere als langweilig oder uncool. Nebenbei zählt Schwimmen noch zu den effektivsten und gesündesten Trainingsmethoden: Neben der Verbesserung der Kondition kommt es zum Muskelaufbau, außerdem wird das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, neben Ausdauertraining findet auch Krafttraining statt. Alles dieses führt zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Schwimmen - dazu zählen natürlich auch die Technik und die verschiedenen Schwimmstile. Toll, wäre es auch, wenn ihr an verschiedenen Wettkämpfen teilnehmen könnt!

## 23. **SelbstschutzAG – AIKIDO, die friedliche Kampfkunst**

合 AI

氣 KI

道 DO

Oft bewundern wir Menschen, die ihre Kunst beherrschen, sei es einen geschickten Geigen- spieler in der Fußgängerzone, einen Fußballer beim Fallrückzieher oder etwa Hip-Hop- Tänzer, die ihren Körper dahinschwingen, wohin sie wollen ... Bei einer Kampfkunst ist es genau das Gleiche: Man sieht zum Beispiel, wie ein Judoka einen Partner geschickt zu Boden befördert oder wie ein Karateka ein Brett mit einem Handschlag durchbricht und denkt möglicherweise schon, dass man so etwas wohl nie könnte, man zieht sich innerlich zurück, ohne zu versuchen, die eigenen Stärken zu entdecken ...

Ohne Bewusstsein über die eigenen Stärken gibt es aber leider kein Selbstvertrauen, ohne Selbstvertrauen unternimmt man weit weniger, als man gerne tun würde, weil man sich eben nicht traut. Gerade in Konflikten macht sich mangelndes Selbstvertrauen bemerkbar: Oft fühlt man sich dann unterlegen, weiß nicht richtig, wie man sich verhalten soll, ist frustriert ...

Nun, es gibt einen Weg der Geistesschulung und der Körper- und Technikbeherrschung, der einem helfen kann, mehr Selbstvertrauen zu bekommen: Aikido, die japanische, friedliche Kampfkunst. Beim Aikido wird ein geschützter Erfahrungsraum geschaffen, in dem jeder von 9 bis 99 Jahren erleben kann, dass er ungeheure Stärken besitzt. Ja, es ist möglich, sich abzugrenzen, sich zu schützen, ohne den anderen zu „zerstören“. Es ist möglich zu verstehen, wie Konflikte entstehen und wie man am besten mit ihnen umgeht, um sich und andere zu schützen, ohne anderen zu schaden, ohne andere abzuwerten.

### **Auf dem Programm für dich:**

- in lockerer Atmosphäre lernen, wie du mit den eigenen und den Kräften anderer spielen kannst
- die schier unglaubliche Dehnbarkeit und Biegsamkeit des Körpers kennenlernen
- wie du gelassener und mit mehr Ausdauer und Willenskraft mit allen möglichen Herausforderungen (auch im Schulalltag) umgehen kannst
- erfahren, wie Konflikte entstehen und wie du generell mit ihnen umgehen solltest
- Spaß am Greifen, Hebeln, Werfen, Fallen haben
- erleben, wie leicht es sein kann, seine Schmerzgrenzen spürbar zu erweitern
- darüber staunen, wie du mit Griffen und Angriffen umgehen kannst



**„Ich habe in der Aikido-AG gelernt, dass man nicht so viel Kraft braucht, um Erstaunliches zu bewirken!“ (Alina, 8D)**

**„Ich habe eine viel größere Sicherheit im Umgang mit Menschen, gerade mit größeren, bekommen“ (Agnes, 10A)**

**„Aikido findet man überall im Alltag wieder, von den Atemtechniken über die Körperbeherrschung, es ist alles dabei! Man kann danach sogar besser tanzen!“ (Mika, 10A)**

**„Einfach abschalten vom Alltag, sich auf der Matte austoben, das finde ich toll! (Mara, 7A)**

**„Bald steht die Prüfung zum gelben Gürtel an – ein aufregender Moment!“ (Elias und Merlin, 9B)**

**„Nachdem ich Aikido kennengelernt hatte, konnte ich mich besser, aber weit weniger aggressiv als früher durchsetzen“ (Herr Heinz Christoph, Referendar am GymHim 2011-2013, heute Lehrer an einem Bremer Gymnasium)**

*Unterrichtender: Herr Pihet (2. DAN, Aikikai, Tokio). Begrenzte Platzanzahl, da die Trainingseffektivität - auch im Hinblick auf den Erwerb von Gürtelgraduierungen - im Vordergrund steht.*

## **24. TANZ und AKROBATIK**

Ein besonderes Angebot ist der Kurs von Ars saltandi, der kreativen Tanzschule in Himmelsthür.

Wenn ihr Lust habt auf Akrobatik, Spiel, Sport und Schauspiel, seid ihr in dieser AG genau richtig! Vielleicht habt ihr schon von einer der beeindruckenden Aufführungen in der Schule gehört und möchtet mit dabei sein? Dann meldet euch schnell für diesen Kurs an!

## **25. TISCHTENNIS, BILLARD, BALLSPIELE & CO**

**Billard** ist ein Spiel, bei dem zwei Personen oder zwei Teams gegeneinander spielen. Mit dem sogenannten Queue werden dabei die Billardkugeln (oft auch Bälle genannt) auf einem mit Billardtuch bespannten Billardtisch gestoßen. Dabei stößt der

Spieler mit dem Queue nur die weiße Kugel, die ihrerseits dann andere Kugeln anstoßen kann. Das französische Wort *billé* bezeichnet eine kleine Kugel, einen Ball oder eine Murmel. Beim Billard unterscheidet man bis zu 35 Spielarten. Die populärsten davon sind Poolbillard, Snooker, Carambolage, Kegelbillard, Russisches Billard und English Billiards. (vgl. Wikipedia)

„Kickern“ muss nicht erklärt werden, das kennt jeder! Wer also Lust zum Tischfußball hat, ist in diesem Angebot herzlich willkommen.

Weiterhin könnt ihr Wünsche zu Spielen äußern, die ihr gerne spielen wollt (z.B. Tipp Kick).

#### *Tischtennis*

- nicht nur ein beliebtes Pausenspiel!

Ballwechsel – Satz – Spiel? Wer wissen möchte, was sich dahinter verbirgt und mehr können möchte als nur „ping - pong“, der sollte sich zu diesem Kurs anmelden.

#### *Ballspiele & Co.*

Die Vielfalt an Ballspielen kennt keine Grenzen: Fußball? Völkerball? Ball über die Schnur? Volleyball? ...

## 26. **TURNEN**

Wir bieten euch einmal wöchentlich an, eure Turnfertigkeiten weiterzuentwickeln und neue turnerische Fertigkeiten zu erlernen. Dieses soll am Boden wie auch an verschiedenen Geräten erfolgen. Auch der Sprung über Kasten und Pferd sowie Sprünge auf dem großen Trampolin werden Teile dieses Angebots sein. Wir freuen uns über alle Anmeldungen aus den Jahrgängen 5-10.

Maximale Teilnehmerzahl: 15

## 27. **YOUTUBE-TUTORIALS selber machen**

(Zielgruppe: ab Klasse 7)

### *Tutorials erstellen als Lernhelfer im Bereich Mathematik und Rechtschreibung*

Kennst du das Problem, dass du in Mathematik etwas nicht verstanden hast?

Wenn das der Fall ist, kannst du immer Lehrer und Mitschüler fragen, oder aber im Lehrbuch nachlesen. Leider sind Mitschüler und Lehrer nicht immer verfügbar oder die Lehrbucherklärungen sind schwer verständlich.

Deshalb wollen wir in der AG Videos für unsere Schülerschaft erstellen (ggf. bei youtube hochladen), in denen mathematische Regeln und Techniken (Rechtschreibregeln) erklärt und vorgeführt werden, sodass Schülerinnen und Schüler diese als Lernhilfe nutzen können. Es soll dazu Aufgaben zum Üben geben, die man selber überprüfen kann.

Themen für die Videos können sein:

- ⑩ Bruchrechnung (+,-,:)
- ⑩ schriftliches Multiplizieren
- ⑩ Prozentrechnung

⑩ dass mit ss oder s

Dazu benötigen wir Schülerinnen und Schüler,

- ⑩ die fachlich fit sind und ein Skript für die Videos verfassen.
- ⑩ die mathematische Sachverhalte schrittweise digital aufbereiten.
- ⑩ die sich trauen, vor der Kamera die Erklärungen einzusprechen.
- ⑩ die sich mit entsprechenden Programmen auskennen und Videos schneiden können.

(Du musst nicht alles davon können, da wir in Gruppen arbeiten.)

melde dich bei GRL!

## 28. **VOLTIGIEREN**

Das Angebot ist für Anfänger gedacht und findet 14-tägig statt. Als Sachkostenumlage ist ein Betrag von ca. 10 € zu entrichten.



Beim Voltigieren (ital. volta, frz. volte: Bogenschlag, Bogensprung) handelt es sich um eine Sportart, bei der turnerische und akrobatische Übungen auf einem sich an einer Longe im Kreis bewegendem Pferd ausgeführt werden.

Neben dem turnerischen Können sind, wie in allen Pferdesportarten, auch Wissen und Können im Umgang mit dem Partner Pferd von besonderer Wichtigkeit. Oft ist das Voltigieren ein Einstieg in den Pferdesport.

Hier wird das Interesse junger Menschen am Pferd mit einer vielseitigen Bewegungs-erziehung und der Förderung sozialer Kompetenzen verbunden. Die Schüler erlernen zum einen den verantwortungsbewussten Umgang mit dem Partner Pferd. Zum anderen werden körperliche und motorische Fertigkeiten, vor allem Haltung, Rhythmus, Gleichgewicht und Konzentration geschult. Als Gruppensport werden beim Voltigieren darüber hinaus soziale Fertigkeiten wie Einfühlungsvermögen, Vertrauen, Gemeinschaftssinn und Selbstständigkeit gefördert