

## Nachmittagsangebote im 1. Halbjahr Schuljahr 2021/2022

in alphabetischer Reihenfolge

### 1. **BALLSPIEL & CO.**

Die Vielfalt an Ballspielen kennt keine Grenzen: Fußball? Völkerball? Ball über die Schnur? Volleyball? Tischtennis? ... Kommt und entdeckt die Vielzahl an Möglichkeiten, mit dem Ball zu spielen.

### 2. **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.

### 3. **BLÄSER-AG**

Die Bläser-AG richtet sich an all diejenigen, die entweder ein Instrument neu erlernen wollen oder auch bereits über Grundkenntnisse oder fortgeschrittene Kenntnisse verfügen und diese vertiefen wollen.

Außerdem treten wir in der Regel zu einigen Schulveranstaltungen auf – z. B. zur Weihnachtszeit, zur Abiturientenentlassung oder zum Schulfest. Das Repertoire wird nach den Wünschen und dem Kenntnisstand der Teilnehmer/innen abgestimmt.

Herzlich willkommen sind alle Interessent/innen und Spieler/innen von Blech- und Holzblasinstrumenten: Querflöte, Klarinette, Saxofon, Trompete, Horn, Tenorhorn, Posaune, Tuba – einige Leihinstrumente stehen auch noch zur Verfügung!

### 4. **BÖRSE & FINANZEN - GRL - ab Jahrgang 9**

#### Was dich erwartet:

In dieser AG wollen wir einen Blick auf die Finanzwelt werfen.

- 1) Wie funktioniert die Börse?
- 2) Welche Anlagemöglichkeiten gibt es?
- 3) Was sind Bitcoins und andere Kryptowährungen?
- 4) Wer verdient mit und verringert Euren Gewinn?
- 5) Macht Altersvorsorge Sinn?
- 6) Steuern ...?!

... usw.

#### Praxis:

Damit wir uns nicht nur mit der Theorie beschäftigen, nehmen wir am Planspiel Börse teil. Jedes Team bekommt virtuelle 50.000€ und darf diese an der Börse

anlegen. Ende Januar werden alle Depots verglichen. Wer am meisten Gewinn gemacht hat, ist der Gewinner. Leider handelt es sich um Spielgeld. ;O)

#### Experten:

Geplant ist, mit Experten aus der Finanzwelt zusammenzuarbeiten und diese zu uns in die Schule einzuladen. Hier soll es die Möglichkeit geben, authentische Informationen/Einblicke und auch den einen oder anderen Tipp zu erhalten. MABal sehen, ob das klappt??!

#### 5. **CHOR** (Jahrgänge ab Klasse 10)

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**

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!).



#### 7. **DELFI = Direkt, Effektiv, Locker, Französisch!**

Als Schüler hat man kein einfaches Leben, denn alles, was man tut, wird ständig beäugt, getestet, geprüft... Im Gegensatz zum freiwilligen Lernen, bei dem solange geübt wird, bis man etwas beherrscht, erfordert der Schulalltag, dass man immer wieder in einem bestimmten Tempo und zu einem bestimmten Termin Unmengen an Wissen verschlingt. Dann kommt die Klassenarbeit und das Ganze geht wieder von vorne los...

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

wenig ist? Einfach nur darum, weil man das Gelernte locker und effektiv anwenden will, ohne Angst vor Fehlern, einfach so?

Beim DELF-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 dazu noch ein **international anerkanntes Diplom, A1, A2, B1 oder B2** genannt. Das wird direkt vom französischen Kultusministerium in Paris unterschrieben - aber nur, wenn man die Prüfung überhaupt ablegen will: Vorrang hat nämlich die Freude am Französischnackern. Schau dir doch in unserem „*Virtuellen Tag der offenen Tür*“ auf der Schulhomepage an, was für das Niveau A1/A2 dabei herauskommen kann.

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. Auch staunen sie 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 Jonny Depp, J.K. Rowling, Emma Watson oder Elton John 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!

Achtung: Es werden zur AG im ersten Halbjahr wahrscheinlich wieder nur einzelne Jahrgänge zugelassen und nicht - wie üblich - ab Klasse 7 generell. Der Jahrgang mit den meisten Anmeldungen hat Vorrang!

AG-Leiter: Herr Pihet

## 8. **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!**



Quelle: Privatarchiv Jankofsky

9. **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.

10. **HÖRSPIEL, PODCAST, RADIO!**

Podcasts sind in aller Munde und auch Hörbücher und Hörspiele sind wieder sehr beliebt. Wir wollen verschiedene Formate kennenlernen und dann mit dem iPad eigene Formate produzieren. Ihr erstellt Sprachaufnahmen, Sounds und Musik und ihr lernt dies alles mit der App GarageBand. Die Inhalte könnt ihr frei entwickeln.

Gute Produktionen werden wir bei Radio Tonkuhle senden!

11. **HUNDE - AG**

Liebe Schülerinnen und Schüler aller Jahrgänge,  
in der AG "Hund für alle F(a)elle" wollen wir gemeinsam an der Erziehung eines Golden Retriever-Welpen arbeiten und ihn zu einem Begleithund für unsere Schülerinnen und Schüler in jeder Lebenslage befähigen. Wir üben mit ihm Verhaltensregeln, die ihn zu einem Hund machen, den man überall problemlos mitnehmen kann. Das Ziel ist eine zertifizierte Hundprüfung am Ende der Ausbildung.

Mit anderen Worten: Du lernst, wie Hund und Mensch Freunde fürs Leben werden können. :)

Bo und ich freuen uns schon tierisch auf Euch

Kathrin Specht

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, Sichern, 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 Regionalwettbewerb „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“.

## 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 und Freunden gemütlich zu Mittag essen und klönen. Kochen in der Schule ist cool!

16. **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.

17. **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?

18. **SCHWIMMEN** (mit Sportprofil) (Schwimmhalle\*Anmeldung bei Herrn Flöter)

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!

## 19. **SCHULTIERE**

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 pflegen wir *unsere Bienenvölker*. 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. Außerdem könnt ihr bei der Honigproduktion mitarbeiten, wenn es gerade dran ist. Über Euer Interesse freuen sich Herr Habenicht und Herr Willemsen.

## 20. **TANZ und AKROBATIK**

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

## 21. **TRIATHLON** (ab Klasse 7 (mit Sportprofil, Anmeldung bei LHM))

## 22. **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