

Beschreibungen der AGs Klasse 9

im 2. Halbjahr 2018/19 in alphabetischer Reihenfolge

„Fitness-Athletic-Freestyle“

Was wir tun:

Jungs, wir steigern gemeinsam eure konditionelle und koordinative Leistungsfähigkeit, kurz, wir trainieren eure Körper! Fitness bzw. Athletik besteht aus dem intelligenten und effektiven Zusammenschluss sportmotorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dementsprechend werde ich euch ins Kraft-, Schnelligkeits-, Ausdauer, und Beweglichkeitstraining einführen. In Zirkeln, Stationen Intervallen, Wettkampf- und Spielformen werden wir diese Elemente kombinieren. Langweilig wird's nicht. Trainiert hart und genießt den Erfolg!!!

Nötige Voraussetzungen:

Sportkleidung, Spaß an sportlicher Leistung, Herausforderung und Gemeinschaft, Durchhaltevermögen. Kosten für die Nutzung der Räume des „Fitness First“ je nach Teilnehmerzahl 20 – 30 € pro Halbjahr. Die AG ist für ein Halbjahr verpflichtend.

Möglicher Ertrag:

Leistungssteigerung der Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und der Koordination; effektiver, den gesamten Bewegungsapparat umfassender Muskelaufbau; Verbesserung der Körper- und Bewegungswahrnehmung; Wissensaufbau und Verständnisbildung hinsichtlich eines wirksamen Kraft, Schnelligkeits-, Ausdauer- und Beweglichkeitstrainings; Einblicke in die Trainings- und Bewegungswissenschaft.

"Geldunterricht: „Ohne Moos nix los!“"

Was wir tun:

Willst Du wissen, wie Du MILLIONÄR werden kannst? Willst Du wissen, wie Du Dir Dein Traumhaus oder Traumauto leisten kannst? Oder willst Du einfach nur wissen, wie sich Geld im Laufe Deines Lebens von der Wertigkeit verändert? Dann melde Dich an für den Geldunterricht!!!

Nötige Voraussetzungen:

Kosten entstehen Dir keine. Dein Interesse an Geld und was man im Leben damit alles macht reicht vollkommen aus.

Die AG ist für ein gesamtes Schuljahr verpflichtend.

Möglicher Ertrag:

Ich bringe Dir alles bei, was Du wissen musst, damit Du in Zukunft einfach bessere Geldentscheidungen triffst. Bei Teilnahme gibt es ein super Buch und einen speziellen Taschenrechner kostenlos!

„GCL“

Was wir tun:

Wir sind Teil einer christlichen Jugendgruppe. Wir spielen Spiele verschiedenster Art, bieten aber auch an, dem stressigen Schulalltag zu entfliehen und in der AG etwas entspannter die Zeit zu verbringen. Andererseits ist auch die Möglichkeit gegeben, dass man sich richtig austoben kann, wenn man einen ganzen Tag nur am Tisch gesessen und gearbeitet hat oder auch mal in Ruhe zu reden. Kurz: Ein Ausgleich zum Schulalltag!

Nötige Voraussetzungen:

Lust zum Spielen, Bereitschaft sich in die Gruppe einzufügen und generell gute Laune.

Die AG ist für ein Halbjahr verpflichtend, wünschenswert ist, dauerhaft Teil der Gemeinschaft der GCL zu bleiben.

Möglicher Ertrag:

Aus der AG geht man immer mit guter Laune, man gewinnt gegebenenfalls neue Freundschaften mit Leuten, mit denen man zuvor vielleicht gar nichts zu tun hatte, denn die GCL verbindet.

Highlight des Jahres ist unser Zeltlager in den Sommerferien!

„Jugend forscht“

Was wir tun:

Du suchst Dir ein Experimentier-Thema aus dem Bereich Naturwissenschaft und Technik und forschst dazu alleine oder zusammen mit anderen. Dabei werden Experimente geplant, durchgeführt und dokumentiert. Wir Lehrer beraten und unterstützen euch dabei!

Nötige Voraussetzungen:

Hast du schon einmal Ideen zu nützlichen Erfindungen gehabt? Sind dir Dinge in der Natur aufgefallen, die du einmal näher beobachten wolltest? Hast du Lust, nach eigenen Vorstellungen z. B. biologische, chemische, physikalische oder andere Versuche zu planen und durchzuführen, um deine Fragen zu beantworten?

Du solltest auch anderen von deinen Erfindungen und Forschungsergebnissen berichten und möglichst am Wettbewerb Jugend forscht oder Schüler experimentieren teilnehmen wollen. Dann bist Du in der AG Jugend forscht genau richtig. Siehe auch: <http://www.willigis-online.de/profile/naturwissenschaftliches-willigis/ag-schueler-experimentieren-und-jugend-forscht/>

Die AG ist für ein Halbjahr bzw. bei Wettbewerbsteilnahme bis Ende Februar verpflichtend.

Möglicher Ertrag:

Du kannst Experimente planen, durchführen und dokumentieren lernen, Spaß am Experimentieren mit anderen zusammen haben, die besondere Atmosphäre beim Wettbewerb erleben und vielleicht sogar eine Platzierung erreichen oder einen Sonderpreis gewinnen.

„Juggdo“

Was wir tun:

Zwei Teams stehen sich auf dem Feld gegenüber, bewaffnet bis an die Zähne, mit Schild und Schwert. Ein paar versuchen es nur mit bloßen Händen. Die Ärmel hochgekrempt, den Blick fest auf den Jugg in der Mitte gerichtet – dem Ball, den es zu erringen gilt. Wer wird als erster zum Jugg gelangen...wer wird den Jugg lang genug verteidigen...wer wird den Jugg in das Tor des Gegners versenken können.....während um ihn eine wilde Schlacht tobt?

Der „Weg des Jugg“ ist eine Mischung ausmittelalterlichen Ritterspielen, modernem Ballsport und ostasiatischen Kampfkünsten. Es ist ein Mannschaftssport, der nach festgelegten Regeln gespielt wird, dabei stehen Spielspaß, Achtsamkeit und Fairness klar im Vordergrund. Im Juggdo lernst du Teamgeist, Strategie und Taktik ebenso, wie den Umgang mit gepolsterten Waffen und den Gebrauch deines Köpfchens.

Hier hast du die Möglichkeit, Mut und Stärke in dir zu finden und gemeinsam mit deinem Team zu wachsen. Wie in jeder Sportart muss auch hierfür richtig geübt werden.

Nötige Voraussetzungen:

Keine Vorkenntnisse, Sportkleidung. Die AG ist für ein Halbjahr verpflichtend.

Möglicher Ertrag:

Juggdo ist darauf ausgelegt die Kommunikationsfähigkeit, sowie die Entwicklung von Körpergefühl, Selbstbewusstsein und Eigendisziplin in Kindern und Jugendlichen zu fördern. In diesem außergewöhnlichen Mannschaftssport lernen sie Teamgeist und Taktik ebenso, wie sich im Ringen zu behaupten und spielerisch ihr Geschick im Umgang mit gepolsterten Waffen auf die Probe zu stellen. Viele Übungen bieten gleichzeitig Einblicke in asiatische wie europäische Waffenkünste.

Juggdo kann helfen...

- das Gleichgewichtsgefühl zu verbessern
- die Grob-, Fein- und Zielmotorik zu erhöhen
- die Auge-Hand Koordination auszubauen
- Ausdauer und Kraft zu trainieren
- Strategien zu entwickeln
- Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit zu steigern
- zu lernen einander zu tolerieren und miteinander Ziele zu erreichen
- selbstbewusster zu werden und Erfolgserlebnisse zu haben
- übertriebenes Konkurrenzdenken, Rivalität und Aggressionen abzubauen

„Klettern“

Was wir tun:

Ab in die 3. Dimension! Das Klettern ermöglicht wie fast keine andere Sportart sich aus der gewohnten „Ebene“ des Lebens und über die kleinen Problemchen des Alltags zu erheben. Warum? Weil ihr beim Klettern 100%ig fokussiert seid, eigene Grenzen ausloten könnt und diese in den meisten Fällen auch überschreitet. Durch das Klettern und speziell darauf zugeschnittene Übungen möchte ich mit euch einerseits die wichtigsten Kletter- und Sicherungstechniken erarbeiten aber andererseits auch eure Koordination, Körperspannung, Fitness und Flexibilität steigern. Dabei ist mir wichtig, euch möglichst individuell nach eurem Können und Interesse zu fördern und fordern!

Nötige Voraussetzungen:

Hallenschuhe, wer hat Kletterschuhe. Wenn ihr glaubt, dass ihr Probleme mit der Höhe habt: erstmal Ausprobieren! Bei den meisten ändert sich die Sicht der Dinge nachdem sie sicher im Seil hängen.

Möglicher Ertrag:

Neben den positiven körperlichen Effekten des Trainings vermittelt das Klettern mit dem Partner Teamgeist und gegenseitiges Vertrauen.

„KSJ“**Was wir tun:**

Wir sind Teil einer christlichen Jugendgruppe. Wir spielen Spiele verschiedenster Art, bieten aber auch an, dem stressigen Schulalltag zu entfliehen und in der AG etwas entspannter die Zeit zu verbringen. Andererseits ist auch die Möglichkeit gegeben, dass man sich richtig austoben kann, wenn man einen ganzen Tag nur am Tisch gesessen und gearbeitet hat oder auch mal in Ruhe zu reden. Kurz: Ein Ausgleich zum Schulalltag!

Nötige Voraussetzungen:

Lust zum Spielen, Bereitschaft sich in die Gruppe einzufügen und generell gute Laune. Die AG ist für ein Halbjahr verpflichtend, wünschenswert ist, dauerhaft Teil der Gemeinschaft der KSJ zu bleiben.

Möglicher Ertrag:

Aus der AG geht man immer mit guter Laune, man gewinnt gegebenenfalls neue Freundschaften mit Leuten, mit denen man zuvor vielleicht gar nichts zu tun hatte, denn die KSJ verbindet. Highlight des Jahres ist unser Zeltlager in den Sommerferien

„+ Kunst“**Was wir tun:**

Eine Stunde Kunstunterricht pro Woche ist dir zu wenig? Dann ist dies deine Chance eigene kreative Ideen mit unserer Unterstützung in die Tat umzusetzen. Ob du dich für Film oder traditionelle Kunstformen, für digitales Malen oder Bearbeiten von Bildern interessierst, du ein Kunstwerk für das Schulgebäude oder für dich selbst erstellen möchtest: Wir unterstützen dich dabei.

Nötige Voraussetzungen:

Du hast Spaß am Erstellen von Bildern jeder Art? Ob mit Bleistift, Pinsel, Schere und Kleber oder digital? Du kombinierst gerne Materialien und formst Neues daraus? Du spielst vielleicht auch mit dem Gedanken Kunst LK zu wählen? Du bist hier genau richtig!

Möglicher Ertrag:

Du kannst dich kreativ entfalten und deine Fertigkeiten verbessern. Eine Ausstellung deiner Arbeiten im Schulhaus, aber unter Umständen auch außerhalb der Schule ist möglich. Die fertigen Arbeiten können bei Wettbewerben eingereicht werden. Du hältst am Ende der AG etwas in Händen, das du alleine geschaffen hast!

„Mentales Training“

Was wir tun:

Du willst im Wettkampf nichts dem Zufall überlassen und im entscheidenden Moment optimal vorbereitet sein? Dann bist du hier genau richtig!

Hier lernst du dich systematisch auf Drucksituationen in der Schule oder im Sport vorzubereiten, sodass du um im richtigen Augenblick deine optimale Leistung abrufen kannst. Im Leistungssport ist „Mentales Training“ schon längst fester Bestandteil des alltäglichen Trainings und bereitet die Athleten bestmöglich auf ihre Wettkämpfe vor. Dieses Wissen wollen wir nutzen, damit auch du zu deiner „Mentalen Stärke“ findest. Das „Mentale Training“ wird in einem sportlichen Rahmen stattfinden. Dieses Halbjahr werden wir uns vor allem mit Trainingsformen aus dem Kraft- und Kampfsport auseinandersetzen. Gepaart mit Konzentrations- und Entspannungsübungen aus dem Feld des mentalen Trainings lernst du gestärkt und selbstbewusst der nächsten Herausforderung entgegenzutreten.

Nötige Voraussetzungen:

Eine Grundvoraussetzung für Kraft- und Kampfsport sind nötige Regeln und die zugehörige Disziplin. Werden diese Regeln nicht eingehalten behält sich der AG-Leiter vor den Schüler in Absprache mit der Schulleitung aus der AG auszuschließen.

Sportkleidung und Hallenschuhe werden vorausgesetzt. Die AG ist für ein Halbjahr verpflichtend.

Möglicher Ertrag:

Du lernst, dich optimal auf Prüfungs- und Wettkampfsituationen vorzubereiten, dies kann dir sowohl beim Sport als auch bei Klassenarbeiten von Nutzen sein.

„Not in Mainz – Hinschauen und helfen“

Was wir tun:

Zusammen mit Herrn Speck wollen wir zunächst hinschauen und wahrnehmen, wo es Menschen in Mainz gibt, die unsere Hilfe benötigen. Im nächsten Schritt wollen wir Projekte durchführen oder anregen, um Hilfe zu leisten (z.B. Kochen für Obdachlose in der Pfarrer-Landvogt-Hilfe in Mainz).

Nötige Voraussetzungen:

- Freude am Einsatz für andere Menschen
- Offenheit für die Begegnung mit Menschen, die hilfsbedürftig sind
- Kreativität
- Beim Kochen: sicherer Umgang mit Küchengeräten

Die AG ist für ein Halbjahr verpflichtend.

Möglicher Ertrag:

- Das Gefühl, etwas Sinnvolles für andere Menschen getan zu haben.
- Spaß am Miteinander in der Gruppe und im Einsatz für andere.

„Rudern“

Was wir tun:

Die Schüler werden an den Rudersport durch lizenzierte Trainerinnen und Trainer herangeführt. Das Training findet bei guten Bedingungen auf dem Rhein statt, andernfalls mit spezifischen Übungen im Krafraum des Mainzer RV.

Nötige Voraussetzungen:

Die Teilnahme an der AG ist aus versicherungsrechtlichen und organisatorischen Gründen nur über eine Mitgliedschaft im Verein „Schulruderzentrum Mainz e.V. (SRZ)“ möglich. Es fallen Kosten von 48,- Euro pro Jahr an. Das SRZ bietet dafür die Betreuung des AG-Termins, Trainingsangebote in den Ferien und an Wochenenden und Wettkampfvorbereitung und –durchführung. In erster Linie steht die Teilnahme am Schulwettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“ in der Zielsetzung. Es können aber auch weitere Wettkämpfe besucht werden. Die Teilnehmer müssen im Besitz des Jugendschwimmabzeichens Bronze sein.

Um ein zielführendes Training anbieten zu können, muss der Zeitrahmen bis 17 Uhr ausgedehnt werden. Die AG ist für ein ganzes Schuljahr konzipiert und die Teilnahme für 1 Jahr verbindlich.

Möglicher Ertrag:

Rudern gehört zu einen zu den gesündesten Sportarten, da nahezu alle Muskelgruppen trainiert werden. Zum anderen ist der Mannschaftsgeist elementar wichtig, das geht schon beim gemeinsamen Boottragen vor dem eigentlichen Training los. Im Schulbereich werden im Schwerpunkt Mannschaftsboote gefahren, Vierer und Achter, so dass ein gemeinsames Erleben von Natur und Sport regelmäßig stattfindet. Im Rudern kann sich jeder auspowern, und sich über seine Erfolge freuen. Über kleinere und größere Wettkämpfe erwerben die Schüler Selbstbewusstsein und erfahren, dass sich regelmäßiges Training auszahlt.

„WSO – Willigis Symphonie Orchester“

Was wir tun:

Musik erarbeiten!

Konzerte und Auftritte.

Arbeitsphase im Januar mit anschließender Konzertreise.

Nötige Voraussetzungen:

Instrumentale Vorkenntnisse mit regelmäßigem Einzelunterricht.

Die AG ist für ein gesamtes Schuljahr verpflichtend.

Möglicher Ertrag:

Erlebnis Musik. Gemeinsamer Erfolg.