

Beschreibungen der AGs Klasse 8

im 2. Halbjahr 2019/20 in alphabetischer Reihenfolge

(Dienstags und nur für Klasse 8)

"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" –betragen voraussichtlich 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

"Fußball"

Was wir tun:

Übungen und Spiele zur Verbesserung der Technik im Hallenfußball. Einführung in die Regelkunde des Fußballs (jeder wird auch mal Schiedsrichter sein).

Nötige Voraussetzungen:

Sportkleidung, saubere Hallenschuhe, gute Laune, auch wenn die anderen mal gewinnen. Die AG ist für ein Halbjahr verpflichtend.

Möglicher Ertrag:

Ausgleich, Auspowern, Ausdauer!

„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!

"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 hochgekrempelt, 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 aus mittelalterlichen 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

"Kniffeln und Knobeln"

Was wir tun:

Wir werden uns an verschiedensten Spielen und Knocheleien versuchen, Rätsel lösen und gegen die Uhr und gegeneinander antreten in Teams oder Einzeln. Wir werden immer wieder neue Spiele testen und somit viele Herausforderungen und jede Menge Spaß erleben.

Nötige Voraussetzungen:

Spaß am Spielen und Knobeln, alleine und in Teams! Die AG ist für ein Halbjahr verpflichtend.

Möglicher Ertrag:

Wir werden immer wieder neue Spiele testen und somit viele Herausforderungen und jede Menge Spaß erleben.

„Parkour“

Was wir tun:

Kernelemente dieser relativ neuen Trendsportart aus Frankreich sind das möglichst schnelle wie ökonomische Überwinden von Hindernissen. Wir wollen uns gemeinsam die wichtigsten Eckpfeiler des Parkoursports erarbeiten, mit allem was die Turnhalle hergibt (und das ist einiges!). Im Mittelpunkt dieses Ganzkörpertrainings stehen elementare Grund- und Kräftigungsübungen wie das schlichte Abrollen (ähnlich einer Judorolle), Präzisionsprünge, diverse Möglichkeiten der Hindernisüberwindung, Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Koordination und Körperspannung. Mit anderen Worten: Ihr kommt richtig ins Schwitzen!

Nötige Voraussetzungen:

Hallenschuhe und bequeme Hosen. Ein gewisses Maß an körperlicher Fitness und Koordination. Die AG ist für ein Halbjahr verpflichtend.

Möglicher Ertrag:

Steigerung der koordinativen Fähigkeiten, körperlichen Fitness, Balance und allgemeinen Körperintelligenz!

"Schülerzeitung"

Was wir tun:

Wir schreiben Berichte über Schulveranstaltungen.

Wir recherchieren Themen, die gerade aktuell sind, und schreiben darüber Berichte oder Reportagen.

Wir gestalten das Layout unserer Schülerzeitung.

Wir akquirieren Firmen, die eine Anzeige bei uns schalten.

Nötige Voraussetzungen:

Du solltest dich gerne mit aktuellen Themen befassen und du solltest Spaß am Schreiben haben. Fehler korrigieren wir gemeinsam. Die AG ist für ein Halbjahr verpflichtend.

Möglicher Ertrag:

Unser Produkt ist eine mehrseitige Schülerzeitung mit ein bis zwei Werbeanzeigen.

"Video-Tutorials"**Was wir tun:**

Du kennst doch bestimmt die hilfreichen Video-Tutorials auf Youtube zu Fragen wie: „Wie verbinde ich mein iPad mit dem Apple-TV?“ oder „Was kann ich tun, wenn ich keine Internetverbindung habe?“

In der AG fertigt du solche Videos selbst an und lernst, wie man ein Video schneidet, mit der Tonspur umgeht oder coole Effekte einbaut.

Nötige Voraussetzungen:

Ein eigenes iPad ist on Vorteil aber nicht unbedingt nötig. Du kannst auch von der Schule eins ausleihen. Die AG ist für ein Halbjahr verpflichtend.

Möglicher Ertrag:

Know-how zu Video- und Bildbearbeitung. Andere Schüler oder auch Lehrer schauen später deine Videos an, wenn sie technische Fragen oder Probleme haben!