

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 27.Juni – 01.Juli 2022 an der STS Rissen

Hier sind die Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche
(Jahrgänge IVK und 5-8)

Du findest die Ausschreibung auch auf der Homepage.

Korrektes Ausfüllen des Wunschzettels

- Du musst genau DREI Wünschen notieren.
- Wünsche dir nur Kurse, die für deinen Jahrgang zugelassen sind.
- Kursgebühren müssen bezahlt werden.
- Du und ein Elternteil müssen unterschreiben.

**Abgabe bis zum Donnerstag, den 19.05.
deinen Wahlbogen bei deinen Tutor:innen.**

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 27.Juni – 01.Juli 2022 an der STS Rissen

1. Segeln | Fr. Goericke (MSC-Trainerin), Hr. Hardt, Hr. Mackeprang

| Klasse 5-6

Eine Woche mit viel Wasser, in der du die Gelegenheit hast, die Grundlagen des Jollensegelns zu erlernen!

Wir setzen uns jeden Morgen auf das Fahrrad und fahren nach Blankenese zum Mühlenberger Segelclub (MSC). Dort stehen uns „Optimisten“ (Einmann-Anfängerjollen) zum Segeln zur Verfügung und wir werden auch Zeit für Spiele rund ums Segeln haben. Außerdem gibt es natürlich ein wenig Theorie,

damit du auch weißt, wie du Segel und Pinne bedienen musst. Auch ein Kentertraining gehört dazu! Du brauchst bequeme Kleidung, die auch mal etwas nass werden darf. Ersatzkleidung inkl. Schuhe und Regenbekleidung sowie Proviant für den Vormittag.

Der Kurs ist für Anfänger und Vorkenntnisse im Segeln sind nicht erforderlich. Du musst aber das Freischwimmabzeichen in Bronze besitzen und einen Fahrradhelm mitbringen.



Kosten: 60€

Kurszeiten: Mo – Fr Vormittag von 08:30 bis ca. 13:00 (je nach Wetter)

Ort: Mühlenberger Segelclub

Voraussetzung: Du benötigst das Schwimmabzeichen Bronze, wetterfeste Kleidung, Ersatzkleidung sowie ein Fahrrad und einen Fahrradhelm für die gemeinsame Anfahrt zum MSC.

2. Kuttersegeln | Liv (SVN-Trainerin), Fr. Linke

| Klasse 6-8

Du möchtest gerne mal segeln? Aber alleine in einem Boot ist dir langweilig oder zu gefährlich? Dann ist dieser Kurs perfekt für dich!

Es gibt kaum etwas schöneres, als über das Wasser zu gleiten, nur vom Wind angetrieben und das mit anderen Menschen zu teilen.

In dieser Woche wirst du in einer kleinen Gruppe von 11 Personen mit einem Kutter der „Segler-Vereinigung Niederelbe“ auf der Elbe segeln. Nur in Teamwork kann ein Kutter gesegelt werden.



Am ersten Tag treffen wir uns am Hamburger Yachthafen. An allen anderen Tagen werden wir uns zwischen Hetlingen und Teufelsbrück treffen, um das Boot weiter zu segeln.

Kosten: 10€ + evtl. HVV-Kosten

Kurszeiten: Mo – Fr von 08:00 bis ca. 13:00 (je nach Wetter und Tide)

Ort: Hamburger Yachthafen in Wedel, Hetlingen und Teufelsbrück

Voraussetzung: Du benötigst das Schwimmabzeichen Bronze, wetterfeste Kleidung, Ersatzkleidung.

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 27.Juni – 01.Juli 2022 an der STS Rissen

3. Schwimmen | Fr. Kastaun

| Klasse 5-8

Schwimmen gilt als gesunde Sportart für jede Person und ist sehr gut für die körperliche Fitness. Insgesamt gibt es vier Schwimmstile. In diesem Kurs werden wir uns jedoch überwiegend mit drei von ihnen beschäftigen. Des Weiteren werden wir viele Übungen für das Wassergefühl machen. Dieses werden wir unter anderem mit lustigen Spielen verbinden. Es wird auch die Möglichkeit geben zu rutschen oder sich frei zu bewegen.

Schwimmen werden wir in der Wedeler Badebucht, Am Freibad 1 in 22880 Wedel oder bei gutem Wetter nach Absprache im Freibad Marienhöhe, Luzerneweg 1-3 in 22589 Hamburg.

Zum Schwimmen werden wir bei gutem Wetter als Gruppe gemeinsam mit dem Fahrrad hinfahren und danach geschlossen wieder zurückfahren. Wir werden um 8:00 Uhr von der Schule starten und spätestens um 13:00 Uhr wieder an der Schule zurück sein.

Kosten: 30€ + evtl. Fahrtkosten.

Ort: Start um 8 Uhr an der Schule. Dann zur Wedeler Badebucht oder Freibad Marienhöhe.

Voraussetzung: Helm, Fahrrad, Schloss, Badbekleidung, Handtuch, Duschzeug/Shampoo, Badelatschen, etwas zu Essen und zu Trinken und evtl. eine Badekappe und eine Schwimmbrille.

4. Wasserski und Wakeboard

| Hr. Jonekeit, Fr. Ponath

| Klasse 6-8

Wolltest du schon immer Wasserski/Wakeboard fahren lernen? Bist du schon Wasserski/Wakeboard gefahren und möchtest dich verbessern? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs findet in der Cablesport Arena (Burmeisterallee 2, Pinneberg) statt. Die ganze Woche findet der Kurs von 9-11 Uhr statt, außer am Dienstag, da findet der Kurs von 11-13 Uhr statt.

Am Dienstag fahren wir um 9.30 Uhr von der Schule mit dem Fahrrad zum Cablesportanlage. Du benötigst also ein Fahrrad das der StVO entspricht und einen Helm.

Wenn du am Projekt teilnehmen möchtest, musst du sicher schwimmen können und über das Schwimmbzeichen Bronze verfügen und gesundheitlich in der Lage sein Wasserski zu fahren.

Kosten: 65€ pro Person (für Anlagennutzung, Trainer, Neoprenanzug, Schwimmwesten, Wasserski und Boards).

Ort: Pinneberg zur Cablesport Arena (Burmeisterallee 2)

Material: Badesachen, ein Handtuch, Verpflegung (am See gibt es notfalls auch einen Kiosk mit Snacks) und 1,- €, falls du vor Ort duschen möchtest.

Voraussetzung: Schwimmbzeichen Bronze, gesundheitlich in der Lage am Kurs teilzunehmen; Fahrrad (entsprechend der StVO), Helm

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 27.Juni – 01.Juli 2022 an der STS Rissen

5. Erlebniswoche mit Pferd und Rad

| Liv, Constantin (12a)

| Klasse 7/8

Du liebst Pferde? Du fährst gerne Fahrrad und liebst Neues? Dann bist du bei uns genau richtig! Drei Tage lang werden wir uns mit Pferden beschäftigen und an den anderen Tagen werden wir spannende Ausflüge machen, von einer Schnitzeljagd bis zu Disc-Golf. Klingt das nicht mega cool?



Unser Kurs findet jeden Tag von **9:00 bis ca. 13:30 Uhr** statt. Wir treffen uns täglich an der Stadtteilschule Rissen mit dem Fahrrad und fahren dann an den Reittagen zum **Hof Eggerstedt, Reitschule Skora**. An den anderen Tagen finden weitere Aktivitäten finden in und rund um Hamburg statt. Die Teilnahme an diesem Kurs beträgt pro Teilnehmer **45 Euro**.

Du **benötigst** ganz viel gute Laune, keine Angst vorm Pferd, ein verkehrstaugliches Fahrrad, festes Schuhwerk sowie einen Reiter-/ Fahrradhelm und deine Verpflegung für ganz viel Power. (Wenn du Reitsachen hast, kannst du diese gerne mitbringen.)

Wir freuen uns auf eine spannende & erlebnisreiche Woche mit euch!

Kosten: 45€

Ort: Hof Eggerstedt, Reitschule Skora, Bullnwisch 2a

Material: verkehrstaugliches Fahrrad, Helm, festes Schuhwerk, Verpflegung (Reitsachen können mitgebracht werden).

6. Tennis

| Herr Eiff und Fr. Körner

| Klasse 5-8



Du wolltest schon immer mal wie ein echter Tennis-spieler auf dem Platz stehen? Dann bist du hier GENAU richtig! Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Wir wollen euch mit Spaß den Umgang mit Ball und Tennisschläger näherbringen und erste Grundlagen vermitteln. Für die Profi-Tennisspieler haben wir natürlich auch ein Programm vorbereitet.



- **Wo:** THK Rissen, Marschweg 75
- **Wann:** 27.06. – 01.07.2022 täglich von 8:30 bis 12:30 Uhr

Kosten: 12€ werden beim Kennenlertreffen (Termin wird noch bekannt gegeben) eingesammelt. In dem Preis sind Platzmiete, Wasser für jeden Tag, Obst und Müsli-Riegel für zwischendurch inbegriffen.

Voraussetzung: Du brauchst unbedingt Tennisschuhe mit dem entsprechenden Sandplatz-Profil (Vielleicht kennst du ja jemanden, der dir welche für die Projektwoche leiht?!)

Ort: THK Rissen, Marschweg 75

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 27.Juni – 01.Juli 2022 an der STS Rissen

7. Tischtennis | Hr. Klein, Lobsang und Ben (11. Klasse)

| Klasse 5-8

Du hast Lust Tischtennis zu spielen? Dann sei Teil unseres Projektes! Dich erwarten verschiedenste Spiel- und Turnierformen. Egal ob in Einzel- oder Doppelspielen, der Spaß am Tischtennisspiel wird mit Sicherheit groß sein.



Das Besondere: Dich unterstützen zwei echte Experten in diesem Sport. Ben und Lobsang, zwei Schüler aus unserer Oberstufe, zeigen dir spezielle Techniken und Übungen. Es wartet also ein echtes Coaching auf dich!

Da sich Sport im Freien gleich viel besser anfühlt, möchten wir die Tischtennisplatten außerhalb der Turnhalle aufstellen und das hoffentlich schöne Wetter genießen.

Eine kleine Challenge haben wir uns für dich ebenfalls überlegt: Schaffst du den perfekten Trickshot mit einem Tischtennisball? Mit deinem kreativen Einfall hast du die Chance am Ende der Woche einen kleinen Preis zu gewinnen.

Wir freuen uns auf dich!

Kosten: keine

Material: Sportkleidung für draußen, Essen und Trinken, evtl. Sonnencreme

Ort: Vor der Turnhalle oder im H-Gebäude

8. Squash und Bouldern | Fr. Dammann

| Klasse 5-8



MAL WAS ANDERES? Abwechslung?? Nicht die ganze Woche eine Sportart??? Und eine NEUE Sportart kennenlernen???

Squash ist ein schnelles Rückschlagspiel, das zu zweit in einem Court gespielt wird. Du hast einen Schläger und darfst über alle 4 Wände spielen... dabei kann es recht flott werden, da die Bälle kleine Gummibälle sind.



Und wir gehen bouldern in eine Boulderhalle... Bouldern ist klettern ohne Seil, abgesichert wirst du durch weiche Matten auf dem Boden. Bouldern ist einfach nur cool.



Zusammenfassung: Wir gehen die ersten drei Tage (Montag, Dienstag, Mittwoch) zum Squashen ins Sportwerk (beim Hagenbeck Tierpark) und Donnerstag und Freitag fahren wir ins Urban Apes in die Kielerstraße.

Vorbesprechung: Donnerstag, 9.6.2022 13:20 Uhr (10-15 Minuten in Raum L 231)

Kosten: 44 € für Squashcourt, Materialien und Trainer + evtl. Fahrtkosten (Selbstorganisation)

Voraussetzungen: keine

Material: Ihr braucht Turnschuhe mit heller Sohle für den Squashcourt; alle weiteren Materialien wie Schläger und Kletterschuhe sind in den Kosten inbegriffen.

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 27.Juni – 01.Juli 2022 an der STS Rissen

9. Kanu/Klettern | Hr. Tasdemir, Fr. Hegewald

| Klasse 5-8

Dieser Kurs ist für diejenigen, die gerne verschiedene Sportarten in einer Woche ausprobieren wollen. In den unten in der Tabelle genannten Tagen hast du die Möglichkeit an zwei attraktiven Sportarten zu schnuppern und dich vielleicht für einen längeren Zeitraum für diese Sportarten zu interessieren. Montag-Mittwoch gehen wir Kanu fahren und Donnerstag/Freitag gehen wir in die Kletterhalle.

Für den Kanukurs brauchst du das Schwimmbadzeichen Bronze und eine Einverständniserklärung deiner Eltern sowie Ersatzkleidung.

Kosten: ca. 17,50€ + HVV Ticket

Material: Sportkleidung, Ersatzkleidung, Sonnencreme, Trinken und Verpflegung

Voraussetzung: Für den Kanukurs brauchst du das Schwimmbadzeichen Bronze und eine Einverständniserklärung deiner Eltern.

10. Ausflüge in Hamburg | Fr. Stolley, Fr. Bulus

| Klasse 5-8

Hast du Lust einige Ecken von Hamburg näher zu erkunden? Und bist du gut zu Fuß? Dann bist du bei uns genau richtig!

Gemeinsam streifen wir durch die Stadt, entdecken Orte wie z.B. die Hafencity, den Stadtpark oder Wilhelmsburg und lassen es uns bei einem Picknick gut gehen.

Kosten: HVV-Tickets und Eintrittsgeld Michel

Ort: Hamburg

Du benötigst: gute Laufschuhe, Rucksack, Proviant, evtl. wind- und regenfeste Jacken bzw. Sonnenhut und Sonnencreme.

11. Kyokushin Karate | Gabriel und Maxim (12a), Fr. Oppelt

| Klasse 5-8

Willst du lernen dich zu verteidigen? Lernen, wie man richtig schlägt und tritt? Oder vielleicht deinen Körper und deinen Geist besser zu beherrschen?

Dann komm zu uns und lerne das Kyokushin Karate kennen. Hier wirst du all dies lernen und außerdem deine Ausdauer und allgemeine Fitness verbessern.

Wir werden uns mit den Grundlagen des Kyokushin Karates auseinandersetzen und werden verschiedene Schlag- und Tritttechniken lernen, die wir dann in verschiedenen Bewegungsabläufen (Katas) verwenden werden.

Keine Sorge! Wir werden nicht 4,5 Stunden durchgehen trainieren, wir werden die Woche, mit genug Pausen und Spielen, abwechslungsreich gestalten. Zusammen werden wir viel Spaß beim Trainieren haben.

Kosten: keine

Ort: Tekken Dojo, Kronskamp 100, 22880 Wedel | Uhrzeit: 8:30 - 13:00 Uhr

Material: Sportkleidung

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 27.Juni – 01.Juli 2022 an der STS Rissen

12. Spiele Draußen 5/6

| Fr. Jansen, Fr. Ratz

| Klasse 5-6

Gemeinsam verschiedene Sportarten und Sportspiele kennenlernen und erleben!

Ihr müsst euch nicht für eine Sportart entscheiden, denn wir wollen mit euch zusammen draußen verschiedene Sportspiele und Sportarten ausprobieren und gemeinsam Spaß am Sport haben.

Zu Fuß starten wir täglich von der Schule aus und gehen zusammen zu verschiedenen Orten (Kieskuhle, Elbstrand, Schulwiese...etc.) in der Umgebung, wo wir uns sportlich austoben können. Dabei wird es auch genug Zeit geben, um eure Wünsche zu berücksichtigen.

Wir freuen uns auf euch.

Doris Jansen und Jennifer Ratz

Kosten: an einem Tag ein HVV-Ticket

Material: Sportkleidung für draußen und evtl. Regenkleidung

Ort: Start jeden Tag an der Schule

13. Spiele Draußen 7/8

| Herr Grzempa, Liron & Alex (11c)

| Klasse 7-8

Du hast Spaß am Spielen, bewegst dich viel und bist gerne draußen unterwegs? Dann bist du bei „Spielen im Freien“ genau richtig!

Egal bei welchem Wind und Wetter, wir finden das passende Spiel. In erster Linie steht hier immer der Spaß im Vordergrund. Sei es „Räuber:in und Gendarm“, „Capture the Flag“ oder auch mal einfach eine Runde Beachvolleyball – die Hauptsache ist, alle sind in Bewegung.



Aber Achtung: Wir werden uns viel in der Natur aufhalten und auch mal abseits der Wege durchs Gebüsch rennen. Bringe deshalb unbedingt die richtige Kleidung mit.

Wir treffen uns täglich an der Stadtteilschule Rissen und werden von dort aus gemeinsam mit dem Rad zu den Orten fahren an denen wir spielen. Zum Abschluss fahren wir wieder zusammen zurück an die Schule.

Wichtig: Damit wir zu den jeweiligen Spielflächen gelangen, brauchst du ein fahrtaugliches Fahrrad und einen Fahrradhelm!

Kosten: keine

Material: Fahrrad, Fahrradhelm, festes Schuhwerk, wetterfeste/lange Kleidung & Verpflegung, evtl. Sonnencreme

Ort: Treffpunkt um 9:00 Uhr auf dem Lehrerparkplatz der Stadtteilschule Rissen

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 27.Juni – 01.Juli 2022 an der STS Rissen

14. Yoga und Fitness

| Fr. Skiba, Hr Schröder, Fr. Sachs

| Klasse 7-8

Du magst gerne draußen sein? Bewegst dich gern im Freien und probierst neue Dinge aus? Du interessierst dich für die Natur? Und hast Lust, dich auch mit anderen zusammen zu bewegen?

Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Wir treffen uns morgens an der S-Bahn Bahrenfeld und gehen dann gemeinsam in den Altonaer Volkspark. Dort werden wir verschiedene Elemente aus den Bereichen Yoga, Fitness und Akrobatik ausprobieren. Wir werden auch Achtsamkeitsübungen machen und die Umgebung im Park erkunden. Außerdem werden wir uns mit verschiedenen Entspannungstechniken beschäftigen und gemeinsam Pausen machen.

Bring bitte hierfür ein kleines Picknick mit. Dann brauchst du noch bequeme und zum Wetter passende Kleidung und eine gut befüllte Trinkflasche. Auch der Sonnenschutz darf natürlich nicht fehlen! Für die Übungen am Boden wäre es toll, wenn du auch eine Isomatte mitbringen könntest.

Kosten: keine, evtl. HVV-Kosten

Ort: Altonaer Volkspark, Treffpunkt S-Bahn Bahrenfeld

Material: Isomatte, bequeme Kleidung für draußen, Kleines Picknick, Trinkflasche, Sonnenschutz.

15. Hip Hop | Fr. Schmieding, Fr. Krohn, Fr. Cressole

| Klasse 5-8

Du liebst Musik und Tik Tok Tänze sind deine Freizeitbeschäftigung? Dann tanz mit uns in der Projektwoche ab!

Wir lernen gemeinsam eine Choreographie, bei der du auch deine Ideen einbringen kannst, wenn du möchtest. Zum Tanzen gehört es natürlich auch, den Körper fit zu halten, entsprechende Work Outs und Stretchings sind also auch dabei.

Wir starten täglich um 8:45 und du solltest bequeme Sportkleidung dabei haben. Sportschuhe sind ein Muss, deine Straßensneaker reichen nicht.

Kosten: keine

Ort: vermutlich Alte Aula, Campus Rissen

Material: bequeme Sportsachen und -schuhe, gute Laune und jede Menge Spaß an Musik.

16. Cheerleading Fr. Talini, Aurora (11a), Fr. Heise

| Klasse 5-8

Mit Pompoms wedeln und andere Mannschaften anfeuern - das ist schon lange nicht mehr der Fokus eines Cheerleading-Trainings. Denn über die Zeit hat sich ein fordernder Sport entwickelt, mit Elementen aus Turnen, Tanzen und Akrobatik (Hebefiguren und Pyramiden), bei dem es sogar eigene Meisterschaften gibt.

In der Sportprojektwoche werden wir Grundlagen und einige Begriffe zum Thema Cheerleading kennen lernen, täglich die verschiedenen Elemente angehen aus denen der Sport besteht, und über die Tage hinweg eine kleine Choreographie zu Musik einstudieren, die wir dann beispielsweise auf dem Sommerfest präsentieren. Wer Lust hat sich mal in dieser spannenden Sportart auszuprobieren (Vorkenntnisse nicht nötig), ist herzlich willkommen!

Kosten: keine

Ort: Der Kurs findet täglich von 9:00 bis 12:00 Uhr in der Sporthalle der Stadtteilschule Rissen statt.

Material: Sportkleidung und feste Schuhe.

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 27.Juni – 01.Juli 2022 an der STS Rissen

17. Akro-Yoga	Fr. Abraham, Fr. Waschkowitz	Klasse 5-8
<p>Kennst du die Figur „Flieger“, bei der du wie ein Vogel auf den ausgestreckten Füßen eines/r am Boden liegenden Partners/in schwebst? Zu zweit oder zu dritt kann man noch viele weitere akrobatische Figuren formen. Das macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch dein Körpergefühl – wenn man kopfüber mit den Schultern auf den Füßen eines/r anderen balanciert, sieht man die Welt plötzlich mit anderen Augen. Handstand und Co. sind zu zweit viel leichter. Man kann sogar eine ganze Abfolge an Figuren aufeinander turnen – diese „Waschmaschinen“ machen besonders viel Spaß!</p> <p>Ablauf/Ziel des Kurses: Nach dem Aufwärmen machen wir uns in ständig wechselnden Dreiergruppen an die Übung akrobatischer Figuren. Ziel ist es, möglichst viel Spaß dabei zu haben, einen oder zwei andere Menschen auf deinem Körper zu balancieren und in verschiedenen Posen zu „fliegen“. Dabei steht immer auch die Sicherheit im Vordergrund – ein/e „Spotter/in“ passt auf, dass niemand hinabsegelt und schenkt so Selbstvertrauen. Abschließen werden wir den Tag stets mit einer ausgedehnten Entspannungsphase. Dazu gehört gezielte Massage und auch das „entspannte Fliegen“ – dabei darf sich der Flieger oder die Fliegerin richtig hängen lassen und wird einmal durchgeknetet.</p>		
<p>Kosten: keine</p> <p>Ort: Der Kurs findet täglich von 9:00 bis 12:00 Uhr in der Iserberg- Sporthalle statt.</p> <p>Material: Sportkleidung (lange Hosen, am besten Leggins), Essen und Trinken</p>		

18. Turnen und Leichtathletik	Ben, Antonia, Annika (12a) Hr. Mellenthin	Klasse 5-8
<p>Du hast Spaß an der Bewegung und hast Lust etwas Neues auszuprobieren? Dann ist unser Kurs „Turnen/Leichtathletik“ genau das Richtige für Dich!</p> <p>Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wir haben vor euch die Grundlagen in Geräte/Bodenturnen, sowie Leichtathletik mit viel Spaß beizubringen. Am Ende der Woche würden wir gerne mit euch zusammen Grillen.</p> <p>Start ist um 9 Uhr.</p>		
<p>Kosten: max. 5€ für das Grillen</p> <p>Ort: Sporthalle der StS Rissen</p> <p>Vorkenntnisse: keine</p> <p>Material: Sportkleidung + Hallenschuhe und Draußenschuhe, Trinken und Essen;</p>		

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 27.Juni – 01.Juli 2022 an der STS Rissen

19. Flag Football

| Hr. Petersen (Blue Devils), Hr. Manthei

| Klasse 5-8

Bei dieser Sportart handelt es sich um die kontaktärmere Variante des American Football. Beim Flag-Football tragen die Spieler keine Helme und Schulterpanzer, sondern sie befestigen an der rechten und der linken Hüfte zwei Flaggen. Im Spiel geht es darum, dem Ballträger die Flaggen aus der Halterung zu ziehen.

Das ist nur eine kurze Erklärung des Flag-Football-Spiels. Im Laufe der Projektwoche werden wir euch die Regeln spielerisch beibringen. Wenn du möchtest, bekommst Du natürlich auch noch einen kurzen Einblick in den Tackle-Football mit Helm und Schulterpolstern.

Dieser Sport ist konditionell sehr anspruchsvoll, darum solltest du keine gesundheitlichen Einschränkungen haben. Du solltest auch keine Berührungssängste haben, denn es wird häufiger zu direktem Körperkontakt kommen.

Kosten: 10€ + HVV-Ticket

Veranstaltungsort: Hemmingstedter Weg 140

Material: Sportkleidung (Wetter entsprechend lange oder kurze Sportkleidung), die auch schmutzig werden darf und Fußballschuhe mit Stollen (**keine** Schraub- oder Metallstollen!!!).

20. Badminton

| Hr. Schendel

| Klasse 5-8

Nachdem wir uns aufgewärmt und mit dem Schläger und Ball vertraut gemacht haben, werden wir die nötigen Schläge und Techniken lernen und üben, um in einem Badminton – Match gut spielen zu können. Täglich werden wir uns auch untereinander messen und um Punkte spielen. Aber auch andere ähnliche Spiele werden wir kennenlernen. Am letzten Tag werden wir dann in einem kleinen, kursinternen Turnier sehen, was ihr alles gelernt habt.

Kosten: keine

Ort: Sporthalle der StS Rissen

Vorkenntnisse: keine

Material: Sportkleidung + Hallenschuhe, Trinken und Essen; Wenn du einen eigenen Schläger besitzt, bringe ihn gerne mit.

21. Beachvolleyball | Lenard, Nicolas, Jasper, Phil, Christopher, Nelson (12a)

Hr. Reheis, Fr. Tjarks

| Klasse 5-8

Volleyball ist nicht nur für die Halle geeignet, sondern auch besonders für den Strand. Wir wollen euch an diesen tollen Sport heranführen. Treffen ist am Rissener Elbstrand. Dort bauen wir zusammen mehrere Netze auf und werden euch verschiedene Techniken im Volleyball lehren. Am letzten Tag werden wir zusammen Grillen. Du hast keine Kosten, außer dass du an diesem Tag etwas zum gemeinsamen Grillen mitbringen kannst.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Du solltest ein Teamsportler sein, denn wir spielen Volleyball als Team.

Kosten: 8€

Ort: Rissener Elbstrand (auf dem Gelände vom Altonaer Turn- und Sportverein eV)

Material: Sportkleidung, Trinken, Essen, Sonnenbrille, Sonnencreme und evtl. Regensachen.

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 27.Juni – 01.Juli 2022 an der STS Rissen

22. Fußball | Elntrit, Ibrahim, Max, Marc und Lilly (12a), Hr. Carsten | Klasse 5-8

Spiels du in deiner Freizeit gerne Fußball oder möchtest du einfach mal schauen, ob diese Sportart etwas für dich ist? In der Sportprojektwoche hast du die Chance mal etwas Neues oder etwas was dir Spaß macht auszuprobieren.

Wir werden den ganzen Tag an der frischen Luft sein und du hast die Chance dich richtig aus zu powern. Bei uns lernst du technische Grundlagen und hast eine Menge Spaß. Am Ende der Woche erwartet dich ein kleines Turnier, wo du dein gelerntes Können zeigen kannst. Für die Woche benötigst du Sportkleidung, sowie Sportschuhe. Wenn du Fußballschuhe und Schienbeinschoner Zuhause hast, kannst du diese gerne mitbringen.

Wichtig ist das du ausreichend Wasser und zu Essen dabei hast. Wir freuen uns auf dich, und hoffen, dass wir eine spaßige Woche haben werden.

Kosten: keine

Ort: Kunstrasenplatz Marschweg 85, 22559 HH (Sportverein Rissen) 9-12.30 Uhr

Material: Sportkleidung + Sportschuhe, Trinken, Essen (evtl. Sonnencreme, Regensachen)

23. Basketball | Antonia, Ekrem, Lloyd und Nele (12a), Hr. Teklemikael | Klasse 6-8

Ihr seid gerne Sportlich aktiv, habt Spaß am Teamsport und seid am Basketball interessiert? Ihr wollt mit Freude coole Tricks lernen? Dann seid ihr bei uns genau richtig!

Als Ausgleich neben der Schule, wollen wir euch gerne den Sport Basketball näherbringen und euch auf spielerische Art das Basiswissen vermitteln. Dabei üben wir mit euch Grundlagen wie das Dribbeln, Werfen und Verteidigen und gehen später auch auf spieltaktische Elemente ein. Euch erwartet eine Spaßige Woche, in der ihr gemeinsam als Team lernen und euch bewegen werdet.

Egal ob groß oder klein, Mädchen oder Junge, Vorwissen oder nicht, jeder aus den Klassen 5-8 ist bei uns herzlich willkommen, um mehr über den Sport zu erfahren.

Alles was ihr braucht sind bequeme Sportsachen, eine auffüllbare Wasserflasche, ein Handtuch und etwas zu Essen für die Pausen. Wenn ihr schon einen Basketball für die Halle zu Hause habt, könnt ihr diesen ebenfalls gerne mitbringen.

Wir freuen uns darauf, euch in der Halle zu sehen!

Eure Coaches Antonia, Ekrem, Lloyd und Nele.

Kosten: keine

Ort: Sporthalle StS Rissen.

Material: Sportkleidung, Hallenschuhe,