# Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 03.– 07. Juli 2023 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 des Wahlbogen bis zum**

**Donnerstag, den 25.05.**

**bei deinen Tutor:innen.**

# Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 03.– 07. Juli 2023 an der STS Rissen

| Kursname | Verantworliche Schüler:innen/Lehrkräfte | | Klassenstufe | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. Ausflüge Draußen | | Frau Stolley | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 2. Basketball | Jannick, Maalik, Max (12a) | Herr Teklemikael | | | ✓ | ✓ |
| 3. Beachvolleyball | Henry, Paul (12a) | Frau Ratz | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4. Bouldern | | Frau Skiba | | | ✓ | ✓ |
| 5. Cheerleading | Sally, Aurora (12a) | Frau Talini | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 6. Fitness | | Frau Krohn | | | ✓ | ✓ |
| 7. Flag Football | | Herr Manthei | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 8. Fußball | Linus, Luca, Enis, Fabian (12a) | Herr Carsten | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9. Fußball für Mädchen | Bella, Jette, ;Merle (12a) | Frau Waschkowitz | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10. Handball | Ida (11b) | Herr Bock | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11. Hockey | Kaja, Louisa (12a) | Herr Reheis | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 12. Kanu/Klettern | | Herr Tasdemir | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 13. Karate | | Frau Oppelt | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 14. Leichtathletik | | Herr Mellenthin | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 15. Rad fahren | Felix, Levin (11b) | Herr Schendel | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 16. Reiten | Paulina, Marie, Phoebe (12a) | Frau Saß | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17. Schwimmen | | Frau Jansen | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 18. Segeln (Kutter) | | Herr Mackeprang | | ✓ | ✓ | ✓ |
| 19. Selbstbehauptungskurs für Mädchen | | Frau Dammann | ✓ | ✓ | ✓ | |
| 20. Spiele Draußen | | Frau Kopp | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 21. Tanz | | Frau Zegenhagen | | | ✓ | ✓ |
| 22. Tanz Standard | John (12a) | Frau Dapper | | | ✓ | ✓ |
| 23. Tischtennis | | Herr Klein | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 24. Wasserski/Wakeboard | Christopher, Ben, Pascal (12a) | Herr Jonekeit | | ✓ | ✓ | ✓ |

# Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 03.– 07. Juli 2023 an der STS Rissen

**1. Ausflüge in Hamburg | Fr. Stolley, Hr. Kieselbach | Klasse 5-8**

Du bist entdeckungslustig, gut zu Fuß und möchtest die schönste Stadt der Welt noch besser kennenlernen? Dann bist du bei „Ausflüge in Hamburg“ genau richtig!
Wir werden jeden Tag einen Ausflug machen und dabei erkunden, was Hamburg zwischen Alster und Elbe alles zu bieten hat. Wir werden viel Spaß auf den Touren haben und nebenbei Spannendes und Lehrreiches über die Geschichte Hamburgs erfahren. Dabei erwartet uns auch die ein oder andere Überraschung …

Kosten: 20 € (für Eintrittsgelder und Fahrkarten)
Du benötigst außerdem: bequeme Schuhe zum Laufen, Rucksack mit Wasser und Proviant, je nach Wetter Sonnenhut und Sonnencreme bzw. wind- und regenfeste Kleidung

**2. Basketball | Jannick, Maalik, Max (12a), Hr. Teklemikael | Klasse 7/8**

Du hast Lust auf Basketball und willst noch besser werden. Dann melde dich in der Sportprojektwoche für Basketball an.

Unser Training findet in der Sporthalle der STS-Rissen statt. Du solltest mitnehmen Sportkleidung sowie Verpflegung (Essen und Trinken). Wenn du hast und möchtest, kannst du auch deinen eigenen Basketball mitnehmen. Die die keinen Ball haben bekommen einen gestellt.

Wir freuen uns auf dich.

Kosten: keine
Ort: Sporthalle StS Rissen.
Material: Sportkleidung, Hallenschuhe, Verpflegung

**3. Beachvolleyball | Henry, Paul (12a) , Fr. Ratz | Klasse 5-8**

In dieser Sportprojektwoche lernt ihr die Grundlagen des Beachvolleyballs kennen. Durch abwechslungsreiche Übungen und Spiele verbessert ihr eure koordinativen Fähigkeiten und euer Ballgefühl. Das Ziel des Kurses ist es, euch Freude an der Sportart Beachvolleyball zu vermitteln und euch zu motivieren, auch nach der Woche weiterhin aktiv zu bleiben.

Vorkenntnisse: Keine
Material: Sportkleidung, Kappe, Hose, Sonnenbrille und T-Shirt, ggf. Sonnencreme sowie eine Trinkflasche und ein kleines Mittagessen mitbringen.
Ort: Beachhalle Dulsberg und Beachvolleyballfeld Marschweg

# Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 03.– 07. Juli 2023 an der STS Rissen

| **4. Bouldern** | **\| Fr. Skiba** | **\| Klasse 7/8** |
|---|---|---|

Was ist BOULDERN? KLETTERN OHNE SEIL IN ABSPRUNGHÖHE.
„Boulderrouten sind kurz und knackig. Sie sorgen durch Überhänge, Sprünge oder Balanceübungen für Spannung und Spaß. Und fast nebenbei hält man Körper und Köpfchen fit. Nicht umsonst werden Boulderrouten auch Probleme genannt, die es mal mit Kraft und Dynamik und mal mit Technik und Kreativität zu lösen gilt. Was draußen an Felsbrocken (engl. boulder) begann, erhält immer mehr Einzug in Deutschlands Städte. Überall entstehen neue Boulderhallen, in denen man über weichen Matten an bunten Griffen klettern, hangeln, springen und schwingen kann – und das ohne schwindelerregende Höhen. Die weichen Matten dämpfen den Fall. So könnt ihr ohne Sicherungstechnik und -partner auch allein jederzeit loslegen.“ (FLASHH Bahrenfeld)
Wir treffen uns am S-Bahnhof Bahrenfeld und gehen dann gemeinsam zum FLASHH. Los geht’s!

Kosten: 45 € + Fahrtgeld
Veranstaltungsort: Flashh Bahrenfeld (Gasstr. 18), von 11-14 Uhr
Material: Sportkleidung. Kletterschuhe können vor Ort geliehen werden.

| **5. Cheerleading** | **\| Aurora & Sally (12a), Fr. Talini,** | **\| 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 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 der Grundschule Iserbarg statt.
Material: Sportkleidung und feste Schuhe.

# Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 03.– 07. Juli 2023 an der STS Rissen

| **6. Fitness** | **\| Fr. Krohn** | **\| Klasse 7/8** |
|---|---|---|

Du bist auf der Suche nach einer Sportart, die du in deinen Alltag integrieren kannst? Du hast Lust auf eine Mischung aus Cardio- und Krafttraining gemeinsam in der Gruppe und dazu richtig gute Musik? Dann ist der Fitness-Kurs für dich genau das Richtige.
An drei Tagen laufen wir gemeinsam nach Wedel zur Fitnessfabrik. Dort haben wir einen 90-minütiges Fitness-Workout. Dann geht es gemeinsam zurück. An den anderen beiden Tagen werden wir uns am Strand oder im Wald mit verschiedenen Übungen fit machen.

Der Kurs ist für alle geeignet, die Lust auf Fitness haben! Du brauchst keine Vorerfahrung!

Kosten: 9 Euro pro Person
Material: Du benötigst lockere Sportkleidung, saubere Sportschuhe für den Fitnessraum, ausreichend zu trinken

| **7. Flag Football** | **\| 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 Berührungsängste haben, denn es wird häufiger zu direktem Körperkontakt kommen.

Kosten: 10€ + HVV-Ticket
Veranstaltungsort: Kroonhorst 117-119, 22549 Hamburg
Material: Sportkleidung (Wetter entsprechend lange oder kurze Sportkleidung), die auch schmutzig werden darf und Fußballschuhe mit Stollen (**keine** Schraub- oder Metallstollen!!!).

# Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 03.– 07. Juli 2023 an der STS Rissen

| 8. Fußball | Fabian, Riccardo, Enis, Linus, Luca (12a), Hr. Carsten | Klasse 5-8 |
|---|---|---|

Die Sportprojektwoche bietet eine großartige Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln und deine sportlichen Fähigkeiten zu verbessern. Wenn du daran interessiert bist, Fußball zu spielen oder einfach nur ausprobieren möchtest, ob es etwas für dich ist, dann ist dies deine Chance.
Die Woche wird voller Aktivitäten im Freien sein und du wirst dich richtig auspowern können. Es wird Techniktraining geben, aber auch viel Spaß und Spiele. Am Ende der Woche wird es ein kleines Turnier geben, bei dem du zeigen kannst, was du gelernt hast.
Um an der Woche teilzunehmen, solltest du bequeme Sportkleidung und geeignete Sportschuhe mitbringen. Wenn du Fußballschuhe und Schienbeinschoner hast, wäre es auch von Vorteil, diese mitzubringen. Wir werden uns bemühen, dir eine tolle Woche voller sportlicher Aktivitäten und neuen Erfahrungen zu bieten.
Wichtig: Du sollst ausreichend Essen und Trinken dabei haben! Wir freuen uns auf dich und hoffen, dass wir eine unvergessliche Woche haben werden!

Kosten: keine
Ort: Kunstrasenplatz Marschweg 85, 22559 HH (Sportverein Rissen)
Material: Sportkleidung & Sportschuhe, Essen, Trinken (evtl. Sonnencreme, Regensachen)

| 9. Fußball für Mädchen | Bella, Jette, Merle (12a), Fr. Waschkowitz | Klasse 5-8 |
|---|---|---|

Hast du Bock Fußball zu spielen? Dann bist du in unserem Kurs genau richtig. Egal, ob ihr bereits Erfahrungen im Fußball habt oder neu anfangt, dieser Kurs ist für alle Mädchen geeignet, die Spaß am Fußballspielen haben und ihre Fähigkeiten verbessern möchten.
Du benötigst Sportkleidung und passendes Schuhwerk.

Kosten: keine
Ort: Kunstrasenplatz Marschweg 85, 22559 HH (Sportverein Rissen)
Material: Sportkleidung & Sportschuhe, Essen, Trinken (evtl. Sonnencreme, Regensachen)

| 10. Handball | Ida (11b), Hr. Bock | Klasse 5-8 |
|---|---|---|

Handball ist ein Powersport basierend auf Schnelligkeit und Koordination, macht gleichzeitig aber extrem viel Spaß. Ihr werdet verschiedene Wurftechniken lernen, sodass der Ball mit voller Kraft im Tor landet. Dazu entwickelt ihr Abwehrmöglichkeiten und über allem steht ein Teamgedanke. Mit Musik und Spielen werden wir diesen Teamgeist stärken, sodass gemeinsam Spielen Spaß macht.
Es wird immer ein lockeres Aufwärmen geben und danach werden wir uns auf unterschiedliche Arten dem Handball widmen. Am Ende wird es ein Abschlussspiel geben, in dem ihr das Gelernte anwenden könnt. Äußert eure Wünsche unbedingt, damit der Kurs noch mehr Spaß macht!
Alle die Lust auf Handball haben sind eingeladen zu kommen. Ihr braucht keine Vorkenntnisse, es ist für jeden etwas dabei!

Material: Du benötigst Sportkleidung und falls du einen Handball hast, bring ihn gerne mit (es ist aber nicht zwingend nötig)
Ort: Turnhalle der Stadtteilschule Rissen

# Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 03.– 07. Juli 2023 an der STS Rissen

| **11. Hockey** | **\| Kaja, Louisa (12a), Hr. Reheis** | **\| Klasse 5-8** |
|---|---|---|
| Du spielst gerne Hockey oder möchtest es gerne einmal ausprobieren, dann bist du bei uns in dieser Woche genau richtig. Egal ob Du Fortgeschritten oder noch Anfänger bist, wir werden für alle etwas dabei wie z.B. Spiele, Technik - Übungen, Hockeyspiele und das mit einer Menge Spaß zusammen.<br>Am Ende der Woche hast du also entweder eine Menge gelernt über Hockey oder bist noch besser geworden!<br>Wir freuen uns auf dich 😊 | | |
| Kosten: 10€<br>Ort: THK (Marschweg 75) auf Platz 1 direkt neben dem Parkplatz<br>Material: Wenn du hast Schienbeinschoner und Hockeyschläger sowie Hockeybälle, sportliche und wettergerechte Kleidung | | |

| **12. 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.<br>Für den Kanukurs brauchst du das Schwimmabzeichen Bronze und eine Einverständniserklärung deiner Eltern sowie Ersatzkleidung. | | |
| Kosten: 21€ + HVV Ticket<br>Material: Sportkleidung, Ersatzkleidung, Sonnencreme, Trinken und Verpflegung<br>Voraussetzung: Für den Kanukurs brauchst du das Schwimmabzeichen Bronze und eine Einverständniserklärung deiner Eltern. | | |

# Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 03.– 07. Juli 2023 an der STS Rissen

| **13. Karate** | **\| Fr. Oppelt, Trainer des Tekken Dojo e.V.** | **\| Klasse 5-7** |
|---|---|---|

Möchtest du einen richtig coolen Kampfsport machen? Wir bieten einen Kampfsport wie Kickboxen und Muay Thai, aber mit viel mehr Techniken! Hier lernst du Selbstverteidigung und alle möglichen Schlag- und Tritttechniken, die es gibt! Es gibt viele, die super effektiv sind und von denen du nicht mal was gehört hast. Dazu wirst du fitter, bekommst mehr Ausdauer, baust Muskeln auf und wirst gelenkiger und schneller. Und das passiert ganz automatisch nebenbei!

Wir nennen es Karate, aber machen eine Mischung aus dem israelischen Krav Maga und Kyokushin Karate – beides bekannt für seine Effektivität. Und das Beste ist: Wir lernen es mit viel Spiel und Spaß, mit tollen Trainern, die Kampfsport über 10 Jahre lang leidenschaftlich machen und selbst noch aktiv auf Turnieren kämpfen.

Und keine Sorge – es wird nicht die ganzen 4,5 Stunden durchgehend trainiert. Wir bringen euch auch bei, wann ihr eure neuen Fähigkeiten anwenden könnt (und wann nicht) und sprechen noch über viele andere Dinge.

Schaut uns gerne mal auf TikTok an, dann kennt ihr schon unsere Trainer: @tekkendojowedel
Wir freuen uns auf euch!

Kosten: keine
Ort: Tekken Dojo, Kronskamp 100, 22880 Wedel
Material: Sportkleidung

| **14. Leichtathletik** | **\| Hr. Mellenthin** | **\| Klasse 5-7** |
|---|---|---|

Höher – Schneller – Weiter!

Wir werden uns gemeinsam bewegen. Mit Vollgas und richtig viel Spaß! Ob laufen, hüpfen, krabbeln, springen, werfen, schleudern oder rollen. Ob auf allen Vieren oder Zweien oder Einem. Ob vorwärts, seitswärts, rückwärts oder alles zusammen. Ob mit Seilen, Bällen, Speeren, Reifen, Fallschirmen oder Hürden. Ob auf Sand, Tartanbahn, Rasen oder Waldweg. Egal – Hauptsache mit Spaß! Und Vollgas!

Kosten: keine
Ort: unterschiedlich (Sportplatz Wedel TSV, Elbstrand Rissen und andere)
Voraussetzungen: Spa´ß an vielseitiger Bewegung und Lust darauf Neues auszuprobieren
Material: Laufschuhe, ggf. wetterfeste Sportkleidung, Verpflegung

# Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 03.– 07. Juli 2023 an der STS Rissen

| **15. Rad fahren** | **\| Felix & Levin (11b), Hr. Schendel** | **\| Klasse 5-8** |
|---|---|---|
| Wir bieten euch an, in der Sportprojektwoche 2023 mit uns Radtouren durch Hamburg, den Hamburger Westen und den Kreis Pinneberg zu machen. Wir werden an der frischen Luft Ecken in und um Hamburg entdecken, die ihr noch nicht kanntet und versuchen dabei immer in der Natur zu bleiben. Die Touren gehen quer durch eure Heimat und werden sich in Bereichen von 20 - 40 km pro Tag befinden. Natürlich werden wir auch Pausen einlegen. Wir sind täglich gegen 13.30 Uhr wieder in Rissen.<br><br>Wir freuen uns auf euch! | | |
| Kosten: 5€ für den HVV<br>Voraussetzungen: Verkehrssicheres Fahrrad, Fahrradhelm, Freude am Fahrrad fahren | | |

| **16. Reiten** | **\| Phoebe, Marie & Paulina (12a), Frau Saß** | **\| Klasse 5-8** |
|---|---|---|
| Du möchtest gerne deine Pferdekenntnisse und Reitkünste verbessern? Dann mach bei unserer Projektwoche Reiten mit! Von Montag bis Freitag geht es rund um das Thema Umgang mit dem Pferd und Reiten. Von Pflegen, Füttern, Theorie und natürlich Reiten ist bei uns alles dabei. Du kannst schon Erfahrungen haben oder noch komplett neu sein, das ist kein Problem! Wir wollen einfach Spaß haben und freuen uns auf alle Jungs und Mädels!<br><br>Unser Kurs findet jeden Tag im Feldweg 70 (beim Tinsdaler Heideweg 88) auf dem „Hof Oreo“ statt. Es wäre super, wenn du ein Fahrrad hast, dann können wir morgens zusammen von der Schule aufbrechen (mind. am ersten Tag, danach ist auch die alleinige Anreise möglich).<br><br>Für die Energie zwischen durch solltest du genug Wasser und Verpflegung mitbringen. Wenn du schon Reitsachen hast, kannst du sie sehr gerne mitbringen, wenn nicht auch nicht schlimm ein Fahrradhelm reicht aus. | | |
| Kosten: 70€<br>Ort: Hof Oreo, Feldweg 70 (beim Tinsdaler Heideweg 88)<br>Material: Helm und feste Schuhe, evtl. Reitsachen | | |

# Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 03.– 07. Juli 2023 an der STS Rissen

**17. Schwimmen | Fr. Jansen, Fr. Kovtash | Klasse 5-8**

Du liebst es, schwimmen zu gehen und bewegst dich gerne im, am und um das Wasser herum? Du kannst schon schwimmen, aber dir fehlt noch das Jugendschwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!
In einer kleinen Gruppe werden wir Hamburgs Bäderlandschaft erkunden – die Hallenbäder und bei gutem Wetter auch die Freibäder. Wir werden das Schwimmen und Tauchen trainieren und die Baderegeln lernen. Und nach erfolgreicher Teilnahme hast du das Jugendschwimmabzeichen in Bronze, Silber oder Gold in der Tasche.
Für die Teilnahme an diesem Kurs ist es wichtig, dass du bereits eine Bahn schwimmen kannst und/ oder das Schwimmabzeichen Seepferdchen hast. Das Kursangebot richtet sich NICHT an Nichtschwimmer*innen!

Kosten: ca. 25€ + evtl. Fahrtkosten.
Ort: Verschiedene Schwimmbäder in der Umgebung
Voraussetzung: Badbekleidung, Handtuch, Duschzeug/Shampoo, Badelatschen, etwas zu Essen und zu Trinken und evtl. eine Badekappe und eine Schwimmbrille.

**18. Segeln (Kutter) | Hr. Mackeprang, Liv (SVN-Trainerin), | Klasse 6-8**

Du möchtest gerne segeln? Du willst es das erste Mal ausprobieren, oder du bringst Erfahrungen mit? Ganz egal! Für jeden gibt es eine Aufgabe an Bord, denn nur mit Teamwork kann ein Kutter gesegelt werden. Hier bedeutet segeln Vielseitigkeit, denn neben dem Gleiten durch Wind und Wellen zählen hier die Gemeinschaft, Manöverkekse und Musik. In dieser Woche wirst du in Kleingruppen auf einem der Jugendwanderkutter die Elbe Erkunden. Angeleitet von erfahrenen Kuttersegelnden kannst du auch mal das Steuer übernehmen. Wir treffen uns jeden Tag im Hamburger Yachthafen, in Wedel, und beenden dort auch wieder unseren Segeltörn.

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

# Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 03.– 07. Juli 2023 an der STS Rissen

| **19. Selbstbehauptungskurs und mehr** | **\| Fr. Dammann** | **\| Klasse 5-7 Mädchen** |
|---|---|---|
| Tag 1: Wie komm ich zu den Landungsbrücken? Wann fährt der Bus? Wie lese ich eigentlich die Fahrpläne in unserem HVV-Netz? Mit einer HVV-Rallye wirst du dich auf die Jagd nach der richtigen Strecke begeben und lernen, dich im Hamburger Nahverkehr sicher alleine zurecht zu finden.<br><br>Tag 2: Darf man das Essen? Wonach riecht das? Ist das giftig? Wir gehen mit dir auf Wildkräuterwanderung und lernen den Wald mit allen Sinnen kennen. Außerdem wird der richtige Umgang mit dem Taschenmesser gelernt und geschnitzt.<br><br>Tag 3 bis 5: Möchtest du lernen, wie man sich selbstverteidigt?<br>Dann ist dies genau der richtige Kurs! ☺ Das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch richtig gut für deine Kräfte, deine Muskeln und deine innere Stärke. Patrick – unser Trainer – bringt dir viele tolle Übungen und Tricks bei, bei denen zu lernst, wie man sich verteidigt. Kickboxen und Judo sind dabei der Kern des sportlichen Inhaltes. | | |
| Kosten: ca. 45€ pro Person für den Trainer + HVV-Ticket für die Rallye<br>Material: Sportkleidung und Sportschuhe, evtl. eigenes Taschenmesser<br>Wir freuen uns auf dich! | | |

| **20. Spiele Draußen** | **\| Fr. Kopp** | **\| Klasse 5-8** |
|---|---|---|
| Gemeinsam verschiedene Sportarten und Sportspiele kennenlernen und erleben!<br>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.<br>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.<br><br>Wir freuen uns auf euch. | | |
| Kosten: an einem Tag ein HVV-Ticket<br>Material: Sportkleidung für draußen und evtl. Regenkleidung<br>Ort: Start jeden Tag an der Schule | | |

# Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 03.– 07. Juli 2023 an der STS Rissen

| **21. Tanz (Standard)** | **\| John (12a), Fr. Dapper** | **\| Klasse 6-8** |
|---|---|---|
| Standardtanz ist ein mitreißender Sportkurs, der Körper und Geist gleichermaßen herausfordert. In diesem Kurs werden die grundlegenden Schritte und Techniken von Standardtänzen wie Walzer, Tango, Foxtrott und Quickstep vermittelt. Egal, ob du Anfänger oder bereits erfahren bist, hier findest du die perfekte Gelegenheit, deine Tanzfähigkeiten zu verbessern und dich elegant über das Parkett zu bewegen. Unsere qualifizierten Schüler:innen werden dich in einer freundlichen und motivierenden Atmosphäre unterstützen, um dein Potenzial auszuschöpfen. Neben der Verbesserung von Rhythmus, Balance und Körperhaltung wirst du auch an deinem Ausdruck und deiner Koordination arbeiten. Lass den Standardtanz die Leidenschaft in dir entfachen und tanze mit Stil und Eleganz. | | |
| Kosten: keine<br>Ort: Stadtteilschule Rissen | | |

| **22. Tanz (Gruppe)** | **\| Fr. Zegenhagen** | **\| Klasse 7/8** |
|---|---|---|
| Thema: Erarbeitung eines Tanzstückes<br>Wir starten jeden Tag mit einem gemeinsamen Warm-up. Es werden einzelne Abfolgen gemeinsam erlernt und/oder ausprobiert (Stilrichtungen: Hip-Hop, Breakdance, Modern, Salsa …). Diese werden dann mit Sequenzen kombiniert, die ihr euch selber überlegt und miteinander einstudiert.<br>Zwischendurch werden wir uns auch immer wieder kleine Ausschnitte aus Filmen oder ähnlichem angucken, um Anregungen für das eigene Tanzstück zu bekommen.<br>Am Ende der Woche sollte eine kleine Tanzperformance entstanden sein, die wir z.B. auf dem Sommerfest aufführen können. Um an dem Projekt Tanz mitzumachen, solltest Du: Lust haben, dich zu Musik zu bewegen, bereit sein, Neues auszuprobieren und auch eigene kleine Tanzsequenzen selber zu überlegen.<br>Ich freue mich darauf, mit euch zu tanzen :) | | |
| Kosten: Keine<br>Ort: Stadtteilschule Rissen | | |

# Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 03.– 07. Juli 2023 an der STS Rissen

**23. Tischtennis | Hr. Klein | 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.
Dabei zeigen wir dir spezielle Techniken und Übungen. Es wartet also ein echtes Coaching auf dich!
Du bist jederzeit dazu eingeladen, eigene Ideen bezüglich der inhaltlichen Gestaltung einzubringen. Dabei kannst du bereits vorher Kontakt zu Frau Kodiyat oder Herr Klein aufnehmen und deine Wünsche äußern.
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: Turnhalle Stadteilschule Rissen

**24. Wasserski und Wakeboard | Hr. Jonekeit | Klasse 6-8**

Wer sowohl Lust auf Wassersport und auf Ski oder Snowboard fahren hat, für den ist Wasserski die perfekte Sportart. In unserem Kurs lernt ihr das Grundwissen für Wasserski und wie ihr auf dem Wasser fahren könnt.
Wir werden Anfangs mit einem kleinen Aufwärmtraining starten und dann zwei Stunden lang auf dem Wasser fahren können und das fünf Tage lang.

Bitte bedenkt Klamotten und Schwimmsache zum Wechseln mit zu nehmen. Ins Wasser fallen wird jeder irgendwann.

Kosten: 75€ 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: Schwimmabzeichen Bronze, gesundheitlich in der Lage am Kurs teilzunehmen