

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 08.– 12. Juli 2024 an der STS Rissen

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

- Die Wahl findet vom 27-31.05.2024 auf IServ über das Kurswahlmodul. (siehe QR-Code)
- Du musst die **Voraussetzungen** für den Kurs erfüllen (z.B. Kosten, Schwimmabzeichen, ...)
- Du hast **drei Wünsche**.
- (!!!) Du musst die **Kosten** für den dir zugewiesenen Wunschkurs **übernehmen**.
- (!!!) **Deine Eltern** müssen einverstanden mit deinen Wünschen sein und bei der Wahl anwesend sein, damit sie wissen, was der Kurs kostet und welche Voraussetzungen es gibt.

Ich wünsche allen eine freudige, sonnige und erlebnisreiche Sportprojektwoche

Cédric Jonekeit

(Fachvertretung Sport)

Zur Kurswahl ab dem 27.05.2024:



Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 08.– 12. Juli 2024 an der STS Rissen

Kursname	Kosten (+HVV)	Voraus- setzung	Verantwortliche Schüler:innen/Lehrkräfte		Klassenstufe			
					5	6	7	8
1. Akrobatik und Yoga	0€		Raphael (12a)	Frau Angebrandt	✓	✓	✓	✓
2. Ausflüge in Hamburg	20€			Frau Stolley	✓	✓	✓	✓
3. Basketball	25€			Frau Dierks, SC Rist	✓	✓	✓	✓
4. Beachvolleyball	10€		Antonia (12a)	Frau Ratz	✓	✓	✓	✓
5. Cheerleading	0€			Frau Talini	✓	✓	✓	✓
6. Fahrrad fahren	5€	Helm und Fahrrad	Felix, Bendt (12a)	Herr Schendel	✓	✓	✓	✓
7. Fitness	9€		Fenja, Mia (12a)	Frau Krohn			✓	✓
8. Flag Football	5-10€			Frau Blohm	✓	✓	✓	✓
9. Fußball	5€		Lennart, Leo, Nils, Hanns (12a), Herr Carsten		✓	✓	✓	✓
10. Fußball für Mädchen	0€			Frau Thätz	✓	✓	✓	✓
11. Hockey	5€			Herr Klages	✓	✓	✓	✓
12. Inseisport	0€			Frau Oppelt	✓	✓	✓	✓
13. Kanu/Klettern	24€	Bronze		Herr Tasdemir	✓	✓	✓	✓
14. Leichtathletik	0€			Herr Mellenthin		✓	✓	✓
15. Schwimmen	ca. 25€	Bronze		Frau Jansen	✓	✓	✓	✓
16. Segeln (Kutter)	10€	Bronze		Herr Mackeprang		✓	✓	✓
17. Selbstbehauptung für Mädchen	40€			Frau Dammann	✓	✓	✓	
18. Spiele draußen	0€			Frau Kopp	✓	✓	✓	✓
19. Tanz - Moove to groove	0€			Frau Mewes	✓	✓	✓	✓
20. Tennis	10€		Bjarne, Friedrich, Johann (12a)	Herr Eiff	✓	✓	✓	✓
21. Tischtennis	0€		Benjamin, Sameh, Luc (12a)	Herr Klein	✓	✓	✓	✓
22. Voltigieren	50€			Frau Sahin	✓	✓	✓	✓
23. Wasserski/Wakeboard	75€	Bronze	Cosmo, Davin, Paul, Tillmann(12a), Herr Jonekeit			✓	✓	✓

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 08.– 12. Juli 2024 an der STS Rissen

1. Akrobatik und Yoga | Raphael (12a), Fr. Angebrandt, Fr. Ponath, Fr. Waschowitz | Klasse 5-8

Du wolltest schon immer auf Händen gehen? Dich mit Deinen Freund:innen stapeln? Dich mit Yoga aktivieren und entspannen? Dann ist der Kurs Akrobatik und Yoga genau das Richtige für Dich! In diesem Kurs wirst Du die Grundlagen der Akrobatik erlernen, wie z.B. Partnerakrobatik, Pyramidenbildung und Bodenturnen. Gleichzeitig wirst Du auch die entspannenden und kräftigenden Übungen des Yoga kennenlernen, um Körper und Geist besser zu kontrollieren und maximale Prana-Power zu aktivieren! Und natürlich werden wir jede Menge verrückter Dinge ausprobieren - wenn du Dich traust!

Du brauchst:

- bequeme und atmungsaktive Sportkleidung, die dir volle Bewegungsfreiheit lässt
- eventuell Stoppersocken (barfuß geht auch)
- ausreichend Trinken und gesunde Pausensnacks
- eine Yogamatte (wenn Du eine hast)

Kosten: keine

Material: Sportkleidung, Essen und Trinken

2. Ausflüge nach Hamburg | Fr. Stolley, Hr. Ehlers | 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) + HVV

Du benötigst außerdem: bequeme Schuhe zum Laufen, Rucksack mit Wasser und Proviant, je nach Wetter Sonnenhut und Sonnencreme bzw. wind- und regenfeste Kleidung

3. Basketball | Gundula Laabs (SC Rist), Fr. Dierks | Klasse 7/8

Trainieren wie die Profis! Du hast Lust auf Basketball? In diesem Kurs lernst du von echten Bundesligatrainern und Profisportlern die technischen Grundlagen des Basketballs oder du kannst deine Skills verbessern. Ob du bereits im Verein spielst, oder die Sportart einfach mal ausprobieren möchtest, spielt dabei keine Rolle. Mit verschiedenen Spielen und Übungen arbeiten wir an deinem Spielverständnis und an deiner Fitness.



Kosten: 25€

Ort: Sporthalle StS Rissen.

Material: Sportkleidung, Hallenschuhe, Verpflegung (Essen und Trinken)

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 08.– 12. Juli 2024 an der STS Rissen

4. Beachvolleyball

| Antonia (12a) , Fr. Ratz

| Klasse 5-8

Ihr habt Lust auf eine ganze Woche voller Sonne, Sommer und Spaß, dann ist unser Beachvolleyball Kurs genau das Richtige. Bei uns werden dir die Beachvolleyball Techniken und Grundlagen spielnah beigebracht. Der Spaß am Teamspiel und die Freude an der Bewegung im Sand stehen hier im Vordergrund. Vier Tage in der Woche spielen wir am Elbstrand auf dem ATSV-Gelände und für einen Tag (Mittwoch) spielen wir in der Beachhalle in Wandsbek. Wir treffen uns die vier Tage direkt auf dem ATSV-Gelände am Falkensteiner Ufer. Am Mittwoch fahren wir gemeinsam von Rissen aus zur Beachhalle.



Kosten: 10€ + HVV für Mittwoch

Material: Sportkleidung, Kappe, Hose, Sonnenbrille und T-Shirt, ggf. Sonnencreme sowie eine Trinkflasche und ein kleines Mittagessen mitbringen.

Ort: Mo., Di., Do. und Fr. direkt auf dem ATSV-Gelände (Falkensteiner Ufer 105); Mi. in der Beachhalle in Wandsbek (gemeinsame Fahrt mit der Bahn)

5. Cheerleading

| Fr. Talini, 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 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 9-12 Uhr der Grundschule Iserberg statt.

Material: Sportkleidung und feste Schuhe.

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 08.– 12. Juli 2024 an der STS Rissen

6. Fahrrad fahren

| Felix & Bendt (12a), Hr. Schendel

| Klasse 5-8

Wir bieten euch an, in der Sportprojektwoche 2024 mit uns Radtouren durch Hamburg und den Hamburger Westen 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. Wir werden auf niedrigem Niveau einsteigen, aber auch Touren in Bereichen von 25 - 35 km pro Vormittag fahren.

Was ihr dafür braucht:

- Ein verkehrssicheres Fahrrad
- Einen Fahrradhelm
- Outdoor Sportklamotten
- 5€ Fahrtgeld für Fahrten mit dem HVV
- Gute Kondition
- Ganz wichtig: Spaß am Radfahren

Wir hoffen, dass wir euch überzeugen konnten.

Kosten: 5€ für den HVV

Voraussetzungen: Verkehrssicheres Fahrrad, Fahrradhelm, Freude am Fahrrad fahren

7. Fitness

| Fenja, Mia (12a) Fr. Krohn, Fr. Deecken

| 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.

Wir probieren verschiedene Fitnessangebote aus (Laufen, HIIT, Fitness-Challenges...) An zwei/drei Tagen gehen wir gemeinsam in die Fitnessfabrik in Wedel. Dort haben wir verschiedene Fitness-Workouts, aber auch Zeit, die Trainingsgeräte auf der Freifläche zu nutzen.

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

Kosten: 9 Euro pro Person

Material: Du benötigst lockere Sportkleidung, saubere Sportschuhe für den Fitnessraum, ausreichend zu trinken

Treffen jeden Tag 9:00 an der StS Rissen



Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 08.– 12. Juli 2024 an der STS Rissen

8. Flag Football

| Fr. Blohm

| 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!!!).

9. Fußball

| Lennart, Leo, Nils, Hanns (12a), Hr. Carsten

| Klasse 5-8

Du liebst Sport? Genauer gesagt Fußball? Dann bist Du hier genau richtig! Tauche ein in eine Woche voller Fußballleidenschaft! Unsere Fußball Projektwoche bietet ein ultimatives Erlebnis für junge Kicker und Kickerinnen. Von intensivem Training bis zu aufregenden Spielen fördern wir nicht nur fußballerisches Können, sondern auch Teamgeist und Fair Play. Sei Teil dieses Fußballfests und erlebe eine Woche, die dein Spiel für immer verändern wird!

Du benötigst ganz viel gute Laune, Ehrgeiz und Fairness. Zudem viel Wasser, Snacks, Sportbekleidung (Fußballschuhe und Schienbeinschoner sind kein Muss, kannst sie aber gerne mitbringen) und bei gutem Wetter Sonnencreme. Für alles Weitere ist gesorgt.

Kosten: 5€

Ort: Kunstrasenplatz Marschweg 85, 22559 HH (Sportverein Rissen)

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

10. Fußball für Mädchen

| Fr. Thätz

| Klasse 5-8

Tauche ein in die spannende Welt des Fußballs und entdecke die Freude an der schönsten Nebensache der Welt in unserem Fußballkurs nur für Mädchen! Egal, ob Du schon Erfahrung auf dem Fußballplatz hast oder nicht: wenn du gerne Vollgas gibst und im Team spielst, bist du hier genau richtig! Es wird Technik- und Taktiktraining geben, aber auch viel Spaß und Spiele. Am Ende der Woche erwartet dich ein aufregendes Abschlussturnier, bei dem du zeigen kannst, was du gelernt hast.

Kosten: keine

Ort: Kunstrasenplatz Marschweg 85, 22559 HH (Sportverein Rissen)

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

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 08.– 12. Juli 2024 an der STS Rissen

11. Hockey	Hr. Klages	Klasse 5-8
<p>Hast du Lust den Ball mal ohne Hand und Fuß ins Tor zu befördern? Dann komm zum Hockey und schwing stattdessen den Schläger!</p> <p>Feldhockey ist ein körperlich anspruchsvoll und mental stimulierender Teamsport. Es erfordert Geschicklichkeit, Ausdauer und Teamwork. Deshalb werden wir uns in der Sportprojektwoche nach einem gemeinsamen Aufwärmen, um in Schwung zu kommen, in unterschiedlichen Übungen sowohl der Technik als auch der körperlichen Fitness widmen. Dabei achten wir natürlich darauf, sowohl den Anfängern als auch den fortgeschrittenen Hockeyspielern Einheiten anzubieten, die Spaß machen und herausfordern. Angefangen bei „Wie halte ich den Schläger eigentlich richtig?“ bis hin zu „Wie verwandle ich erfolgreich einen Konter in ein Tor?“. Als Tagesabschluss werden wir in Spielformen im Team unser Können unter Beweis stellen</p>		
<p>Kosten: 5€</p> <p>Ort: THK (Marschweg 75) auf Platz 1 direkt neben dem Parkplatz</p> <p>Treffpunkt: 9:00 Uhr</p> <p>Geeignet für Anfänger und Hockeyspieler gleichermaßen</p> <p>Benötigte Ausrüstung: Bequeme Sportkleidung, Sportschuhe (am besten Noppenschuhe, allerdings keine Stollenschuhe!), Zahnschutz, Schienbeinschoner, Essen & Trinken</p> <p>Falls vorhanden, bitte mitbringen: Hockeyschläger & Hockeybälle</p>		

12. Inselfort	Fr. Oppelt, Hr. Piskor	Klasse 5-8
<p>Übung macht den Meister: Bei „Inselfort“ trainieren wir in dieser Woche alle Spiele der Insel, um darin Profis zu werden. Das heißt, wir nehmen uns die verschiedenen Spielarten, Techniken und Tricks unter anderem bei Darts, Kickern, Cornhole und weiteren Pausenspielen vor, um uns in einem abschließenden Turnier zu messen.</p>		
<p>Kosten: keine.</p> <p>Mitzubringen: Essen, Trinken, lockere Kleidung in der du dich gut bewegen kannst</p>		

13. Kanu/Klettern	Hr. Tasdemir	Klasse 5-8
<p>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.</p> <p>Für den Kanukurs brauchst du das Schwimmbzeichen Bronze und eine Einverständniserklärung deiner Eltern sowie Ersatzkleidung.</p>		
<p>Kosten: 24€ + HVV Ticket</p> <p>Material: Sportkleidung, Ersatzkleidung, Sonnencreme, Trinken und Verpflegung</p> <p>Voraussetzung: Für den Kanukurs brauchst du das Schwimmbzeichen Bronze und eine Einverständniserklärung deiner Eltern.</p>		

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 08.– 12. Juli 2024 an der STS Rissen

14. (Leicht-) Athletik wie ein Pro | Hr. Mellenthin

| Klasse 5-7

Höher – Schneller – Weiter!

Oder schneller springen, höher werfen und weiter rennen? Wir werden uns gemeinsam bewegen. Ob laufen, hüpfen, krabbeln, springen. Ob Zahnstocherweitwerfen, ob Fahrradschlauchschleudern oder Purzelbaumwettrollen. Ob auf allen Vieren oder zwei Beinen oder sogar nur einem. Ob vorwärts, seitwärts, rückwärts oder alles zusammen. Ob mit Seilen, Bällen, Speeren, Reifen, Fallschirmen oder Hürden. Ob auf Sand, Tartanbahn, Rasen oder Waldweg. Und am Ende der Woche könnt ihr definitiv etwas schneller oder höher oder weiter...

Wenn ihr wollt, könnt ihr auch ein Sportabzeichen machen.

Kosten: keine

Material: Laufschuhe, ggf. wetterfeste Sportkleidung, Verpflegung

15. Schwimmen | Fr. Jansen, Fr. Kovtash

| Klasse 5-8

Du möchtest schwimmen lernen? Oder 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 erhältst du dein Schwimmabzeichen.



Für die Teilnahme an diesem Kurs ist es wichtig, dass du dich gerne im, am und um das Wasser bewegst. Das Kursangebot richtet sich NICHT an Kinder und Jugendliche, die noch nicht wassergewöhnt sind oder sogar Angst vor dem Wasser haben.

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.

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 08.– 12. Juli 2024 an der STS Rissen

16. 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.



Am Ende der Woche besteht auch die Möglichkeit für Freiwillige auf dem Boot zu Übernachten.

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 Schwimmbzeichen Bronze, wetterfeste Kleidung, Ersatzkleidung.

17. Boxen / Wendo-Selbstbehauptung und mehr | Fr. Dammann & Fr. Cressole

| Klasse 5-7

Mädchen

Tag 1: Du bist stark! Diese Erfahrung kannst Du an unserem ersten Tag machen. Du bekommst einen ersten Eindruck der Körperarbeit beim Boxen und erlebst dich, deine Stärken und deine Grenzen unter Anleitung von Azad aus der Boxschool.

Tag 2 bis 4: Fühlst du dich manchmal auch in alltäglichen Situationen übergangen, übersehen, unsicher und unwohl ? Das geht vielen so... Hierzu gibt es Techniken, die uns unsere Wendo-Trainerin Vera Akhmetova zeigt und die dir helfen, dich im Alltag sicherer und stärker zu fühlen.

Tag 5: An unserem letzten Tag machst du dich auf die Reise. Gestärkt und mutig wirst du dich auf die HVV- Rallye begeben, um dich im Hamburger Nahverkehr sicher alleine zurecht zu finden und zu bewegen.

Kosten: ca. 40€ pro Person für den Trainer:innen. (Die HVV-Rallye ist kostenlos)

Material: Sportkleidung/ bequeme Kleidung und Sportschuhe

Nur für Mädchen der Klassen 5-7 + IVK

Wir freuen uns auf dich!

18. Spiele draußen

| Johnny, Anton (12a), Fr. Kopp, Fr. Bischoff, Fr. Haas | Klasse 5-8

Du bist gerne draußen und hast Spaß an gemeinschaftlichen Spielen und Bewegung in der Natur, dann bist du bei uns genau richtig. Wir werden jeden Tag gemeinsam von der Schule aus starten und zu Fuß zu schönen Orten laufen, Klövensteen, Kiesgrube, Elbe. Vor Ort gibt es unterschiedliche Spieleangebote, von Spielplatz und gemeinsamen Ballspielen über Schnitzeljagd und Geocaching.

Kosten: keine

Material: Du benötigst feste Schuhe und regendichte Kleidung

Voraussetzungen: Du bist in der Lage kleine „Wanderungen“ zu schaffen

Ort: Start 9:00 Uhr jeden Tag an der Schule

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 08.– 12. Juli 2024 an der STS Rissen

19. Tanz und Fitness - „Move to the groove!“ | Fr. Mewes | Klasse 5-8

Du bewegst dich gern zu angesagter Musik und coolen Rhythmen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Egal ob Aerobic, Jazz-Dance, Ballett, Zumba oder Hip Hop – hier lernst du, wie du dich mit Spaß zur Musik bewegen und auspowern kannst. Verschiedene Warm Ups und Choreographien erwarten dich ebenso wie Stretching- und Entspannungseinheiten. Erlebe deinen Körper im Einklang mit der Musik! Alles, was du für diesen Kurs benötigst, sind bequeme Sportsachen und -schuhe, gute Laune und jede Menge Spaß an Musik.

Kosten: Keine

Ort: Stadtteilschule Rissen

20. Tennis | Bjarne, Friedrich, Johann (12a), Hr. Eiff, Fr. Körner | Klasse 5-8

Wollt ihr eine Woche voller Tennis, Spaß und Teamgeist erleben? Unsere Tennisprojektwoche bietet euch die Chance, Tennis neu kennenzulernen oder eure Fähigkeiten zu verbessern, erfahrene Trainer stehen euch zur Seite. Knüpft neue Freundschaften und erlebt eine unvergessliche Woche voller Bewegung und Spaß. Meldet euch jetzt an und seid dabei, wenn wir gemeinsam den Tennisplatz erobern!

Kosten: 10€

Ort: Marschweg 75, 22559 Hamburg THK Rissen

Material: Schuhe mit möglichst wenig Profil(wenn vorhanden am besten Tennisschuhe für Sandplätze), wenn möglich Tennisschläger, Sportkleidung, Essen und Trinken, Sonnencreme und eine Cap, wenn benötigt Schweißband und Sonnenbrille

21. Tischtennis | Benjamin, Sameh, Luc (12a), Hr. Klein | Klasse 5-8

Du suchst eine Sportart, die deine Fitness verbessert und gleichzeitig viel Spaß bringt? Dann ist Tischtennis genau das Richtige für dich. Wir werden gemeinsam Tischtennis spielen, um deine Reaktionszeit, Koordination und Konzentration zu stärken und deine Technik zu verbessern. All das benötigte Material wird gestellt, ihr braucht lediglich Sportkleidung und etwas zu trinken. Der Kurs findet in der Sporthalle statt. Ihr benötigt keine Vorkenntnisse.



Wir freuen uns auf dich!

Kosten: keine

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

Ort: Stadtteilschule Rissen

Kursbeschreibungen für die Sportprojektwoche vom 08.– 12. Juli 2024 an der STS Rissen

22. Voltigieren – Akrobatik auf dem Pferderücken

| Fr. Sahin

| Klasse 5-8

Beim Voltigieren werden turnerische und akrobatische Übungen auf einem sich bewegenden Pferd ausgeführt. Natürlich ist dabei auch der Umgang mit dem Partner Pferd von besonderer Wichtigkeit. Du möchtest das Turnen auf dem Pferd mal ausprobieren und auch deine Pferdekennnisse verbessern? Dann melde dich fürs Voltigieren an! Hier lernst du, was ein Voltigierer alles können muss – auf aber auch neben und mit dem Pferd: Turn- und Dehnübungen gehören ebenso zu der täglichen Routine wie das Versorgen der Pferde sowie ein artgerechter Umgang mit ihnen. Du lernst, die Pferdesprache besser zu verstehen und auch, welche Pflege bei Pferden nötig ist.

Es wäre super, wenn du ein verkehrstüchtiges Fahrrad und einen Fahrradhelm hast, dann können wir morgens zusammen von der Schule aufbrechen (mind. am ersten Tag, danach ist auch die alleinige Anreise möglich). In der Nähe des Pferdestalles gibt es auch eine Bushaltestelle.

Kosten: 50€

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

23. Wasserski und Wakeboard

| Cosmo, Davin, Paul, Tillmann (12a) Hr. Jonekeit

| Klasse 6-8

Möchtest du etwas Neues ausprobieren und deine Sommererlebnisse auf ein neues Level heben? Dann bist du bei uns genau richtig!



In der Wasserskianlage in Pinneberg bei Hamburg bieten wir dir die perfekte Gelegenheit, um Wasserski zu fahren und Wakeboarden zu lernen. Bei uns steht nicht nur der Spaß im Mittelpunkt, sondern vor allem der Lernzuwachs jedes Einzelnen. Selbst wenn du noch nie auf einem Wakeboard gestanden oder über das Wasser gesaust bist, bist du herzlich willkommen!

Das Einzige, was du mitbringen musst, ist deine Begeisterung für den Wassersport. Das Abzeichen Bronze ist Pflicht, dies muss von den Eltern schriftlich bestätigt werden, ebenso wie die Zahlung von 75€ für eine unvergessliche Woche.

Wenn du deine Schwimmsachen mitbringst, kümmern wir uns um den Rest. Wir freuen uns darauf, dich in die Welt des Wassersports einzuführen und gemeinsam viele neue Erfahrungen zu machen. Bis bald an der Wasserskianlage in Pinneberg!

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