

Sportangebot

Aerobic (cvg)



Wer: Jahrgänge: 6-9
Wann: Donnerstag 3. Stunde
Wo: Aula

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Hast Du Lust auf Low Impact, High Impact, Aerodance, Stepaerobic und Ballaerobic?

Dann ist dies der richtige Kurs für Dich. All diese Formen werden natürlich mit cooler Musik erarbeitet und gleichzeitig wird Dein Durchhaltevermögen gefordert und deine Kraftausdauer erhöht.

Sportangebot

Akrobatik (Brt)



Wer: Jahrgänge: 6-9
Wann: Dienstag 3. Stunde
Wo: Gymn

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Wir stehen aufeinander oder übereinander, üben Handstand oder Schulterstände, je nach Geschmack und Können. Habt Ihr Lust, akrobatische Figuren, zu zweit oder zu dritt, von einfachen Übungen bis zur auftrittsreifen Abfolge auszuprobieren? Dann schaut in einer Sportart vorbei, in der der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind. Macht Eure Körpererfahrungen mit Kraft, Gleichgewicht, Körperspannung und Konzentration! Wenn Ihr Lust habt, entwickeln wir eine eigene Choreografie zur Musik, die am Ende auch präsentiert werden darf.

Sportangebot

Badminton (Anfänger) (Lu)



Wer: Jahrgänge: 6-9
Wann: Dienstag 3. Stunde
Wo: HaGr

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Von diesem Angebot sollten sich alle Schülerinnen und Schüler angesprochen fühlen, die den Sprung vom Freizeitsport Federball zur Wettkampfsportart Badminton wagen wollen. Nach einführender Regelkunde werden zunächst alle notwendigen Grundschläge in spielnahen Übungsformen trainiert und variiert, in den letzten Wochen steht dann der spielerische Wettkampf im Einzel und Doppelwettbewerb auf dem Programm.

Sportangebot

Badminton (Fortgeschrittene) (Lu)



Wer: Jahrgänge: 6-9
Wann: Dienstag 4. Stunde
Wo: HaGr

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Wer nach Kenntnis der reinen Grundschräge Interesse an den technischen und spieltaktischen Finessen der Wettkampfsportart Badminton gewonnen hat, der ist bei diesem Angebot genau richtig!

Nach einföhrender Regelkunde werden alle relevanten Grundschräge wiederholt, verfeinert und in spielnahen Übungsformen trainiert und variiert. In den letzten beiden Monaten wird dann der Fokus mehr auf die individuellen Stärken und darauf, wie man diese geschickt zum Spielerfolg ausnutzt, gelegt. Sollte von Schülerseite Interesse bestehen, ist auch die Teilnahme an den Düsseldorf Badminton-Stadtmeisterschaften möglich.

Sportangebot

Basketball (Be)



Wer: Jahrgänge: 6-7
Wann: Donnerstag 4. Stunde
Wo: HaGr

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Die Vermittlung der Grundkenntnisse: Korbleger, Positionswurf, die Regelkunde und das Spiel 5:5 sind die zentralen Elemente dieses Sportangebotes. Die Teilnahme an den Stadtmeisterschaften und der Giantsleague werden auch ermöglicht.

Sportangebot

Basketball (Ber)



Wer: Jahrgänge: 8-9
Wann: Freitag 3. Stunde
Wo: HaGr

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

hoopin' and alley oopin'

Ihr wisst was das ist oder wollt es noch lernen? Dann kommt in den Basketballkurs. Wir werden viel spielen, um uns (unter anderem) auf die Stadtmeisterschaften vorbereiten. Dazu müssen wir uns natürlich auch mit technischen und taktischen Elementen des Basketballs und dem allgemeinen Spielverständnis beschäftigen. Hierbei seid Ihr eingeladen euch auch mit eigenen Ideen einzubringen.

Sportangebot

Capoeira (Itz)



Wer: Jahrgänge: 6-9
Wann: Donnerstag 4. Stunde
Wo: Aula

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Capoeira ist eine afro-brasilianische Kunstform. Als Kulturerbe Brasiliens verschmelzen darin Kampfkunst, Musik und Tanz. Heute findet Capoeira weltweit und in vielen Kulturen und sozialen Stufen eine immer größere Zahl Anhänger – als Kunstform, die sich in Rhythmen, Musik und Bewegungen äußert.

Die Bühne der Capoeira ist die „Roda“ (portugiesisch: Kreis). Außen am Kreis wird Musik gemacht, geklatscht und gesungen, innerhalb des Kreises spielen zwei Capoeiristas – ein ritueller Kampf – mit Basis-Bewegungen, Tritten, Ausweichbewegungen, Finten und Akrobatik.

Innerhalb der Unterrichtsstunde werden wir verschiedene Angriffs- und Verteidigungspositionen üben und anschließend versuchen in einer Roda anzuwenden.

Sportangebot

Fit4future Teens (cvg)



Wer: Jahrgänge: 8-9
Wann: Montag 4. Stunde
Wo: PR2

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Bist Du voll gestresst vom Lernen und hast keine Zeit für Bewegung und gesunde Ernährung? Fit4future Teens zeigt Dir, wie es wieder entspannter läuft.

"Warum schlafe ich in letzter Zeit eigentlich nicht so gut? Liegt es an der schlechten Mathe-Note und dass ich Mama und Papa noch nichts davon gesagt habe?"

Mal ehrlich: Keiner lernt gerne für Vokabeltests, Klausuren und Co. Wie oft erwischst Du Dich dabei, Instagram durchzuscrollen oder schnell ne Nachricht in den letzten WhatsApp-Chat zu schreiben anstatt ins Buch zu schauen? Aber: Irgendwie muss es ja doch sein.

Um den richtigen Umgang mit Schulstress und noch viele weitere Themen rund um Deinen (Schul-)Alltag dreht sich unser Projekt fit4future Teens. Entspannung, aber auch Bewegung und Ernährung stehen im Fokus der Initiative. Wir wollen Dich dabei nicht belehren, denn „müssen“ musst Du sicher schon oft genug im Alltag. Das stresst nur.

Sportangebot

Fußball (Giu)



Wer: Jahrgänge: 6-7
Wann: Montag 4. Stunde
Wo: HaGr

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Hier werden wir fußballerische Grundlagen wie zum Beispiel Passen, Dribbling oder Torschuss durchgehen. Bei allen Einheiten steht der Spaß im Vordergrund. Neben diesen Grundlagen werden wichtige Werte des Sports wie Fair Play, Teamgeist, gesunde Ernährung und Respekt eine große Rolle spielen.

Sportangebot

Fußball (Giu)



Wer: Jahrgänge: 8-9
Wann: Freitag 4. Stunde
Wo: HaGr

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

In diesem Kurs wird in allen Variationen gekickt, sodass alle, die gerne gegen den Ball treten wollen, willkommen sind. Neben Übungen zu Passspiel, Dribbling oder Torschuss kommt das einfache Spielen auf keinen Fall zu kurz. Die Jahrgänge 8 und 9 sind herzlich eingeladen.

Außerdem versuchen wir an den jährlichen Stadtmeisterschaften teilzunehmen.

Sportangebot

Hip Hop - Anfänger (Reischl)



Wer: Jahrgänge: 6-9
Wann: Mittwoch 3. Stunde
Wo: Aula

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Dieser Kurs fokussiert sich speziell auf die Grundlagen des Hip Hop. Von A bis Z werden dir alle wichtigen Elemente und Grundschrirte des Street Dance beigebracht.

Wir erarbeiten Choreographien und Techniken zu aktuellen Tracks oder zeitlosen Songs aus Hip Hop, Soul, Pop und Rap und präsentieren diese am Ende vor Publikum.

Sportangebot

Hip Hop - Fortgeschrittene (Reischl)



Wer: Jahrgänge: 6-9
Wann: Mittwoch 4. Stunde
Wo: Aula

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Dieser Kurs baut auf den gelernten Elementen des Anfänger
Kurses auf und kann nur belegt werden wenn:

Mindestens 1 Halbjahr im LMG Hip Hop Workshop schon
belegt wurde oder

mindestens 1 Jahr Tanzerfahrung aus einem externen
Tanzkurs besteht

.

Sportangebot

Le Parcours (Ber)



Wer: Jahrgänge: 6-9
Wann: Montag 3. Stunde
Wo: HaGr

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Ihr werdet bei diesem Sportangebot zu „Traceuren“ (franz.: „der den Weg ebnet“ oder „der eine Spur legt“), die filmreif, ästhetisch und spektakulär Hindernisse überwinden. Wie bei vielen anderen Sportarten gibt es Grundtechniken, die der Traceur erlernt. Die Zweckgebundenheit der Bewegung, das „Gehen zu ...“, und der Fokussierung auf das Ankommen, löst sich bei dieser sportlichen Betätigung auf. Der Weg von A nach B wird individuell festgelegt. Hindernisse sind erwünscht. Die Art, wie diese überwunden werden, ist freigestellt; wichtig sind lediglich Bewegungsharmonie, Effektivität, „Flow“ und Respekt.

Sportangebot

Sportangebot Ausdauerschulung, Orientierungslauf - Ernährung (Be)



Wer: Jahrgänge: 7-9
Wann: Mittwoch 4. Stunde
Wo: HaGr

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Das Erlernen theoretischer und praktischer Kenntnisse im Ausdauerlauf, sowie theoretische und praktische Kenntnisse im Orientierungslauf stehen hier im Fokus. Darüber hinaus werden die Ernährung und Sport, ein Basiswissen der Ernährungslehre, die Ernährung im Ausdauersport und der Flüssigkeitshaushalt des Sportlers genauer betrachtet.

Sportangebot

Unihockey (Itz)



Wer: Jahrgänge: 8-9

Wann: Donnerstag 3. Stunde

Wo: HaGr

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Unihockey, oder auch Floorball , ist eine Mannschaftssportart die vom Hockey und Eishockey abstammt. Es handelt sich um ein dem Hallenhockey ähnliches Spiel, das jedoch deutlich mehr Ähnlichkeit mit Eishockey aufweist, da auch hinter den Toren gespielt werden kann. Das gesamte Spielfeld ist mit einer Bande umgeben und der Schläger ist mit einer größeren Kelle ausgestattet, als beim Feld- oder Hallenhockey.

Sportangebot

Volleyball (BrT)



Wer: Jahrgänge: 6-7
Wann: Mittwoch 3. Stunde
Wo: Gymn

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Es werden die Grundtechniken Pritschen und Baggern, Schlagen, Aufschlag sowie allgemeine Spielregeln und Spielabläufe in Form von Übungen und Kleinfeldspielen vermittelt. Am Ende des Kurses sind die Spielenden in der Lage, einen kontinuierlichen Spielfluss aufrechtzuerhalten.

Sportangebot

Volleyball (Giu)



Wer: Jahrgänge: 8-9
Wann: Mittwoch 4. Stunde
Wo: Gymn

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

In diesem Kurs sind solide Grundtechniken (Pritschen, Baggern, Aufschlag, Angriff) vorausgesetzt, welche in Volleyball 1 erlernt werden können. Diese sollen weiter verbessert werden. Hinzu kommen Übungen zum Stellspiel. Im Fokus stehen das Stellungsspiel, verschiedene Angriffsoptionen und das Blocken inklusive der dazugehörigen Feldabwehr.

Sportangebot

Gymnastik (cvg)



Wer: Jahrgänge: 8-9
Wann: Montag 3. Stunde
Wo: Gymn

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Gymnastik wird als DIE Kunst der Leibesübung bezeichnet, in der ihr mit verschiedenen Geräten (Springseil, Reifen usw.) zur Musik eine Choreographie erstellt.

Sportangebot

Klettern / Turnen (Be)



Wer: Jahrgänge: 6-8
Wann: Montag 4. Stunde
Wo: Gymn

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Klettern/Bouldern und Turnen an Geräten, wie Reck, Minitramp, Balken...Tauen... für Anfänger und auch Fortgeschrittene richtet sich an die Jahrgangsstufe 6-8. Neues ausprobieren und Spaß haben. Mitbestimmung bei der Themenwahl.

Sportangebot

Handball (Be)



Wer: Jahrgänge: 7-9
Wann: Mittwoch 3. Stunde
Wo: HaGr

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Dieses Angebot richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 7-9. Vorkenntnisse sind wünschenswert, aber nicht erforderlich.

Sportangebot

Salsa für Anfänger (Ber)



Wer: Jahrgänge: 6-9

Wann: Dienstag 4. Stunde

Wo: Aula

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Salsa ist ein lateinamerikanischer Tanz, der seine Ursprünge im Nord- und Mittelamerika der 1960er Jahre hat. Charakteristisch für das Salsa tanzen ist die Fröhlichkeit der Tanzenden. Doch Salsa bedeutet weit mehr als nur ein Tanz, es ist eine einzigartige Lebenseinstellung, die mehr und mehr in allen Teilen der Welt heimisch wird und für Entspannung, Lebensfreude und Gemeinschaft steht. Auf die allermeisten Anfänger übt Salsa tanzen bereits nach einer kurzen Zeit eine hohe Anziehungskraft aus - schnell werden sie geradezu „Salsa-süchtig“.

Sportangebot

Fitness (Kri)



Wer: Jahrgänge: 6-7
Wann: Dienstag 4. Stunde
Wo: Gymn

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 20

Ist es Dir wichtig Dich gut zu fühlen und Dich regelmäßig zu bewegen? Dann kannst Du hier Deine eigenen Erfahrungen rund um das Thema Fitness einbringen, Dich neuen Aufgaben/Übungen stellen und gemeinsam mit Deinen Mitschülern/-innen ein eigenes Fitnesstraining/-programm entwickeln. Ich freue mich gemeinsam mit Euch fit durch das Halbjahr zu gehen oder besser zu laufen und zu springen!

Sportangebot

Yoga am LMG (Voe)



Wer: Jahrgänge: 6-9
Wann: Dienstag 3. Stunde
Wo: Aula

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 16

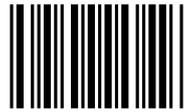
Ihr bringt mit den Yoga-Übungen nicht nur euren Körper sondern auch euren Geist zum Fließen! Im Workshop starten wir meist mit einem kleinen Aufwärmspiel und lernen dann verschiedene Asanafolgen kennen (z.B. Sonnengruß). Daneben wird auch ein Schwerpunkt auf Kraftübungen gelegt, die zum Muskelaufbau dienen und dich so vor Verletzungen oder falschen Haltungen (insbesondere des Rückens) schützen sollen.

Gern werden Partnerübungen ausprobiert und gemeinsam eingeübt. Diese stärken das soziale Miteinander und helfen dabei eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen! Hierbei kann es auch schon mal ein wenig akrobatischer zugehen! Da wir nicht nur körperlich sondern auch mental arbeiten, gehören Entspannungstechniken wie das Singen von Mantren und Traumreisen zu unserer Praxis mit dazu! Namasté!

Mitzubringen sind: Bequeme Sportkleidung, Wasser, Handtuch

Sportangebot

Judo für Anfänger (zeh)



Wer: Jahrgänge: 6-9
Wann: Freitag 3. Stunde
Wo: Gymn

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 16

Wir machen Judo für Anfänger. Willkommen sind Jungen und Mädchen aus allen Jahrgangsstufen. Judo ist ein Wettkampfsport, bei dem man im Kontakt mit dem Gegner versucht, diesen zu werfen oder in den Haltegriff zu bekommen. Es gibt hierfür klare Regeln und auch traditionelle Werte. Trainiert wird dabei der ganze Körper und auch der Geist. Wer möchte, kann auch Gürtelprüfungen machen und/oder an Turnieren teilnehmen.

Voraussetzung: Ein Judoanzug, aber nicht unbedingt direkt zu Beginn.

Sportangebot

Judo für Fortgeschrittene (zeh)



Wer: Jahrgänge: 6-9
Wann: Freitag 4. Stunde
Wo: Gymn

MAXIMALE TEILNEHMERZAHL: 16

Wir machen Judo für Fortgeschrittene. Willkommen sind Jungen und Mädchen aus allen Jahrgangsstufen. Judo ist ein Wettkampfsport, bei dem man im Kontakt mit dem Gegner versucht, diesen zu werfen oder in den Haltegriff zu bekommen. Es gibt hierfür klare Regeln und auch traditionelle Werte. Trainiert wird dabei der ganze Körper und auch der Geist. Wer möchte, kann auch Gürtelprüfungen machen und/oder an Turnieren teilnehmen.

Voraussetzung: Ein Judoanzug, aber nicht unbedingt direkt zu Beginn.