

## AG Achtsamkeit

Die AG Achtsamkeit befasst sich mit einer bewussten und aufmerksamen Weise, Aufgaben und den Alltag möglichst stressfrei zu meistern. Dabei konzentriert sich Achtsamkeit vor allem auf die eigene Wahrnehmung und Handlung, indem man ganz bei sich und der Aufgabe selbst ist.

Es ist vorgesehen, in der AG gemeinsam anhand von Ritualen, Achtsamkeitsübungen sowie verschiedenen Bastel- und Malaufgaben die Aufmerksamkeit zu fokussieren und gleichzeitig bewusst die eigenen fünf Sinne (so gut es geht) mit einzubeziehen.

Die Klassen 1 und 2 werden voraussichtlich mehrere kurze Übungen, Bastel- und Malprojekte aufgrund der kürzeren Aufmerksamkeitsspanne durchführen, während die Klassen 3 und 4 unter anderem auch längere Projekte am Stück machen können.

14.09.2020 / Ore

## Tänzerische Früherziehung und kreativer Kindertanz (VHS)

In dieser Tanz AG werden spielerisch und mit viel Freude die ersten Tanz-Schritte des klassischen Balletts sowie von anderen Tanzrichtungen erlernt. Die Kinder werden ihren Körper bewusster kennenlernen um ihre Potentiale besser nutzen zu können. Im Besonderen werden Motorik, Körperkontrolle, Körperhaltung und Beweglichkeit gefördert. Großer Wert wird auf Kreativität, kreative Spiele, und freies Ausdrucksvermögen gelegt, wodurch die Kinder Erfahrungen machen sich über Tanz und Musikalität auszudrücken. Mit viel Spaß entdecken die Kinder, wie viel Freude es macht, die Welt des Tanzes zu entdecken.



Frau Völkel

---

## Selbstverteidigung (VHS)

Kurs zum Erlernen und Üben von einfachen aber wirksamen Selbstverteidigungstechniken zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Nach kurzem körperlichen Training zum Aufwärmen und Konditionssteigerung erfolgen Übungen mit folgenden Inhalten:

- Erfolgreiche Anwendung leicht erlernbarer Tricks
- Abwehr- und Verteidigungstechniken
- Befreiungstechniken
- Einsatz von Stimme

Vielfache Anwendung des Erlernen in Rollenspiele aus Alltagssituationen erhöht die Erfolgsaussichten im Ernstfall, falls das selbstbewusste Auftreten nicht bereits zur Vermeidung eines Konfliktes führte.

Herr Ram

## Schülerzeitung

Du kannst gut schreiben, bist kreativ, denkst dir gerne Rätsel aus, machst gerne Fotos, informierst dich gerne über Neues und hast auch keine Angst, kritische Fragen zu stellen?!

Dann mach mit bei der AG Schülerzeitung! Die Schüler bilden ein Team aus Redakteuren, die gemeinsam über die Inhalte der Zeitung bestimmen, die ihre Artikel innerhalb und außerhalb der Schule recherchieren und schreiben, Graphiken erstellen und Fotos machen. Dann wird eine Technik-Crew gebildet, die dafür sorgt, dass die Texte und Fotos online kommen und die das Layout gestalten werden. Gemeinsam besprechen wir die entstandenen Artikel und verbessern sie. Falls Du Interesse hast, melde dich für die AG Schülerzeitung an!



Herr Ram

## Schulschach

Seit dem schlechten Abschneiden Deutschlands bei den Pisa-Tests ist das Spiel mit der nahezu unbegrenzten Anzahl möglicher Züge gefragter denn je. Schach verbreitet sich virulent. Immer mehr Grund- und Ganztagschulen bieten es an - Nicht ohne Grund: Das wahrscheinlich [aus Indien](#) stammende Brettspiel mit König, Dame und Bauern ist nicht nur spannend, es hat auch einige positive Nebeneffekte. Es verbessert zum Beispiel die räumliche Vorstellungskraft und steigert Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. „Viele Schüler haben in diesen Bereichen Probleme. Regelmäßiges Schachspielen kann dies verbessern“, bestätigt Sigrun-Heide Filipp vom Zentrum für Psychologische Diagnostik und Evaluation an der Universität Trier. Nicht nur die kognitiven Fähigkeiten verbessern sich. Auch das soziale Verhalten der Schüler ändert sich durch das Schachspiel. „Die Kinder und Jugendlichen lernen, bewusst eine Entscheidung zu treffen. Zudem ist Schach ein Individualsport – wer verliert, verliert allein. Man kann die Schuld auf niemand anderen schieben und muss die Gründe für eine Niederlage bei sich selbst suchen. Dafür gehören einem aber auch die Erfolge allein.“



Geeignet für fast alle Altersstufen.

Didaktisch-methodische Gesichtspunkte für die Auswahl

- Unterrichtsschritte (eine Einheit, mehrere Einheiten, Rhythmus)
- Lehrmethoden (optisch, verbal, praktisch)
- Sozialformen (Einzel, Partner, Gruppen, Teams)
- Aktionsformen (offen / geschlossen)
- Adressaten (Gruppen)
- Gruppengröße (klein)

Zugrundeliegende Themen aus dem Bereich Schulschach in Verbindung mit der darauf abzielenden Kompetenzverbesserung.

- Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit werden trainiert
- Problemlösungsstrategien
- räumliche Vorstellungskraft wird geschult

Herr Fiedler