

Mittwoch

Karate-AG (Jg. 7 – 10) bei Frau Opolo Mi, 9./10. Std in CR3

Du hast Lust einen neuen Sport auszuprobieren? Du willst selbstbewusster über die Straßen gehen? Oder du hast Spaß an Bewegung und willst dich fit halten?

Dann bist du hier genau richtig!

Die Karate-AG verbindet das Erlernen fernöstlicher Kampfsportelemente mit dem Wissen über Ursprung und Philosophie des Karate-Do, dem Weg der leeren Hand. Außerdem erwartet dich in jeder Einheit ein kleines sportartspezifisches Fitnessworkout, um Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit zu verbessern.

Wenn du Lust bekommen hast und in der 7. bis 10. Klasse bist, komm gern mittwochs in der 9. Stunde in der CR III Halle vorbei und trainier mit uns!

Rock-AG bei Frau Hauk Mi, 11./12 Stunde in Raum 110

Die Band probt jede Woche, um jeweils einen neuen Song einzustudieren. Im Vordergrund stehen Rocksongs aus den 60ern bis heute; von Indie über Hard Rock bis Punk – gespielt wird, was die Gruppe gemeinschaftlich auswählt. Regelmäßig bringen wir die Songs bei Schulkonzerten auf die Bühne. Geplant ist in diesem Jahr zudem erneut ein außerschulisches, abendfüllendes Konzert.

Du solltest in der Lage sein, dir Stücke nach vorgegebenen Akkorden SELBSTSTÄNDIG anzueignen. Mehrstimmig ausnotierte Backgroundchöre müssen ebenfalls eigenständig gelernt werden. In den Proben wird dann alles zusammengesetzt. Teilnehmen kannst du also, wenn du dein Instrument (Gitarre, Bass, Schlagzeug, Keyboard oder Gesang) beherrschst.

Wir benötigen dringend Nachwuchs für den Bass und auch das Schlagzeug! Wenn du also Lust auf Rockmusik hast und bereit bist, fleißig zu üben, dann bist du hier richtig. Probenzeit: Mittwoch 11./12. Stunde, Raum 110