

Spanisch Kochen

In unserem Angebot widmen wir uns der spanischen Kultur. Wir treffen uns wöchentlich, um die spanische Sprache und Kultur kennenzulernen. Hierbei liegen die Schwerpunkte bei der spanischen Sprache, der spanischen Küche und den geschichtlichen Hintergründen. Ebenso werden die sozialen und interkulturellen Kompetenzen gestärkt. Mittels spanischer Lieder und Rezepte werden Verbindungen zur spanischen Sprache gesucht. In gemeinsamer Gruppenarbeit recherchieren die Lernenden selbstständig nach weiteren Rezepten im Internet, die anschließend gemeinsam zubereitet werden. Mithilfe von Übersetzungsportalen und unter Anleitung des Kursleiters versuchen die SuS so, einen Zugang zur neuen Sprache zu finden. Über Brett- oder Kartenspiele können die Lernenden aktiv in einer entspannten Atmosphäre die Vokabeln üben und dabei die Zeit mit ihren Freunden verbringen.



Manga-Comic-Zeichnen

Mangas und Comics nicht nur konsumieren, sondern selbst in die Rolle des Geschichten- und Figuren-Erfinders zu schlüpfen - das ist das Ziel dieses Kurses. Die Teilnehmenden erlernen unter Anleitung einer erfahrenen Künstlerin, Mangas, Comics und Spielcharaktere zu entwickeln und zeichnerisch umzusetzen. Der Focus steht auf der eigenen, freien Entfaltung und dem Spaß am Malen und Zeichnen. Schritt für Schritt zum eigenen Comic/Manga. Hier lernen Anfänger die Grundelemente von Comic- und Manga-Figuren kennen und die Techniken, eine eigene Comic- oder Manga-Geschichte zu Papier zu bringen. Fortgeschrittene können zudem an den Details in ihren Comics feilen und ihr Wissen über Proportionen, Bewegungsdynamik und perspektivisches Zeichnen weiterentwickeln. Erlern wird zusätzlich Grundlegendes zur Farbenlehre. Die Materialien zum Zeichnen sind frei wählbar und von den Teilnehmenden selbst mitzubringen.



Tänzerische Gymnastik

Die Tanzstunden beginnen mit einem Aufwärmen, bei dem der ganze Körper durchbewegt wird. Es werden tänzerischen Grundlagen aus den verschiedenen Techniken des Modern-/Contemporary-Dance, Jazzdance und Hip-Hop erlernt. Diese schulen u.a. die Beweglichkeit, Koordination, Musikalität, Kreativität, das Gefühl für den Tanz in einer Gruppe und das Bewusstsein für den eigenen Körper. Im Laufe der Stunde wird an einer bunten, spaßigen, phantasievollen Choreographie gearbeitet, um dem individuellen körperlichen Ausdruck Raum zu verleihen. Diese kann auch im Rahmen schulischer Aktivitäten aufgeführt werden.



Schach

Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmenden die Grundbegriffe des Schachspiels zu vermitteln: Namen der Figuren, Beginn des Spiels, Zugregeln und Ende des Spiels. Durch gemeinsames Üben wird die Sozialkompetenz der Kinder gefestigt. Kleine Schachpartien innerhalb der Gruppe oder auch die Teilnahme an kleinen außerschulischen Schachwettbewerben wären denkbar.



Upcycling



Im Kurs Upcycling gestalten wir kreative Kunstwerke aus Sachen, die zu schade für die Mülltonne sind. Wir machen Portemonnaies aus Tetrapaks, Tiere aus Socken, gestalten Müllbilder und vieles mehr. Ziel dabei ist natürlich einerseits Spaß am Basteln und Gestalten, andererseits wollen wir uns mit Themen wie Abfallvermeidung, Konsum und Umweltschutz beschäftigen. Gemeinsam gehen wir den Fragen auf den Grund, wie die verwendeten Materialien hergestellt werden und welche Rohstoffe und Ressourcen hierfür notwendig sind. Wir untersuchen zudem die Auswirkungen unseres Konsumverhaltens im globalen Zusammenhang und diskutieren, mit welchen kleinen Maßnahmen jeder einzelne etwas zum Umweltschutz beitragen kann. Müllsammelaktionen, Ausflüge und interessante Dokus gehören außerdem zum Programm.

Breakdance

Im Breakdance Tanzkurs, lernen die TeilnehmerInnen innerhalb eines Schuljahres möglichst viele Grundlagen, sowie etwas über die Geschichte der Kultur, der Tanzform. Des Weiteren wird im Bereich Akrobatik und Kraft gearbeitet, es werden Choreografien erstellt und man lernt Freestyle zu tanzen. Den Kindern wird außerdem die Möglichkeit gegeben, sich in ihren Interessengebieten weiterzuentwickeln und an Veranstaltungen des Vereins BCMV e.V. teilzunehmen.

Der Trainer ist Mario Zschornack. Mario ist Tänzer und Vorsitzender der Breakdance Connexion M-V e.V. sowie Mitglied der "Typhon"-Crew. Sein tänzerisches Vermögen resultiert aus den Erfahrungen, die er bei unzähligen Battles, Auftritten, Straßenshows und Workshops sammeln konnte. Mario ist seit 30 Jahren Turner, seit 15 Jahren Tänzer, 20 Jahren Trainer im Turnen und seit 10 Jahren Trainer im Bereich Breakdance und Hip Hop.





Ess-Klasse

Mit Spaß kochen lernen. Die ersten Schritte zur Selbstversorgung!

Wir kochen mit den Kindern der Jahreszeit entsprechend kleine Gerichte. Ziel ist es, dass die Schüler den Mut haben, selber zu kochen, Neues auszu probieren und zu kosten. Wir starten mit den Grundlagenkochen und den Schneidetechniken, bereiten Gerichte mit wenig Zucker zu, werden Weihnachten wieder backen und stellen gesundes Fast Food her.

Parkour & Freerunning

Möchtest du allein oder mit Hilfestellung die Wand hochlaufen und einen

Rückwärtssalto machen? Möchtest du über Hindernisse hinweg
Fange spielen?

Dann bist du hier genau richtig 😊 Lerne verschiedene Parkour Tricks
&

einfache akrobatische Bewegungen. Springe auf dem Trampolin
sowie unserer

Airtrack herum und hab einfach Spaß. Auf geht's!

Dankende & sonnige Grüße

Maik von Just Freerun



Schulband

Du hast Lust, deine Lieblingslieder nachzuspielen? Oder auch eigene Songs zu spielen?

Wir möchten Dich einladen, zusammen mit uns im Gruppenspiel dies alles

auszuprobieren! Singen,

Cajon, Klavier, Gitarre, Keys- alles ist möglich. Bring auch sehr gerne dein Instrument mit.

In Gruppenübungen lernen wir zudem musikalische Grundlagen des Ensemblespiels, Stimm- & Gehörbildung und schärfen zudem unser rhythmisches Zusammenspiel.



Theater

Im Laufe des Schuljahres werden Improvisations- und Grundlagenübungen durchgeführt. Die Schüler werden im Team ein Theaterstück erarbeiten. Ziel ist eine Aufführung am Ende des Schuljahres.



Box dich durch!

Boxen ist eine sehr komplexe und umfassende Sportart, die auf vielfältige Art den gesamten Körper trainiert. Kaum eine Sportart wirkt so komplett als Ganzkörpertraining. Boxen hat allerdings neben der körperlichen auch eine starke mentale Komponente, die oftmals auf den ersten Blick vergessen oder zumindest unterschätzt wird. Ein intensives Training am Boxsack, wirkt wie eine elektrische Entladung von überschüssiger Spannung. Das Motto lautet: Jeder hat die Chance sich mit Fleiß, Anstrengung und der mentalen Stärke durchzusetzen, um Erfolge einzufahren. Das stärkt ungemein das Selbstwertgefühl. Durch das Boxen trainiert man quasi Körper und Geist gleichermaßen, was diese Sportart so attraktiv und empfehlenswert macht.

Unser Boxtraining findet in der OSPA Arena in der Tschaikowskistraße 45, 18069 Rostock mit professionell ausgebildeten Trainern statt, die unsere Sportler mit viel Engagement und Leidenschaft fördern...

