
„Der Sporttag zeigt, wie toll unsere Schulgemeinschaft funktioniert und dass wir bereit sind, auch Neues zu wagen“.
(Bianca Gouterney, Presseteam)

KRAV MAGA

Julia wird von Josie an den Armen gepackt; sie geht einen Schritt zurück und reißt ihre Arme schräg nach oben. Sie hat sich befreit! Das ist der Alltag bei Krav Maga, einer in Israel entwickelten Sportart die heute von Schülerinnen und Schülern des JHG getestet werden durfte.



„ Krav Maga ist eine Sportart, die von jeder Altersklasse praktiziert werden kann.“

(Willi Hollendung, Leiter Krav Maga)



Indiaca fand auch dieses Jahr regen Zuspruch, und die Schüler*innen konnten ihre Fähigkeiten in diesem Wurfspiel auf die Probe stellen.



American Football wurde dieses Jahr für die Unter-, wie auch für die Mittelstufe angeboten.

„Orientalischer Tanz hört sich an wie Orientalische Chips. Deswegen wollte ich es machen.“

(Julia Lachmann, Bauchtanzgruppe)

Zuerst wurden den Teilnehmer*innen die Grundschnitte des Tanzens

beigebracht, die danach beim Tanzen selbst angewendet wurden. Das Ende des Projekts bildete ein gemeinsames Frühstück.

KARATE

Schon von weitem hört man die Stimme des Karatelehrers Christian Kleuter, der am diesjährigen Sporttag Kindern der 5. und 6. Klasse Einblicke in den Karateunterricht gab. Die Probestunde beginnt mit viel Dehnen und Kraftübungen. Als Einstieg wird den Kindern die Mawashi uke (Eine drehende; zweiarmige Abwehr in kreisförmiger Bewegung vor der Brust) und der Mae geri (Ein gerader Tritt mit dem Fußballen). Später werden den Kindern noch verschiedene Hand und Fuß Stoßtechniken sowie Abwehr und Grifftechniken nähergebracht.





Zudem lernten die Teilnehmer des Step-Aerobic Projektes diese neue Art von Bewegung kennen. Betreut und geleitet wurden sie dabei von Frau Schulte.

Weiterhin fanden auch eine Wanderung an der Stever, Basketball und Rudern statt, bei denen die Schülerinnen und Schüler mit großer Begeisterung bei der Sache waren. Dieses Jahr wurde auch Fußball für die Mädchen angeboten, die unter Leitung von Herrn Alic auf dem Kunstrasenplatz kicken.



Auch Basketball war dieses Jahr ein Teil des Angebotes

Alle Schülerinnen und Schüler haben sich an diesem besonderen Ereignis angestrengt, Spaß gehabt und vielleicht auch eine neue Leidenschaft gefunden. Es war ein Tag voller Freude und Zusammenhalt.

Presse-Team

Leitung: Bianca Gouterney

Foto(s) und Video(s): Maximilian Heckmann, Elias Borgmann, Tabea Weilbacher, Lea Hadlich

Artikel: Solveig Reimann

In der neuen Halle konnten, unter der Aufsicht von Herrn Lüken, die SuS Volleyball näher kennenlernen.
Nass wurden die Teilnehmer*innen beim Rudern Und beim Fahrradfahren wurde ordentlich geschwitzt.
Schüsse waren dagegen im Keller der Steverhalle zu hören in der das Projekt „Schießsport“ stattfand.



Wer heute zum Kunstrasenplatz kam, konnte neben Fußball auch Feldhockey bewundern.

