

# Sport-/ Gesundheit-/ Sommerfest

SOCHOS SPORTANLAGE, Lessingstr. 5 - 8, 12169 Berlin

## 28. Mai 2019

### Aktivitätsangebote für Schülerinnen und Schüler

#### Wahlpflichtangebote

<b>Zumba</b>	Zumba ist eine Fitness-Bewegung, die Aerobic-Elemente mit denen des Tanzes kombiniert.
<b>Freeletics</b>	Freeletics ist ein Fitness-Sport, bei dem nur mit dem eigenen Körpergewicht ein intensives und abwechslungsreiches Work Out gestaltet wird.
<b>Ultimate Frisbee</b>	Ultimate oder Ultimate Frisbee ist ein wettkampforientierter, weitgehend berührungsloser Mannschaftssport, der mit einer 175 g schweren Kunststoffwurfscheibe (Frisbee) gespielt wird.
<b>Brenn-/Baseball</b>	Klassisches Wurf-, Fang- und Laufspiel für Mannschaften in Wettkampfform
<b>Zweifelderball</b>	Zweifelderball (Völkerball) ist ein bekanntes und spaßbetontes Ballspiel mit variabler Anzahl von Spielern in zwei Parteien und wenigen, leicht verständlichen Spielregeln.
<b>Spielstation</b>	Dosenwerfen, Tauziehen, Torwand, Fußballjonglieren, Seilspringen und Hula-Hop.
<b>Jugger</b>	Wer "Game of Thrones" oder "Herr der Ringe" mag, wird Jugger lieben! Jugger ist eine Mannschaftssportart, die sehr viel Spaß macht und in der es richtig zur Sache geht.
<b>Flexi-Bar</b>	Fitnessstraining mit dem Flexi-Bar stimuliert tiefliegende Muskelbereiche, die mit regulären Krafttraining nicht erreichbar sind.

#### Wahlangebote

<b>Tischtennisturnier</b>	Bekanntes Sportart mit kleinen, sehr leichten Plastikbällen und einem besonderen Spieltisch, über den in der Mitte ein Netz gespannt ist.
<b>Fechten</b>	Zweikampfsportart, bei der sich zwei konträr handelnde sportliche Gegner gegenüberstehen und versuchen, mit einer Waffe (Florett, Degen, Säbel) nach genau festgelegten Wettkampfregeln sich gegenseitig zu treffen, ohne selbst getroffen zu werden.
<b>Le Parkour</b>	Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Es wird versucht, im Weg stehende Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden.
<b>Slackline</b>	Trendsportart, ähnlich dem Seiltanzen, bei der man auf einem Kunstfaser- oder Gurtband, das zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist, balanciert.
<b>Free Climbing (Kletterturm)</b>	Klettern an Felsen oder Kunstwänden, bei dem nur Hände und Füße zur Fortbewegung verwendet werden.

# Sport-/ Gesundheit-/ Sommerfest

SOCHOS SPORTANLAGE, Lessingstr. 5 - 8, 12169 Berlin

## 28. Mai 2019

### Aktivitätsangebote für Schülerinnen und Schüler

#### Unterhaltungsangebote

##### **Erste-Hilfe-Schulungen**

Ganz nach der Devise „Was tun im Notfall?“ können sich die Schüler in den Schulungen Erste-Hilfe-Techniken aneignen, um in Ernstfall agieren zu können. Das DRK wird unter anderem Beatmungstechniken an einer Puppe, Herzmassagen und die stabile Seitenlage (u. ä.) vorführen. Darüber hinaus bekommen die Schüler die Möglichkeit die erlernten Techniken anzuwenden.

##### **Foto Box**

Hier ist jeder gern gesehen, der sich gerne fotografieren lässt. Die Foto Box bietet die Möglichkeit schöne Momente aufzunehmen und sie sofort auszudrucken oder per Mail zu versenden. Möchtest du als Abschied oder Erinnerung ein Foto mit deinen besten Freund\*innen? Dann bist du bei uns genau richtig!

##### **Quiz zum Thema Sicherheitspolitik (Bundeswehr)**

Ein Zeltstand der Jugendoffiziere Berlin - Quiz-Spiel zum Thema „Sicherheitspolitik“. Ein Kurzspiel mit zwei Teilnehmern – der Gewinner bekommt ein Preis (Spende).

##### **Rauschbrillenparcours**

Rauschbrillen simulieren eindrucksvoll die körperlichen Einschränkungen nach Konsumierung von Alkohol oder andere psychotropen Substanzen. Erlebbar werden die eingeschränkte Rundumsicht, Doppelsehen, Fehleinschätzungen für Nähe und Entfernungen, Verwirrungen, verzögerte Reaktionszeit und das Gefühl von Verunsicherung.

##### **Smoothies**

Für alle die es gern auch mal gesund mögen, bieten wir an unserem Stand frische, kühle, selbstgemachte Smoothies an. Mit jedem Kauf hast du die Möglichkeit eine Überraschungsaufgabe zu lösen. (Projekt der Klasse BM 1636 mit Frau Maaß-Teuber und Frau Stoppa-Jansch).

##### **Torwand (AOK)**

Die aus der Sportschau und vielen anderen Gelegenheiten bekannte Herausforderung des treffsicheren Torschusses.

##### **Tischfußball/Kickertische (AOK)**

Tischfußball ist eine Sportart, die auf einem Spielgerät gespielt wird, welches als Kicker bzw. Kickertisch benannt ist. Ziel des Spiels ist es, mit an drehbaren Griffstangen über einer rechteckigen Spielfläche angebrachten Spielerfiguren (aus Holz, Kunststoff oder Metall) eine oft vorgegebene Anzahl von Bällen ins gegnerische Tor zu schießen. Spielfläche und Anordnung der Spielfiguren sind dabei dem Fußballspiel nachempfunden.

##### **Balance-Spiel (AOK)**

Balance-Bord Digital: Digitales Spiel zur Schulung der Balancierfähigkeit