

# Werkstattband 1

Montag 11:15 - 12:45 Uhr



Werkstatt

# Beethoven feat. Coldplay

## Kurzbeschreibung

Wie würde Beethoven komponieren, wenn er im Jahr 2025 gelebt hätte? Wir schreiben Songs, die klingen als wäre Beethoven ein Mitglied der Band Coldplay.

## Kompetenzen (Heliosplan) :

Ich kann  
Merkmale  
klassischer  
Musik  
beschreiben.

Ich kann  
Popsongs mit  
Merkmale  
klassischer  
Musik  
komponieren.

Ich kann  
eigene Songs  
mit  
Garageband  
produzieren.

# Selbstportrait - me, myself and i

## Kurzbeschreibung

Zuerst lernen wir die Techniken der Portraitzeichnung kennen. Anschließend zeichnest du dein eigenes Portrait nach Fotovorlage oder frei in verschiedenen Techniken.

## Kompetenzen (Heliosplan) :

Ich kann mich mit  
mir, meinem  
persönlichen  
Ausdruck und  
meinem  
Selbstportrait  
auseinandersetzen.

Ich kann  
Zeichen-  
techniken  
kennenlernen

Ich kann  
Selbstportraits  
berühmter  
Künstler  
kennen lernen.



Werkstatt

# Fantasie & Fotografie

## Kurzbeschreibung

Wir werden uns unsere Umgebung genau ansehen, Motive in unserer Umwelt erkunden oder selbst herstellen. Davon machen wir Fotos. Mit Fantasie verändern wir unsere Aufnahmen und bereiten sie vor, damit wir sie am Ende präsentieren können.

## Kompetenzen (Heliosplan) :

Ich kann  
Fotos mit  
meinem  
Grundwissen  
aufnehmen  
und  
bearbeiten

Ich kann  
Motive für  
meine Fotos  
finden und  
diese gut  
aufnehmen.

Ich kann  
meine Foto-  
Kunstwerke  
präsentieren  
.



## Werkstatt Trickfilm

### Kurzbeschreibung

Mit der Stop-Motion-Technik gestalten wir gemeinsam unsere eigenen Trickfilme. Aus deinen Zeichnungen oder Figuren werden plötzlich bewegte Bilder. Das geht mit ganz einfachen Mitteln. Zum Schluss präsentieren wir unsere Filme!

### Kompetenzen (Heliosplan) :

Ich kann  
Figuren und  
Requisiten für  
den Film  
gestalten. (z.B.  
malen, basteln,  
kneten, ...)

Ich kann (im  
Team)  
Geschichten  
erfinden und  
den Film  
planen.

Ich kann die  
Filmidee mit  
dem iPad und  
der  
Stop-Motion-  
App  
umsetzen.



Werkstatt

# **Express yourself!**

**- Die Welt mit meinen Augen**

## **Kurzbeschreibung**

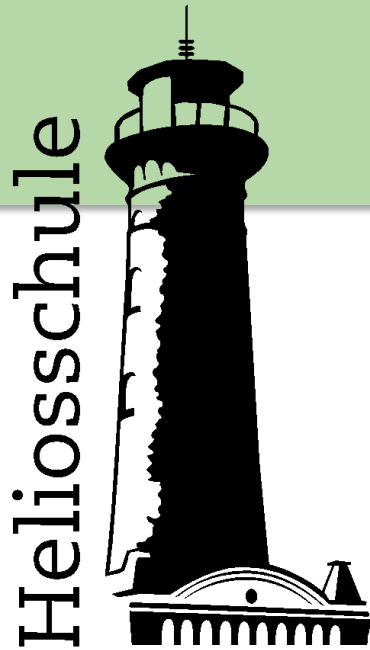
In dieser Werkstatt tauchen wir in die bunte, wilde Welt des Expressionismus ein. Wir probieren verschiedene Techniken wie Malerei, Collage oder plastisches Arbeiten aus und entdecken, wie wir Gefühle, Gedanken und unsere Sicht auf die Welt mit Farben und Formen ausdrücken können.

## **Kompetenzen (Heliosplan) :**

**Ich kann Werke  
von Künstler\*innen  
des  
Expressionismus  
erkennen und  
beschreiben.**

**Ich kann mit  
Farben und  
Formen  
Gefühle und  
Stimmungen  
ausdrücken.**

**Ich kann  
eigene  
Ideen mit  
unterschied-  
lichen  
Materialien  
umsetzen.**



# Werkstattband 3

Freitag 13:45 - 15:15 Uhr

**Wahl der  
Sportwerkstätten!**



Werkstatt

# Lauf- und Outdoor-Treff

## Kurzbeschreibung

Schritt für Schritt für Schritt: Laufen kann jede\*r!

→ Das Einzige, was du brauchst sind Laufschuhe!

→ Wir laufen vom Wassermann aus durch die anliegenden Parks

→ Wir laufen mal schnell, mal langsam, mal alleine, mal in Gruppen - immer so, dass es uns gut tut und wir unsere Ausdauer und unseren Körper neu kennenlernen!

## Kompetenzen :

Ich trainiere  
meine Ausdauer  
bis ich 10-30  
Minuten ohne  
Pause laufen  
kann.

Ich entdecke  
Methoden zur  
Verbesserung  
der Ausdauer  
und erstelle  
einen  
Trainingsplan.

Ich bereite  
mich auf den  
Sponsorenlauf  
vor.





## Werkstatt: **SPIKEBALL**

### **Kurzbeschreibung**

Erlebe mit Spikeball eine Sportart, die Action und Teamwork perfekt verbindet. Schnell erlernbar, abwechslungsreich und energiegeladen – ähnlich wie Beachvolleyball – garantiert Spikeball Spannung und Spaß auf jedem Untergrund, egal ob Indoor oder Outdoor.

### **Kompetenzen (Heliosplan) :**

Du lernst, Spikeball mit cleverer Technik und durchdachter Taktik erfolgreich im Wettkampf zu spielen.

Du lernst nicht nur, nach den Regeln zu spielen, sondern auch, sie flexibel zu verändern, wenn es die Situation erfordert.

Du übernimmst die Organisation eigener Spikeball-Matches und sammelst Erfahrung als Schiedsrichter\*in auf dem Feld.



Werkstatt

## Outdoor – Bewegung, Team & Natur erleben

### Kurzbeschreibung

In der Werkstatt **Outdoor** sind wir sportlich an der frischen Luft aktiv und lernen verschiedene Outdoor-Sportarten kennen. Pro Quartal steht jeweils eine Sportart im Mittelpunkt, sodass ausreichend Zeit bleibt, Techniken, Regeln und Bewegungsabläufe intensiv zu erlernen und weiterzuentwickeln.

Im Laufe des Schuljahres beschäftigen wir uns unter anderem mit **Nordic Walking** sowie der Trendsportart **Roundnet**. Dabei verbessern wir gezielt unsere Ausdauer, Koordination und Reaktionsfähigkeit und erleben sowohl individuelles Training als auch kooperative Spiel- und Wettkampfformen. Bewegung, Fairness, Teamgeist und ein bewusster Umgang mit dem Außenraum stehen dabei im Fokus.

### Kompetenzen (Heliosplan) :

Ich kann  
grundlegende  
Techniken und  
Regeln der  
jeweiligen  
Outdoor-Sportart  
benennen und  
anwenden.

Ich kenne  
meinen Körper  
und verbessere  
meine  
Ausdauer,  
Koordination.

Ich kann mich sowohl  
individuell als auch im  
Team sportlich betätigen,  
Verantwortung  
übernehmen und mich  
zielorientiert auf  
Trainings- und  
Spielsituationen  
vorbereiten.



# Werkstatt Handball

## Kurzbeschreibung

Schritt für Schritt zum Handballspiel:

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Teamgeist

Dieses trainieren wir und erleben gemeinsam eine dynamische und schnelle Mannschaftssportart.

## Kompetenzen :

Wir spielen fair  
und arbeiten  
im Team.

Wir trainieren  
Kraft,  
Ausdauer,  
Schnelligkeit  
und Teamgeist .

Wir lernen  
passen,  
prellen und  
fangen.

## Kurzbeschreibung

In dieser Sportwerkstatt lernst du die neue Trendsportart Pickleball kennen – eine spannende Mischung aus Tischtennis, Badminton und Tennis, die in Amerika sehr beliebt ist. Du übst wichtige Rückschläge, spezielle Schlagtechniken und grundlegende Spieltaktiken.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Doppelspiel: Du lernst, wie man sich mit dem Partner gut auf dem Feld bewegt, Aufgaben sinnvoll aufteilt, Lücken beim Gegner erkennt und gemeinsam Punkte vorbereitet. Ziel ist es, sicherer zu spielen, besser zusammenzuarbeiten und echte Spielfähigkeit im Einzel und im Doppel zu entwickeln.

Wenn du Lust auf eine neue Sportart und taktisches Spiel im Team hast, ist dieser Kurs genau richtig für dich.

## Kompetenzen (Heliosplan) :

Ich kann  
grundlegende  
Techniken und Regeln  
der  
Rückschlagsportart  
benennen und  
anwenden.

Ich kenne  
meinen Körper  
und verbessere  
meine  
Hand-Augen-Ko-  
ordination.

Ich kann mich sowohl  
individuell als auch  
im Team sportlich  
betätigen,  
Verantwortung  
übernehmen und  
mich zielorientiert auf  
Trainings- und  
Spielsituationen  
vorbereiten.