

# Die Welt des Sports

## Projektleitung:

Herr Maume

## Teilnehmende:

Dilciwan Akay, Elian Alo, Dogan Aygir, Lasse Berlin, Valentin Bode, Mina Hekmat, Julian Matthias Heling, Erik Holzhausen, Adam Ismailat, Mohamed Ismailat, Jamie Klose, Liliana Lopes Serras, Hannes Pfortner, Aileen Pokies, Ole Randhage, Jordan-Eli Schierding, Noah Schröder, Lena Tito, Merlind Veseli, Max-Bennet Waldeyer, Liana Werner, Mads Leopold Zacharias



## Unsere Themen und Aktionen während der Projektwoche:

**Verschiedene sportliche Aktivitäten in diversen neuen und bekannten Sportarten ausführen (z. B. wenn möglich Windsurfen, SUP, Wasserspringen, Skaten, Inlinern, Kanu, Radfahren oder auch Basketball, Tischtennis, Fußball, Badminton)**

**Auseinandersetzung mit Sporttheorie (ggf. eigenes Lehrmaterial erstellen z.B. Lehrvideos)**

**Auseinandersetzung mit Organisation und Durchführung von Wettkämpfen und sportlichen Veranstaltungen**

Montag (09.09.2024):

Am Montag starteten wir die Woche mit einem gemeinsamen Frühstück. Wir besprachen den Ablauf der Projektwoche und nach ein paar turnerischen Trockenübungen in der Sporthalle zur Sprungvorbereitung ging es für uns ins nahegelegene Schwimmbad. Dort zeigte uns Herr Maume viele verschiedene Sprungtechniken (Strecksprung, Kopfsprung, Saltosprung, Arschbombe und Handstand-Abfaller). Nach der Demonstration der Techniken übten wir diese auf dem Ein-Meter Brett. Als die Techniken gut funktionierten, wagten sich einige Schüler des Projektes auf das Drei-Meter Brett, von wo aus wir auch ein paar Synchronsprünge machten, bevor es abschließend auf den 5-Meter-Turm ging.

Nachdem wir aus dem Schwimmbad kamen, haben wir in der Sporthalle Judo gemacht. Wir lernten als Erstes die Falltechniken kennen (Ukemi) und danach wurden uns noch zwei Wurftechniken (O-Goshi (Großer Hüftwurf), O-Soto-otoshi (Großer Außensturz) gezeigt. Zum Ende des Tages machten wir noch ein paar Übungskämpfe und spielten zum Abschluss Fußball.

Dienstag (10.09.2024): Am Dienstag fuhren wir trotz anfänglich schlechtem Wetter mit dem Bus zur Northeimer Seenplatte, wo wir nach einer ausführlichen Einweisung und Wassergewöhnung mit dem Windsurfen anfangen. Wir teilten uns in zwei Gruppen auf und nach anfänglichen Schwierigkeiten schafften wir es, einige Runden auf dem See zu fahren.

Mittwoch (11.09.2024)

Am Mittwoch gingen wir zuerst in die Sporthalle, um dort Judo zu machen und Fußball zu spielen. Danach haben wir im Schwimmbad unseren Arschgranatencontest veranstaltet. Wir sprangen uns professionell ein und danach starteten wir in den Disziplinen Ein-, Drei- und Fünfmetersprung. Dabei zeigten alle starke Sprünge und wurden von einer Jury bewertet. Der Tag endete erfolgreich mit der Bekanntgabe der Platzierten.

Donnerstag (12.09.2024)

Am Donnerstag fuhren wir wieder zur Northeimer Seenplatte und verbrachten die meiste Zeit im Wasser. Nach der Planung des Tages ging es zuerst mit den Stand-up-Paddelboards ins Wasser. Nach einer kurzen Zeit der Eingewöhnung und einigen Technikübungen wurde gemeinsam die Insel auf dem See umrundet. Danach wurden die Kanus auf den See gebracht und nach ein paar Kenterübungen übten wir auf dem See das sichere Fahren. Zum Schluss festigten wir noch unsere Kenntnisse im Windsurfen. Dieses Mal kamen die meisten Teilnehmer schon gut voran. Anschließend fuhren wir mit dem Bus wieder zurück nach Einbeck.

So endete eine sehr erfolgreiche Projektwoche mit vielen neuen Erfahrungen!

Autoren: Liana, Mads



**Aktion beim Schulfest:**

Show-Kämpfen  
Torwandschießen

**Wo?**

Pausenhalle

**Wann?**

14:00 – 14:15 Uhr  
14:45 – 15:30 Uhr



