

Schule bewegt sich kreativ

Tanz- und Fitness-Aktivitäten für jedermann

Schüler und Schülerinnen des Kopernikus-Gymnasiums Neubeckum können zahlreichen AGs beitreten. Mit dem Hip-Hop-, Tanz- und Aerobic-Kurs sind ihnen verschiedene Möglichkeiten geboten sich sportlich zu betätigen. Um Ihnen diese Angebote schmackhaft zu machen, wollen wir im Folgenden diese Kurse kurz vorstellen und für weitere Interessen und eine Fortsetzung im neuen Schuljahr werben.

Tanz – AG - *Eine neue Tanz-Generation am KGN*

Wer Lust an rhythmischen Bewegungen hat, ist bei der Tanz-AG am richtigen Platz. Unter dem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ studiert die Tanz- AG Tänze zu Popmusik mit viel Spaß und vollem Einsatz ein.

Die Tanz- AG wird von Herrn Peckrun betreut, wobei Semiramis Yigit und Sena Albayrak mit vollem Engagement als Trainerinnen der Gruppe fungieren. Die AG trainiert seit dem 31. Januar 2008 in der Sporthalle und hat bereits sechzehn tanzbegeisterte Mitglieder. Momentan studiert die Gruppe ihre zweite Choreographie zu dem Lied von Shawn Desman „Let’s go“ ein;



ihre erste Choreographie passte zu dem Remix Lied von Monroe. Der Tanz-Gruppe ist es an erster Stelle sehr wichtig gemeinsam viel zu erreichen, Spaß zu haben und sich untereinander helfen zu können. Sie trainiert jeden Donnerstag in der 7. und 8. Stunde in der Sporthalle.

Als nächstes treten sie auf dem Kennenlern-Nachmittag für die neuen Fünftklässler am 10. Juni 08 und auf dem Sommerfest am 19. Juni 08 auf. Wer Interesse und Spaß am Tanzen hat, ist herzlich zum nächsten Training eingeladen.

Nina Carr und Aileen Podiwin

Tanzen verbindet – *Kooperation der Käthe-Kollwitz-Schule mit dem Kopernikus-Gymnasium Neubeckum*

Getanzt wird überall! Es macht Spaß, fördert die Kreativität und bringt Bewegung in den Schulalltag.

Unter diesem Motto trafen sich am 08. April 2008 erstmals 16 Schülerinnen des Kopernikus-Gymnasiums und der Käthe-Kollwitz Hauptschule Neubeckum. Dank des Engagements von Bashkim Brinkrolf, der beide Schulleitungen von seiner Idee, einen Hip-Hop Kurs anzubieten, überzeugte, können die Schülerinnen nun für einen geringen Preis von 1,80€ pro Stunde wöchentlich trainieren.

Das Tanztraining findet jeden Dienstag von 14.00 bis 15.00 Uhr im Spiegelsaal des Gymnasiums statt. Die Tanzstunde beginnt mit einer viertelstündigen Aufwärmseinheit, danach werden die neuen „Steps“ und „Moves“ einstudiert und die alten wiederholt, sodass am Ende eine nahezu perfekte Choreographie entsteht. Doch im Laufe der Zeit meldeten sich einige Schüler vom Hip-Hop Kurs leider wieder ab. Auf Nachfrage gaben sie verschiedene Gründe an, zum Beispiel die Vorbereitung auf die Zentralen Abschlussprüfungen.

Trotzdem verloren die jungen Tänzerinnen nicht die Motivation und bereiten sich jetzt zu neunt mit Unterstützung des Choreographen Bashkim Brinkrolf auf ihr gemeinsames Ziel, das Sommerfest am 19. Juni 2008, vor. Dort wollen sie



Bashkim Brinkrolf (Leiter), Michelle Erpenbeck (9b), Semiramis Yigit (11b), Lea Hunold (8b), Nuray Köse (9b), Joyce Halbur (8a), Zehra Albayrak (8a), Christina Schreiner (7b)

ihre einstudierte Choreographie präsentieren und zeigen, dass sich das harte Training und Schwitzen gelohnt hat. Sie haben viel Spaß und lernen viel bei ihrem sympathischen, talentierten, immer hilfsbereiten und freundlichen Leiter. Auch ich bin schon von Beginn an ein Teil dieser Gruppe und würde sie jederzeit weiter empfehlen.

Semiramis Yigit, Text und Foto (Deutsch 11b/ Sigfrid Krebs)

AG Fitness und Aerobic - *Auch etwas für dich?*

Aerobic und Fitness – ein dynamisches Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen zu motivierender Musik? Ja das kommt dem nahe!

Jeden zweiten Freitag (ungerade Woche) können die Schüler der Klassen 9-13 sich mit Spaß sportlich betätigen. Unter der Leitung von Referendarin Nina Terhorst, die neben ihren schulischen Aktivitäten vier Mal die Woche Kurse gibt und einmal selbst an einem teilnimmt, startete der Aerobic-Kurs am 11. April 08. Seitdem treffen sich zahlreiche Schüler und Schülerinnen von 14.00-15.30 Uhr und genießen zum Ende der Woche ein entspannendes und „powervolles“ Fitnessstraining.

Es werden Koordination, Kondition und Kraft trainiert. Hierzu werden zunächst Grundschrte und Grundelemente des Fitness- und Aerobictrainings vorgestellt. Nach einem Warm-up folgt das Stretching, die Kurz-Choreo und Übungen für Bauch, Beine, Po. Dabei überlässt Frau Terhorst den Teilnehmern die freie Wahl, sich jede Woche neu ihren Schwerpunkt im Bereich der Bauch-, Beine-, Po-Übungen auszusuchen.

Diese verschiedenen Trainingseinheiten gestaltet die AG abwechslungsreich und zugleich wirken sie sich effektiv auf den Körper und die gute Stimmung am KGN, aus. In diesem Sinne einen herzlichen Dank an Frau Terhorst, die engagiert und motiviert die AG leitet.



Foto: von links nach rechts: Ina L., Katharina P., Daniella L., Jana H., Violetta B., Stephanie E., Franziska B., Friederike N., Frau Terhorst

Stephanie Erdbories & Violetta Bogdanowicz (Deutsch 11b/ Sigfrid Krebs)