
Freifächer

Ausschreibung für das Schuljahr 2021 / 22

Übersicht

Sprachen

	Lehrperson	Gym	WMS	Lektionen	Bemerkungen
Französisch					
DELF-Diplom B2	verschiedene	5. / 6.		2	beide Kurse Di 16.15-17.00 Uhr und Do 07.55-08.40 Uhr
DALF-Diplom C1	verschiedene	5. / 6.	6.	2	
Englisch CAE (level C1)	verschiedene	4. - 6.	6.	2	Di 16.15-17.45 Uhr
Englisch CPE (level C2)	verschiedene	5. / 6.	6.	2	Di 16.15-17.45 Uhr
Spanisch					
Curso básico	verschiedene	4. - 6.	4. - 6.	2	alle Kurse Di 16.15-17.00 Uhr und Do 07.55-08.40 Uhr
Curso intermedio	verschiedene	4. - 6.	4. - 6.	2	
Curso avanzado	verschiedene	4. - 6.	4. - 6.	2	
Italienisch					
Kurs 1	verschiedene	4. - 6.	4. - 6.	2	Anfänger mit Vorkenntnissen mit Vorkenntnissen
Kurs 2	verschiedene	4. - 6.	4. - 6.	2	
Avanzato	verschiedene	4. - 6.	4. - 6.	2	
					alle Kurse Di 16.15-17.00 Uhr und Do 07.55-08.40 Uhr
Kleines Latinum oder Latinum Helveticum					
Kurs 1	verschiedene	3.		3	mit Lateinvorkenntnissen
Kurs 2	verschiedene	4. - 5.		3	mit Lateinvorkenntnissen
Kurs 3	verschiedene	5. / 6.		3	mit Lateinvorkenntnissen
Kurs 4	verschiedene	6.		3	mit Lateinvorkenntnissen
					alle Kurse Di 16.15-17.45 Uhr und Do 07.55-08.40 Uhr
Latein für Anfänger	verschiedene	4. - 6.		3	Di 16.15-17.45 Uhr und Do 07.55-08.40 Uhr
Japanisch					
Kurs 1 (Einführung)	verschiedene	4. - 6.	4. - 6.	2	Di 16.15-17.45 Uhr
Kurs 2 (Fortsetzung)	verschiedene	4. - 6.	4. - 6.	2	Di 16.15-17.45 Uhr

Geistes- und Sozialwissenschaften

	Lehrperson	Gym	WMS	Lektionen	Bemerkungen
Religion und Geschlecht	B. Büchi	3. - 5.	4. - 6.	2	Di 16.15-17.45 Uhr
Über Nachhaltigkeit reden	J. Briner	2. - 6.	4. - 6.	2	Di 16.15-17.45 Uhr
Psychologie für Anfänger	P. Bucheli	3. - 5.	4.-6.	2	Di 16.16-17.45 Uhr

Musik und Theater

	Lehrperson	Gym	WMS	Lektionen	Bemerkungen
theaterWelt	S. Biner C. Walser	1. / 2.		2	Di 16.15-17.45 Uhr, Halbjahreskurs 2. Sem.
Big Band	T. Rütli	1. - 6.	4. - 6.	2	Fr 16.15-17.45 Uhr
Zuger Jugendorchester	D. Ianakiev	1. - 6.	4. - 6.		Mi 18.00-20.00 Uhr

Die Ausschreibung für das KantiTheater 2021/22 folgt nach den Sommerferien 2021.

Medien und Gestaltung

	Lehrperson	Gym	WMS	Lektionen	Bemerkungen
Fotografie (analog)	M. Häusler	4. - 6.	4. / 5.	2	Di 16.15-17.45 Uhr, Halbjahreskurs 1. Sem.
CAD und 3D-Drucker	P. Bessire	4. - 6.	4. - 6.	2	Di 16.15-17.45 Uhr
Druckatelier	C. Lutz	4. - 6.	4. - 6.	2	Di 16.15-17.45 Uhr
Urban Sketching	P. Keiser S. Hirsiger	3. - 6.	4. - 6.	2	Di 16.15-17.45 Uhr
Layout Basics	P. Keiser S. Hirsiger	5. / 6.	6.	2	Di 16.15-17.45 Uhr Halbjahreskurs 1. Sem.
Plastisches Gestalten mit Ton, Ytong und Speckstein	M. Bieri	3. - 6.	4. - 6.	2	Di 16.15-17.45 Uhr Halbjahreskurs 1. Sem.

Informatik und Naturwissenschaften

	Lehrperson	Gym	WMS	Lektionen	Bemerkungen
Go-Spiel	D. Stender	3. - 6.	4. - 6.	2	Di 16.15-17.45 Uhr
Vorbereitung auf den Eignungstest für das Medizinstudium (EMS)	Biologielehrperson	6.		2	2. Semester Mittwochnachmittag nach EF

Sport

	Lehrperson	Gym	WMS	Lektionen	Bemerkungen
Fussball Kurs 1	verschiedene	1. - 4.		1	nur Knaben
Kurs 2	verschiedene	1. - 6.	4. - 6.	1	nur Mädchen 12.35-13.20, Tag offen
Handball	D. Elsener	3. - 6.	4. - 6.	1	12.35-13.20, Tag offen
Basketball	verschiedene	1. - 6.	4. - 6.	1	12.35-13.20, Tag offen
Volleyball	verschiedene	1. - 6.	4. - 6.	1	12.35-13.20, Tag offen
Klettern	verschiedene	1. - 6.	4. - 6.	1	12.35-13.20, Tag offen
Krafttraining	verschiedene	4. - 6.	4. - 6.	1	12.35-13.20, Tag offen
Rudern	offen	2. - 6.	4. - 6.	2	gem. Absprache
Artistik	Ch. Kessler	1. - 6.	4. - 6.	1	12.35-13.20, Tag offen
Rückschlagsspiele (Tennis & Badminton)	M. Zürcher	1. - 6.	4. - 6.	1	12.35-13.20, Tag offen
Unihockey	R. Schwerzmann	3. - 6.	4. - 6.	1	12.35-13.20, Tag offen
Ausdauertraining	D. Elsener	3. - 6.	4. - 6.	1	Halbjahreskurs 2. Sem. Doppellektion
Power Yoga	Ch. Kessler	3. - 6.	4. - 6.	1	12.35-13.20, Tag offen
Fit Mix	K. Dober	3. - 6.	4. - 6.	1	12.35-13.20, Tag offen
Functional Training	D. Stadelmann	3. - 6.	4. - 6.	1	12.35-13.20, Tag offen
Ultimate Frisbee	T. Stacher	2. - 6.	4. - 6.	1	12.35-13.20, Tag offen

Einzelne Angebote:

Französisch DELF-Diplom B2

Im Französisch-Freifach DELF werden die Schülerinnen und Schüler auf die DELF B2-Prüfung vorbereitet, welche gegen Ende Schuljahr abgelegt werden kann. Geprüft werden Textverständnis, Textproduktion, Hörverständnis und mündlicher Ausdruck.

Das DELF (Diplôme d'études en langue française), das vom französischen Erziehungsministerium verliehen wird, ist weltweit anerkannt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen, wie in anderen Sprachfächern, gewillt sein, regelmässig zu arbeiten und Hausaufgaben zu erledigen.

Wochenstunden	2
Teilnehmende	5. und 6. Klassen Gymnasium
Lehrperson	verschiedene
Kosten	Prüfungsgebühr CHF 370.00

Französisch DALF-Diplom C1

Im Französisch-Freifach DALF werden die Schülerinnen und Schüler auf die DALF C1 Prüfung vorbereitet, welche gegen Ende Schuljahr abgelegt werden kann. Geprüft werden Textverständnis, Textproduktion, Hörverständnis und mündlicher Ausdruck.

Das DALF (Diplôme approfondi de langue française), das vom französischen Erziehungsministerium verliehen wird, ist weltweit anerkannt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer müssen, wie in anderen Sprachfächern, gewillt sein, regelmässig zu arbeiten und Hausaufgaben zu erledigen.

Wochenstunden	2
Teilnehmende	5. und 6. Klassen Gymnasium 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule
Lehrperson	verschiedene
Kosten	Prüfungsgebühr CHF 410.00

Englisch CAE (level C1)

This course will prepare students for the CAE, the *Cambridge Advanced Exam*, which is internationally renowned. Passing it proves that your command of the English language is very good indeed.

The class will concentrate on practising all the skills tested, which are listening, speaking, vocabulary, reading, writing and grammar.

The CAE exams usually take place in June. There will be two test dates, one for the written part and one for the oral part. Signing up for the exam is of course optional but students who take this FF and choose not to sign up for the exam are expected to work as hard as if they were going to take the test. On average, the weekly homework assignment will demand two hours of your time.

Participants will have to be prepared to do homework on a regular basis just like in the other language subjects.

If you're in doubt whether this is the right class for you, talk to your English teacher. Hope to see you soon!

Wochenstunden 2

Teilnehmende 6. Klassen Gymnasium: Schülerinnen und Schüler mit sehr guten Englischkenntnissen
5. Klassen Gymnasium: Schülerinnen und Schüler mit Empfehlung der Englisch-Lehrperson
4. Klassen Gymnasium: Schülerinnen und Schüler mit Empfehlung der Englisch-Lehrperson
6. Klassen WMS: Schülerinnen und Schüler mit Diplom FCE und Empfehlung der Englisch-Lehrperson

Lehrpersonen verschiedene

Kosten Prüfungsgebühr CHF 400.00 (2020)

Bemerkung der Schulleitung

Falls die Termine der Abschlussprüfungen CAE mit den Terminen der Maturitätsprüfungen kollidieren sollten, haben letztere Vorrang.

Englisch CPE (level C2)

This course will prepare students for the CPE, the *Cambridge Proficiency Exam*, which is the highest level of all the Cambridge exams. Successful candidates can communicate with the fluency and sophistication of a highly competent native speaker. The CPE allows you to study at an English-speaking university.

The class will concentrate on practising all the skills tested, which are listening, speaking, vocabulary, reading, writing and grammar.

The CPE exams usually take place in June. There will be two test dates, one for the written part and one for the oral part. Signing up for the exam is of course optional but students who take this FF and choose not to sign up for the exam are expected to work as hard as if they were going to take the test. On average, the weekly homework assignment will demand two hours of your time.

Participants will have to be prepared to do homework on a regular basis just like in the other language subjects.

Wochenstunden 2

Teilnehmende 6. Klassen Gymnasium: Schülerinnen und Schüler mit sehr guten Englischkenntnissen sowie Empfehlung der Englisch-Lehrperson
5. Klassen Gymnasium: Schülerinnen und Schüler mit Empfehlung der Englisch-Lehrperson
6. Klassen WMS: Schülerinnen und Schüler mit Diplom CAE und Empfehlung der Englisch-Lehrperson

Lehrpersonen verschiedene

Kosten Prüfungsgebühr CHF 420.00 (2020)

Bemerkung der Schulleitung

Falls die Termine der Abschlussprüfungen CPE mit den Terminen der Maturitätsprüfungen kollidieren sollten, haben letztere Vorrang.

Spanisch

Curso básico

Möchtest du zu einer Gemeinschaft von 420 Millionen Leuten gehören, die auf allen Kontinenten zuhause ist? Willst du die nach Englisch am meisten gesprochene Weltsprache erlernen? Bist du allenfalls an unserer Schule in einem wirtschaftlichen Profil (Schwerpunktfach, WMS) und möchtest dir den immer wichtiger werdenden Wirtschaftstraum Lateinamerika erschliessen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für dich! Das Erlernen des Spanischen vermittelt dir einen Einblick in die spanische und lateinamerikanische Welt. Bei der Vermittlung der sprachlichen Grundkenntnisse und Fertigkeiten legen wir das Hauptaugenmerk auf das freie Sprechen sowie das Hör- und Leseverständnis, doch auch das Schriftliche wird geübt. Wir erwarten, dass du, wie in anderen Sprachfächern, bereit bist, regelmässig zu arbeiten und auch Hausaufgaben zu machen.

Wochenstunden	2
Teilnehmende	4. - 6. Klassen Gymnasium 4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule
Lehrpersonen	verschiedene

Curso intermedio

Du möchtest die im Curso básico erworbenen Grundkenntnisse ausbauen und vertiefen. Oder du sprichst Spanisch als zweite Sprache, hast aber nie systematisch Spanisch gelernt. Oder du hast eine Zeit in einem spanischsprachigen Land verbracht und möchtest deine Fertigkeiten festigen. Dann ist der Curso intermedio das Richtige für dich. Wir führen die Arbeit aus dem Curso básico fort und erwarten auch hier, dass du bereit bist, regelmässig zu arbeiten und Hausaufgaben zu machen.

Wochenstunden	2
Teilnehmende	4. - 6. Klassen Gymnasium 4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule
Lehrpersonen	verschiedene

Curso avanzado – Preparación a los DELE

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Schülerinnen und Schüler, welche sich neben dem regulären Schwerpunktunterricht auf ein DELE (Diploma de Español Lengua Extranjera) ab dem Niveau B2 vorbereiten möchten. Der Besuch des Kurses wird ihnen ab dem 3. Lehrjahr empfohlen.

Daneben gibt der Kurs Schülerinnen und Schülern mit eher fortgeschrittenen Spanischkenntnissen die Gelegenheit, diese zu vertiefen.

Wochenstunden	2
Teilnehmende	4. - 6. Klassen Gymnasium 4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule
Lehrpersonen	verschiedene

Italienisch

«Parli l'italiano? – Non ancora.»

Hier hast du Gelegenheit, unsere dritte Landessprache zu erlernen und einen Einblick in die heutige Italianità zu gewinnen.

In den Kursen 1 und 2 werden Grundkenntnisse und Fertigkeiten vermittelt, die dir ermöglichen werden, dich auf Italienisch in einer Vielfalt von Alltagssituationen mündlich und schriftlich zu verständigen.

Es geht darum, Italienisch zu verstehen, zu reagieren, einen Urlaub planen zu können, ihn auch durchzuführen. Wir arbeiten mit einem Lehrmittel, mit Videos, Liedern und einfachen Texten.

Kurs 1

Wochenstunden	2
Teilnehmende	4. – 6. Klassen Gymnasium 4. – 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule
Lehrmittel	Azzurro Italienisch Intensivkurs (Klett-Verlag)
Ziel	Niveau A1
Lehrpersonen	verschiedene

Kurs 2

«Parli l'italiano? – Sì, un po'.»

Auf den ersten Kurs aufbauend, werden wir es schaffen, einen Spielfilm zu schauen und zu verstehen oder einfachere Lesestücke zu meistern. Auch hierbei begleitet und nach Bedarf ein Lehrmittel, jedoch steht das Gesprochene und Gelebte im Vordergrund.

Wochenstunden	2
Teilnehmende	4. – 6. Klassen Gymnasium 4. – 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule
Lehrpersonen	verschiedene

Corso di italiano livello avanzato

«Parli l'italiano? – Sì, ma a volte ho delle domande.»

(Mit bilingualen oder muttersprachlichen Vorkenntnissen)

In diesem Kurs geht es darum, vorhandene Kenntnisse zu vertiefen, auf individuelle Fragen oder Wünsche einzugehen und mit authentischen Texten und Filmausschnitten, das eigene Italienisch zu vertiefen.

Wochenstunden 2

Teilnehmende 4. – 6. Klassen Gymnasium
4. – 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrpersonen verschiedene

Kleines Latinum / Latinum Helveticum

Eine recht grosse Anzahl von Studiengängen an Schweizer und ausländischen Universitäten verlangt Lateinkenntnisse. Die Voraussetzungen für das Studium erfüllt, wer eine kantonale oder schweizerische Maturitätsprüfung im Schwerpunkt- oder Grundlagenfach Latein bzw. eine Latinumsprüfung an den Universitäten bestanden hat.

Zwei Alternativen

Das *Latinum Helveticum*:

Diese Prüfung wird im Rahmen der schweizerischen Maturitätsprüfungen während der Prüfungssessionen im Februar oder im August (in Basel, Bern oder Zürich) abgelegt. Sie besteht aus einer dreistündigen schriftlichen Übersetzungsprüfung und einer mündlichen Prüfung von 15 Minuten. Deren Bestehen berechtigt uneingeschränkt zum Studium aller Fächer, die Lateinkenntnisse verlangen, an allen Schweizer Universitäten. Da die Anforderungen mit jenen ausländischer Universitäten vergleichbar sind, ist davon auszugehen, dass die Prüfung auf ein entsprechendes Gesuch hin auch von diesen anerkannt wird.

Das *Kleine Latinum*:

Mit der Universität Zürich besteht ein Abkommen über das Kleine Latinum. Der erfolgreiche Abschluss des Freifachs Kleines Latinum (Abschlussnote mindestens 4.0) berechtigt zum Studium aller Studiengänge, die Lateinkenntnisse verlangen.

Im Unterschied zum *Latinum Helveticum* wird das Kleine Latinum schulintern mit einer dreistündigen schriftlichen Prüfung und einer mündlichen Prüfung von 15 Minuten abgeschlossen. Die Erfahrungsnoten aus den letzten beiden Semestern werden hälftig angerechnet.

Der Vorbereitungskurs baut auf den zwei Jahren Basissprache Latein auf und bereitet auf diese Prüfungen vor.

Wochenstunden 3

Lehrperson verschiedene

Kurs 1

Adressatenprofil:

- Ich habe auf der Unterstufe das Fach Basissprache Latein besucht, mich aber für ein Schwerpunktfach entschieden, das mit Latein nicht kombinierbar ist.

Teilnehmende 3. Klassen Gymnasium

Kurs 2 (Fortsetzung von Kurs 1)

Adressatenprofil:

- Ich habe bereits Kurs 1 besucht bzw. ich habe in einem früheren Freifachkurs den Stoff der ersten drei Jahre (Lehrbuchphase) erarbeitet.

Teilnehmende 4. - 5. Klassen Gymnasium

Kurs 3 (Fortsetzung von Kurs 2)

Adressatenprofil:

- Ich habe bereits Kurs 2 besucht.

Teilnehmende 5. - 6. Klassen Gymnasium

Kurs 4 (Fortsetzung von Kurs 3)

Adressatenprofil:

- Ich habe bereits Kurs 3 besucht.

Teilnehmende 6. Klassen Gymnasium

Voraussetzungen für alle Kurse:

- Meine schulischen Leistungen sind gut bis sehr gut.
- Ich bin bereit, regelmässig und engagiert am Unterricht teilzunehmen und für Lernen und Hausaufgaben eine Stunde pro Woche aufzuwenden.

Weitere Informationen geben die Lehrpersonen der Fachschaft Latein.

Informationen zum Latinum Helveticum unter

http://www.sbf.admin.ch/htm/themen/bildung/matur/latinum_de.html

Latein für Anfängerinnen und Anfänger

Der Freifachkurs vermittelt Grundkenntnisse der lateinischen Sprache und der antiken Kultur. Er führt nicht direkt auf eine von den Universitäten anerkannte Prüfung wie das Latinum Helveticum oder das Kleine Latinum hin, kann jedoch die Belastung, die durch den Besuch eines Sprachkurses an der Universität entsteht, deutlich reduzieren.

Bemerkung:

Schülerinnen und Schüler, die auf der Unterstufe das Fach Basissprache Latein nicht besucht haben, können Latein als Grundlagenfach in Kombination mit dem Schwerpunktfach Englisch wählen. Damit sind die Voraussetzungen für das Studium der Fächer mit Lateinobligatorium erfüllt.

Adressatenprofil:

- Ich interessiere mich für die Sprache und die Welt der Römer.
- Ich studiere möglicherweise einmal ein Fach, das Lateinkenntnisse verlangt, und möchte Grundkenntnisse erwerben.
- Meine schulischen Leistungen sind gut bis sehr gut.
- Ich bin bereit, regelmässig und engagiert am Unterricht teilzunehmen und für Lernen und Hausaufgaben eine Stunde pro Woche aufzuwenden.

Wochenstunden	3
Teilnehmende	4. - 5. evtl. 6. Klassen Gymnasium
Lehrperson	verschiedene

Japanisch

Kurs 1 (Einführung)

Bereit etwas Neues und ganz Anderes zu erkunden?

まんが(MANGA), アニメ (ANIME), J-POP sind keine Fremdwörter für Sie? Wie ist es mit Zen, Teezeremonie, oder Ikebana? Wollen Sie sich einen Einblick in die japanische Welt von modernen Subkulturen und jahrhundertalter Tradition verschaffen?

Das Freifach Japanisch vermittelt eine gute Grundlage der Sprache. Im Kurs lernen Sie zwei Arten von Schriftzeichen, HIRAGANA (ひらがな), KATAKANA (カタカナ) und einige KANJI (漢字) dazu. Am meisten Wert legt der Kurs jedoch auf die Kommunikation.

Das Ziel des Kurses ist es, die Alltagssprache wie z.B. Begrüssung, Selbstvorstellung, Einkaufen gehen, etwas bestellen, usw zu beherrschen. Ausserdem thematisieren wir im Unterricht die japanische Kultur und Mentalität, sowie aktuelle Themen rund um Japan.

Wochenstunden 2

Teilnehmende 4. - 6. Klassen Gymnasium
4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrperson Masako Curschellas

Hausaufgaben ca. 1 Stunde pro Woche

Kurs 2 (Fortsetzung)

Sie können bereits HIRAGANA (ひらがな), KATAKANA (カタカナ), und vielleicht einige KANJI (漢字).

Nach dem Einführungskurs kennen Sie alltägliche Wörter und grundsätzliche Grammatik der japanischen Sprache.

Wollen Sie Ihr Japanisch weiter verbessern und noch vertiefter die Kultur von Japan kennenlernen? Dann sind Sie hier am richtigen Ort! In diesem Kurs lernen Sie, einfache Texte zu lesen, selbst Texte zu verfassen und ihre Gedanken auf Japanisch auszudrücken.

Wochenstunden 2

Teilnehmende 4. - 6. Klassen Gymnasium
4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrperson Masako Curschellas oder Japanisch-Lehrperson

Hausaufgaben ca. 1 Stunde pro Woche

Religion und Geschlecht

Über Eva und andere Held*innen

Lange Zeit war Eva in der christlichen Tradition die elende Spielverderberin. Sie habe ihren unschuldigen Gatten verführt, in die streng verbotene Frucht des Baumes der Erkenntnis zu beissen. Die Konsequenzen könnten kaum fataler sein: Vertreibung aus dem Paradies, qualvolles Arbeiten und Gebären, Herrschaft der Männer über die Frauen und zwar auf ewig.

Diese Geschichte war während langer Zeit normative Grundlage männlicher Vorherrschaft. Feministische Theolog*innen versuchen demgegenüber, dem weiblichen Geschlecht ein positiveres Image zu verschaffen. Sie deuten Eva als mutige Regelbrecherin, deren Fehler zu mehr Erkenntnis, Reife und Freiheit führte, und die damit eine Position auf Augenhöhe mit Adam verdiene.

Im Freifach Religion untersuchen wir den Zusammenhang von Religion(en) und Geschlecht. Wir arbeiten auf der Grundlage der Gender Studies: Die grundsätzliche Unterscheidung zwischen Geschlechtern und die damit verbundenen Geschlechternormen und -hierarchien sind nicht naturgegeben, sondern kulturell, und somit wandelbar. Während die christliche Tradition lange Zeit zwischen zwei Kategorien unterschied, nämlich Mann und Frau, Adam und Eva, kennt zum Beispiel die Bugi-Kultur (Indonesien) fünf Geschlechter! Eine gute Ausgangssituation, um über Homo- Trans- und Intersexualität, Transgender und andere Queers in Kulturen und Religionen nachzudenken.

Mögliche Fragestellungen:

- Werden die Kirchen bald homosexuelle Paare segnen?
- Sind Religionen sexistisch?
- Wie schafft es ein indisches Mädchen aus einer armen Fischerfamilie, ein religiöser Superstar zu werden?
- Wie funktioniert feministische Koran-Auslegung? War Mohammed ein Feminist?
- Sind Hexen Emanzen?
- Weshalb tanzt die wilde, bluttrinkende Göttin Kali auf ihrem toten Ehemann?
- Wie weit sind wir von Gleichstellung entfernt?
- Kann Geschlecht auch keine Rolle spielen?
- Ist Eva eine miese Verführerin oder eine neugierige und starke Entdeckerin?

Wochenstunden	2
Teilnehmende	3. - 5. Klassen Gymnasium 4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule
Lehrperson	Beatrice Büchi

Über Nachhaltigkeit reden – und handeln.

(Fast) alle sprechen derzeit über Nachhaltigkeit: Wir sollten weniger Abfall produzieren, weniger CO₂ ausstossen, die Natur schonen und achtsam mit unseren Mitmenschen umgehen. Doch was heisst das konkret? Im Freifach wollen wir darüber diskutieren und – vor allem – dazu beitragen, dass die Welt ein klein wenig und die KSZ ein ordentliches Stück nachhaltiger wird.

Das Engagement für Nachhaltigkeit hat viele Gesichter. Entsprechend offen ist das Programm des Freifachs: Je nach Vorlieben und Stärken der Teilnehmenden...

- organisieren wir an der KSZ Filmabende, Expertengespräche und politische Podien zu Themen der Nachhaltigkeit.
- besuchen wir öffentliche Dienste (z.B. Recyclinganlagen), Umweltschutz- und Menschenrechtsorganisationen oder Unternehmen, welche die Nachhaltigkeit zum Geschäftsmodell gemacht haben.
- initiieren wir an der KSZ Benefizanlässe, Tauschbörsen, Reparaturwerkstätten, Info-Veranstaltungen, Diskussionen und kreative Aktionen.

Voraussetzungen Alle Teilnehmenden bringen ihre Ideen und Fähigkeiten mit ein. Es ist egal, ob du am Ende Experten für ein Podium kontaktierst, einen Flyer gestaltest, eine Diskussion zwischen Politiker*innen leitest oder einen Kuchen für einen Benefizanlass backst. Wichtig ist bloss, dass du tatkräftig mitanpackst.

Wochenstunden 2

Teilnehmende 2. – 6. Klassen Gymnasium
4. – 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrperson Jonas Briner

Psychologie für Anfänger

Wie ticke ich? Wie tickt der Mensch? Weshalb ist der andere so anders? Was macht Menschen zu Menschenfreunden oder zu Amoktätern? Was sind Zwangshandlungen? Was passiert im Kopf, wenn ich verliebt bin? Wieso töten Menschen auf Befehl? Weshalb haben Menschen Angst vor Spinnen? Steuern Emotionen unseren Verstand?

Wer sich gerne mit solchen oder ähnlichen Fragen auseinandersetzt, ist hier genau richtig. Wir beschäftigen uns mit grundlegenden psychologischen Theorien und lernen einflussreiche Psychologinnen und Psychologen kennen. In der Regel gehen wir von Filmen oder Dokumentationen aus und versuchen, das Verhalten der Menschen zu erklären und Erkenntnisse daraus gar in unseren Alltag zu transferieren. Immer wieder werden wir auch aktuelle Ereignisse mit einbeziehen – es passieren nämlich täglich zahllose Besonderheiten, die mit Psychologie zu tun haben. Und: Wer weiss? Vielleicht entwickelst du dich im Verlaufe des Jahres vom Anfänger zum Halbprofi...

Voraussetzungen	Sich gerne mit Menschen beschäftigen und etwas diskutierfreudig sein
Wochenstunden	2 (Doppelstunde Dienstagnachmittag)
Teilnehmende	3. – 5. Klassen Gymnasium 4. – 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule
Lehrperson	Patrick Bucheli

theaterWelt

Hast du Lust, einen mörderischen Streit zu inszenieren?

Eine grosse Rocksängerin zu imitieren?

Das Aschenputtel zu treffen und ihm die moderne Welt zu zeigen?

Deiner Kreativität sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Ob wir alltägliche oder phantastische Szenen gestalten oder ein Stück spielen: Im Zentrum steht die Lust auf Spiel, auf Darstellung, auf Inszenierung. Du brauchst keine Sonderbegabung, sondern Neugier und Bereitschaft, dich mit andern auf Spielsituationen einzulassen. In unserem Freifach kannst du die Welt des Theaters entdecken, einen spannenden Blick hinter die Kulissen werfen, nicht nur Zuschauer, sondern selber der Held oder die Heldin sein.

Wochenstunden 2 (Halbjahreskurs, 2. Semester)

Teilnehmende 1. und 2. Klassen Gymnasium

Lehrpersonen Susana Biner-Pardo, Cyrille Walser

KantiTheater

Die Ausschreibung für das KantiTheater im Schuljahr 2021/22 erfolgt nach den Sommerferien und richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 3. - 6. Klassen Gymnasium und WMS.

Big Band

Die Big-Band bietet allen, die ein Blasinstrument, Gitarre, Bass, Klavier oder Schlagzeug spielen, die Möglichkeit, einmal in der Woche Stücke aus den Bereichen Jazz und Blues zu spielen. Wir spielen jedes Jahr mehrere Konzerte und treten auch an Schulanlässen auf.

Gib bei der Anmeldung an, welches Instrument du spielst. Wir freuen uns auf alle neuen Mitglieder. Wenn du gerne dabei wärst, aber ein Instrument spielst, das nicht direkt zu einer Bigband passt, dann melde dich trotzdem an. Wir überlegen uns, wie du mitmachen kannst.

Wochenstunden 2

Teilnehmende 1. - 6. Klassen Gymnasium
4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrperson Tobias Rütli

Zuger Jugendorchester

Das 1978 entstandene Zuger Jugendorchester ist das gemeinsame offizielle Orchester der Kantonsschule und der städtischen Musikschule. Es bietet den fortgeschrittenen Schülerinnen und -schülern der Musikschule vielfältige Möglichkeiten des Ensemblespiels und dient zugleich als Freifachangebot für Kantonsschülerinnen und -schüler. Es steht aber auch interessierten Privatschülerinnen und -schülern zum Mitspielen offen.

Bei Interesse bitte melden bei der Musikschule Zug. Anmeldungen erfolgen individuell und direkt über die Musikschule.

Fotografie (analog)

Praktische Fotografie (s/w) und Arbeit in der Dunkelkammer

Alles wird digital? Von wegen! Inmitten von Pixel und Codes feiern Vinyl, Dunkelkammer und Buchdruck ihre Auferstehung! SonntagsZeitung 2017

Jerry Ulsmann: 1982, 1976



Themen:

Grundlegendeameratechnik (Blende, Zeit, Objektive, Filter), Filmmaterial (ISO, Korn), Bildgestaltung, etc.

Dunkelkammer: Foto- und Luminogramm (evtl. Chemogramm), Entwickeln von s/w-Filmen, Vergrössern auf Fotopapier

Je nach Interesse der Schülerinnen und Schüler werden weiterführende Techniken bearbeitet wie Tonung, Kolorieren, Fotomontage/Doppelbelichtung, etc.

Material	Analoge Kamera, falls noch vorhanden
Wochenstunden	2 (Halbjahreskurs, 1. Semester)
Teilnehmende	4. - 6. Klassen Gymnasium 4. und 5. Klassen Wirtschaftsmittelschule
Lehrperson	Markus Häusler

CAD (Computer Aided Design) und 3D-Drucken

CAD (Computer Aided Design) und 3D-Drucken

CAD-Programme helfen beim Zeichnen von Plänen, Modellen, Prototypen, fotorealistischen Bildern usw. in verschiedenen Bereichen wie zum Beispiel Maschinenbau, Animation, Architektur oder Design.

Im Freifach CAD lernst du die Programme kennen, die an der ETH, den Universitäten und Fachhochschulen verwendet werden. Da an der Hochschule in der Regel die Programmkenntnisse vorausgesetzt werden, ist dieses Freifach als Vorbereitung sehr zu empfehlen!

Zuerst entwirfst du im Freifach ein Objekt aus deinem Interessengebiet. Mit Hilfe eines CAD-Programms zeichnest du davon Pläne und/oder machst ein virtuelles Modell. Diese Daten werden zu fotorealistische Darstellungen, einem Animationsfilm oder einem 3D-Druck weiterentwickelt. Im Schuljahr 13/14 haben wir im Freifach CAD einen Drucker zusammengebaut, mit dem wir unsere gezeichneten Projekte als 3D-Modelle ausdrucken können.

Im Freifach erhältst du Schritt für Schritt Einblicke in die Grundlagen des CADs und lernst den Einsatz im Maschinenbau, der Animation, in der Architektur und im Design kennen und anwenden.

Unser 3D-Drucker eignet sich zum Kennenlernen und Ausprobieren dieser faszinierenden Technik.

Das Freifach kann auch als Begleitfach zu einer Maturaarbeit (z.B. Animation, Architektur oder 3D-Drucken) besucht werden.

Voraussetzung Keine speziellen Vorkenntnisse notwendig
CAD-Software kann kostenlos bezogen werden.

Wochenstunden 2 (Jahreskurs)

Teilnehmende 2. - 6. Klassen Gymnasium
3. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrperson Philipp Bessire

Druckatelier

wir drucken, zum Beispiel ein eigenes T-Shirt

Voraussetzungen

Freude am Fach Bildnerische Gestaltung, Interesse an verschiedenen Druckverfahren.

Arbeitsbereich

Wir lernen verschiedene Drucktechniken kennen und entwickeln und erstellen Motive für einfache Druckerzeugnisse. Dabei begegnen wir klassischen Druckverfahren, wie dem Holzschnitt, dem Prägedruck oder der Radierung. Aber auch ganz spezielle Drucktechniken werden Thema sein, so zum Beispiel der Siebdruck oder das Kunsthandwerk des Lithographierens. So verschieden die Techniken sind, so unterschiedlich werden unsere Bildergebnisse sein, doch eines wird aber bestimmt zu einem Motiv für ein T-Shirt Druck entwickelt werden.

Wochenstunden 2

Teilnehmende 4. - 6. Klassen Gymnasium
4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrperson Charlie Lutz

Urban Sketching

Urban Sketching ist eine globale Kunstbewegung, welche das Zeichnen im Alltag zelebriert. Ob im Park, am Bahnhof oder am See – überall wird skizziert. Möchtest du dich auch einfach hinsetzen und zeichnen können, was dir gerade auffällt? In diesem Kurs üben wir verschiedene Zeichentechniken und verbessern unser Beobachtungsvermögen. Dazu gehen wir gemeinsam in die Stadt und füllen die Skizzenbücher mit Zeichnungen.

Wochenstunden 2 (Halbjahreskurs, 1. Semester)

Teilnehmende 3. - 6. Klassen Gymnasium
4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrpersonen Patricia Keiser, Shirin Hirsiger

Layout Basics

Hast du langweilige Layouts satt und möchtest deine Arbeiten lieber persönlicher gestalten? Willst du die Zeilen deiner Maturaarbeit ins richtige Licht rücken oder deine Bewerbung oder Portfolios glänzen lassen?

Nach diesem Kurs weisst du, wie du die passende Schrift für deine Texte wählst und wie du sie sinnvoll und spannend anordnen kannst. Du schaffst mit Formen, Farben und Bildern gekonnte Layouts. Wir helfen dir beim Planen und Ausdrucken deiner Dokumente. Ein tolles Format oder unterschiedliche Bindemöglichkeiten machen deine Arbeit einzigartig.

Das Freifach richtet sich auch an InteressentInnen, die sich für eine weiterführende gestalterische Ausbildung bewerben möchten. Dafür erstellst du ein Portfolio, das heisst, eine Dokumentation deiner gestalterischen Arbeiten in gedruckter Form.

Wochenstunden 2 (Halbjahreskurs, 1. Semester)

Teilnehmende 5. und 6. Klassen Gymnasium
6. Klasse Wirtschaftsmittelschule

Lehrpersonen Patricia Keiser, Shirin Hirsiger

Plastisches Gestalten mit Ton, Ytong und Speckstein

Möchtest du eine menschliche Geste, ein spezielles Gefühl oder eine in dir lauernde Idee in einer Skulptur zum Ausdruck bringen?

Wir suchen und entwerfen Formen aus Ton und übertragen diese Modelle auf Ytong (Schaumbeton) oder Speckstein.

Analog einem Steinbildhauer tragen wir sägend, schlagend, hauend, schleifend Schicht um Schicht ab, bis sich deine Idee in deiner persönlichen Ausdrucksweise zu einer Skulptur herauskristallisiert hat.

Das Arbeitsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Wochenstunden: 2 (Halbjahreskurs 1. Semester)

Teilnehmende 3.- 6. Klassen Gymnasium
4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrperson Monika Bieri

Go-Spiel

Beim Go handelt es sich, ähnlich dem Schach, um ein strategisches Brettspiel. Ursprünglich vor einigen Tausend Jahren in China entstanden, hat es im Laufe der Jahrhunderte seinen Weg über Japan nach Amerika und Europa gefunden. Go besitzt eine wesentlich grössere Spieltiefe als Schach und verlangt verschiedene Fähigkeiten vom Spieler, die über das blosses Vorausberechnen von Zügen hinausgehen. Daher eignet sich Go hervorragend, um mentale Fähigkeiten auf diversen Ebenen zu schärfen.

Du erlernst das Go-Spiel von Grund auf und erhältst eine zielgerichtete Einführung in die grundlegenden Konzepte. Dieses Wissen wendest du in vielen Partien gegen deine Mitschülerinnen und Mitschüler an und trittst, je nach Interesse, auch gegen andere Spielerinnen und Spieler an. Auch die Teilnahme an lokalen Go-Turnieren ist möglich. Nach wenigen Jahren könntest du sogar so gut sein, an diesen Turnieren um den Sieg mitzuspielen, da Go in der Schweiz bisher an keiner anderen Schule angeboten wird. Zu Trainingszwecken wird zudem einmal pro Woche zusätzlich die Möglichkeit zum freien Spiel bestehen. Zu guter Letzt gibt es ausserdem die Möglichkeit, sich kulturell mit dem Go-Spiel auseinanderzusetzen und Einblicke in ostasiatische Denkweisen zu erhalten.

Wochenstunden 2

Teilnehmende 3. - 6. Klassen Gymnasium
4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrpersonen Dieter Stender

Vorbereitung auf den Eignungstest für das Medizinstudium (EMS)

Der Eignungstest für das Medizinstudium (EMS) ist trainierbar, weil die Aufgaben-Typen von vornherein feststehen. Das ist allgemein bekannt und deshalb muss man sich für den EMS gut vorbereiten. Das Bestehen dieses Eignungstests wird für verschiedene Studienrichtungen (z. B. Human-, Zahn-, Veterinärmedizin oder Chiropraktik) vorausgesetzt. Für welche, hängt von den Anmeldezahlen für die verschiedenen Studienrichtungen ab. Die Aufnahmekapazitäten für das neue Studienjahr werden jeweils im Herbst von der Schweizerischen Universitätskonferenz festgelegt.

Programm:

- Wir führen das Self-Assessment (SAMED) oder das Self-Assessment für Zahnmedizin (SAZAMED) durch und besprechen das Ergebnis.
- Wir nehmen uns Zeit für jeden Teilbereich der Prüfung, lösen Übungsaufgaben und bestimmen, was zu Hause für eine optimale Vorbereitung zusätzlich geleistet werden kann.
- Wir besprechen übliche Stolpersteine und die mentalen Probleme dieses für die Prüflinge äusserst schwierig gemachten Tests.
- Wir führen an einem Samstag einen Originaltest in Echtzeit durch.
- Wir laden ehemalige Zuger Kantischüler und -schülerinnen ein, die jetzt Medizin studieren, um ihre Erfahrungen und das Neueste des EMS-Tests aus erster Hand zu erfahren.

Wochenstunden 2 (jeweils mittwochs nach den EF-Lektionen, im Sommersemester)

Teilnehmende 6. Klassen Gymnasium

Lehrperson Biologielehrperson

Fussball

Im Freifach Fussball werden technische Elemente wie Ballannahme, Pässe sowie Ballführen geschult. Wir wenden diese Elemente in spielerischen Formen an. Ein Schwerpunkt bildet auch das einzel- und gruppentaktische Verhalten. Dadurch versuchen wir unser Spiel zu verbessern.

Teilnehmende 1. - 4. Klassen Knaben (Kurs 1)
1. - 6. Klassen Mädchen (Kurs 2)

Lehrpersonen verschiedene

Falls Schüler aus der 5./6. Klasse ebenfalls Fussball spielen möchten, so können sich diese im neuen Schuljahr an Marcel Gisler wenden.

Handball

Handball ist eine schnelle, intensive und physisbetonte Sportart. Wir entwickeln durch Spielformen unsere technischen Fertigkeiten mit dem Ziel, ein attraktives Spiel durchzuführen zu können. Taktisch gilt es, uns für ein Verteidigungssystem zu entscheiden und dieses zu trainieren.

Du bist geschickt mit Bällen, leistungsbereit und neugierig? Dann melde dich jetzt an!

Teilnehmende 3. - 6. Klassen Gymnasium
4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrperson Dany Elsener

Basketball

Persönliche Fertigkeiten im Bereich Basketball fördern, insbesondere Ballgeschicklichkeit, Ballgefühl, Individualtechnik und Taktik

Elemente der Vortaktik im Spiel 1:1, 2:2, 3:3, 5:5

Erlernen der gebräuchlichen einfachen Mannschaftstaktiken (Angriffssysteme, Verteidigungssysteme)

Das Freifach wird einen hohen Anteil Spielzeit haben und viel Freude am Basketballsport bereiten.

Teilnehmende alle Schülerinnen und Schüler

Lehrpersonen verschiedene

Volleyball

Deinem Können angepasste Minivolleyball- oder Volleyballtrainings in einer Gruppe von Gleichgesinnten, in der das Trainieren, aber auch Spielen nicht zu kurz kommen soll.

Du trainierst deine persönlichen technischen Fähigkeiten wie das Passen und das Verteidigen und erwirbst neue Techniken wie das Smashen und Blocken.

Im Laufe des Kurses lernst du die wichtigsten Spielsysteme sowie deren taktische Grundsätze kennen und kannst sie im Wettkampf, evtl. auch gegen andere Schulmannschaften anwenden.

Gleichzeitig trainierst du die sportartspezifischen Konditionsfaktoren wie Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft.

Teilnehmende alle Schülerinnen und Schüler

Lehrpersonen verschiedene

Klettern

Dieses Freifach spricht Schülerinnen und Schüler an, die Freude am Klettern haben. Kletterer aller Niveaus sind willkommen. Die Ziele sind:

- Erlernen der richtigen Sicherungstechniken (Top-Rope und Vorstieg)
- Verbesserung der Klettertechnik
- Freude am Klettern vermitteln

Teilnehmende 1. - 6. Klassen Gymnasium
 4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrpersonen verschiedene

Krafttraining

Das Freifach richtet sich an Schülerinnen und Schüler, welche regelmässig im Krafraum trainieren möchten. Das Freifach bietet dir eine Einführung in die Technik des Krafttrainings sowie Kenntnisse über den Aufbau eines wirksamen Krafttrainings.

Verschiedene Trainingsziele erfordern unterschiedliche Methoden. Diese Methoden werden vorgestellt und in der Praxis erprobt.

Nach der Einführungszeit besteht die Möglichkeit, mehrmals pro Woche über Mittag zu trainieren.

Teilnehmende 4. - 6. Klassen Gymnasium
 4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrpersonen verschiedene

Rudern

Das Freifach wird in Zusammenarbeit mit dem See-Club Zug organisiert.

Rudern als Freifach steht allen Interessierten offen. Alle Teilnehmer müssen schwimmen können. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Durch den Kurs entstehen keine Kosten und es ist keine spezielle Ausrüstung nötig.

Gerudert wird in einer Doppellektion nach der Schule.

Der Kurs dauert von Schuljahresbeginn bis Ende Oktober und von März bis Ende Schuljahr. Auf Wunsch kann im Winter ein ruderspezifisches Krafttraining angeboten werden.

Das Freifach Rudern bietet im Herbst mit speziellen Ausbildungsbooten – C-Gig – eine gründliche Einführung in die Rudertechnik. Im Sommerhalbjahr wird auch in Klein- und Rennbooten gerudert – Doppelachter, -vierer, -zweier und Skiff. Für die ambitionierten Schülerinnen und Schüler besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an den Schweizer Mittelschulmeisterschaften in Sarnen.

Wochenstunden	2 (von August bis Oktober und von März bis Juli)
Teilnahmeberechtigte	2. – 6. Klassen Gymnasium 4. – 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule
Termin	gemäss Absprache
Lehrperson	offen

Artistik

Das Freifach Artistik richtet sich an alle, die sich für folgende Künste interessieren und gewillt sind, an ihren Fähigkeiten mit Ausdauer zu arbeiten:

Wir üben Jonglage (Bälle, Diabolo, Devil Stick), Einradfahren, Seiltanzen, Akrobatik (Boden, Partner) Wenn's passt - mit Abschluss auf der Bühne.

Neben dem Training in ihrem Spezialgebiet können und sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in allen Gebieten arbeiten und sich weiterentwickeln.

Ziel ist es, das Gelernte auch einmal auf die Bühne zu bringen.

Teilnehmende	alle Schülerinnen und Schüler
---------------------	-------------------------------

Lehrperson

Christine Kessler

Rückschlagspiele (Tennis & Badminton)

Im Sommerhalbjahr wird auf dem Dach der Dreifachturnhalle Tennis und im Winterhalbjahr, wie auch bei schlechtem Wetter, in der Halle Badminton gespielt. Durch das Verbessern der Technik und Taktik soll man mehr Punkte gewinnen. Immer mit dem Ziel, das spielerische Niveau zu steigern und somit noch mehr Spass am Spiel zu bekommen.

Teilnehmende

3. - 6. Klasse Gymnasium

4. - 6. Klasse WMS

Lehrperson

Matthias Zürcher

Unihockey

Ziel des Freifachs Unihockey ist es, persönliche technische Fortschritte zu ermöglichen und taktische Einblicke ins Spiel drei gegen drei auf dem Kleinfeld zu gewähren.

Wir werden an der persönlichen Stock-, Pass und Schusstechnik feilen, Mann- und Zonendeckung miteinander vergleichen und spielen, Über- und Unterzahlsituationen simulieren, die Regelkenntnisse auffrischen und erweitern, verschiedene Möglichkeiten der Spielzugauslösung einstudieren etc.

Ziel sämtlicher Übungen ist es, das individuelle sowie das kollektive Spielniveau zu steigern und damit auch den Spass am Spiel zu fördern.

Das Freifach Unihockey findet über Mittag statt.

Teilnehmende

3. - 6. Klassen Gymnasium

4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrperson

Roland Schwerzmann

Ausdauertraining

Ab den Sportferien arbeitest du an deiner Leistungsfähigkeit für die Sommersaison. Im Freifach Ausdauertraining lernst du die wichtigsten Trainingsprinzipien kennen, trainierst in der Gruppe verschiedenste Ausdauersportarten. Du wirst in einem für dich resp. deine Sportart idealen Trainingsbereich trainieren, Herzfrequenzmessuhren helfen dir dabei.

Wir trainieren abwechslungsreich: Laufen auf der Strasse, Laufen im Wald, Schwimmen, Run and Bike, Vitaparcours, Bahnläufe usw.

Je länger die Tage werden, desto besser wird deine Form!

Für interessierte Personen setzen wir ein Trainingsziel in Form eines Wettkampfes fest (Zürich LaufCup, Zytturn Triathlon oder Ähnliches).

Das Freifach Ausdauertraining ist ein Semesterkurs und findet als Doppellektion von den Sport- bis zu den Sommerferien statt.

Teilnehmende 3. - 6. Klassen Gymnasium
4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrpersonen Dany Elsener

Power Yoga

Yoga kommt aus Indien und heisst „Vereinigung“. Es verbindet Körper, Geist und Seele und kann in unterschiedlichsten Formen ausgeübt werden.

Im Power Yoga übt man Abfolgen von Asanas (Körperstellungen / Posen / Übungen) in Kombination mit der Atmung.

Bei regelmässiger Übung wird der Körper stabiler, kräftiger, geschmeidiger und beweglicher. Das Fokussieren der Gedanken auf die Qualität der eigenen Bewegungsausführung fördert die mentale Ruhe und innere Balance.

Teilnehmende 3. - 6. Klassen Gymnasium
4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrpersonen Christine Kessler

FIT-MIX

Möchtest du etwas für deine **Gesundheit und Fitness** tun? Dann bietet FIT-MIX eine ideale Möglichkeit dazu!

FIT-MIX ist ein ganzheitliches Fitnesstraining mit Musik. Es ist eine Kombination von hauptsächlich **Krafttraining** (mit dem eigenen Körpergewicht und Handgeräten wie z. B. Hanteln), welches auch Elemente von **Koordination, Ausdauer und Beweglichkeit** enthält.

Egal, ob du schon sehr fit bist oder gerade erst am Anfang stehst: Alle kommen auf ihre Rechnung, weil das Training individuell angepasst werden kann.

Wir trainieren uns **FIT** mit einem **MIX** aus der Fitnesswelt!

Für viel Abwechslung über das ganze Schuljahr sorgt die folgende Auswahl an Fitnessblöcken:

- Body Toning
- Kraft-Cardio-Circuits
- FunTone
- Step-Aerobic
- Spinning
- Bauch-Beine-Po
- Stretching
- etc.

In der Gruppe und mit passender Musik macht das Training mehr Spass. Probier's aus!
Ich freue mich auf deine Teilnahme!

Teilnehmende 3. - 6. Klassen Gymnasium
 4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrpersonen Karin Dober

Functional Training

Functional Training ist ein Ganzkörper-Fitnesstraining mit den Schwerpunkten Rumpfstabilisation, Kraft und Stehvermögen.

Im Gegensatz zum herkömmlichen Krafttraining werden nicht einzelne Muskelgruppen isoliert an Maschinen trainiert, sondern mehrere Muskelgruppen und Gelenke gleichzeitig angesprochen. Durch das abwechslungsreiche Training von Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination optimierst du deine Leistungsfähigkeit und verbesserst deine Haltung.

Nach einem kurzen Warm Up wird in Intervallen mit hoher Intensität in Circuitform trainiert. Die Übungen werden einerseits nur mit dem eigenen Körpergewicht als Widerstand ausgeführt, andererseits werden auch Hilfsmittel wie Bälle, Gewichte oder Springseile verwendet.

Gepusht durch die Musik und die Gruppendynamik absolvierst du in kurzer Zeit ein hochwirksames Training, bei welchem der Spass sicher nicht zu kurz kommt! Den Abschluss des Trainings bildet ein gezieltes Bauchmuskeltraining, gefolgt von einem kurzen Cool Down.

Teilnehmende: 3. - 6. Klassen Gymnasium
4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrperson: Denise Stadelmann

Ultimate Frisbee

Ultimate Frisbee ist ein wettkampforientierter, weitgehend berührungsloser Mannschaftssport, der mit einer Plastikwurfscheibe (Frisbee) gespielt wird. Trotz sehr hoher Geschwindigkeit und zunehmender Beliebtheit verzichtet der Sport auf den Einsatz von Schiedsrichtern. So ist auch der «Spirit of the Game» die wichtigste Regel des Spiels. Der Sport bringt Elemente aus diversen Sportarten mit sich und ist ein gutes Training für konditionelle und koordinative Fähigkeiten.

Gespielt wird Ultimate entweder auf Rasen, Sand oder in der Halle.

Teilnehmende 2. - 6. Klassen Gymnasium
4. - 6. Klassen Wirtschaftsmittelschule

Lehrperson Tobias Stacher

Impressum

Schulleitung KSZ / huoi
Lüssiweg 24
6302 Zug
Tel. 041 728 12 12
Fax 041 728 12 10
Email info@ksz.ch
www.ksz.ch