



München, 01.04.2025

### Angebote für den Wahlunterricht im Schuljahr 2025/26

Kurzbeschreibung	Lehrkraft
<b>Akrobatik und Turnen</b> – In diesem Kurs wirst du an verschiedenen Turngeräten üben und dabei deine Kraft, Beweglichkeit und Koordination verbessern. Nach einem gezielten Aufwärmen und Dehnübungen lernst du neue Techniken und Turnelemente kennen. Außerdem wirst du gemeinsam mit anderen Schülerinnen akrobatische Figuren ausprobieren und Teamgeist erleben. Wenn du Freude an Bewegung hast und dich neuen Herausforderungen stellen möchtest, bist du hier genau richtig!	Fr. Mahr  2-stündig max. 20 Jgst. 5-7
<b>Schwimmen für Anfänger*innen</b> – Dieser Wahlkurs ist für alle gedacht, die noch nicht eine Bahn (25m) ohne Festhalten oder Abstützen am Stück schwimmen können.	Hr. Peischl od. Fr. Böhm  2-stündig max. 10 Jgst. 5-6
<b>Arbeiten im Atelier</b> – Die Schüler*innen lernen verschiedene künstlerische Techniken kennen, um eigene Ideen umzusetzen. Die bereits vorhandenen Fertigkeiten werden vertieft und weiterentwickelt. Möglich sind Zeichnung, Malerei, plastisches Gestalten (z.B. Ton), Foto, Film, Bildbearbeitung mittels eines Bildbearbeitungsprogramms (photoshop), Schauspiel... Des Weiteren ergeben sich mit der Auseinandersetzung der Techniken und Inhalte vertiefende Einblicke in Kunstgeschichte und aktuelle Tendenzen. Die Inhalte und Themen können grundsätzlich frei gewählt und individuell bestimmt werden!	Herr Piwonka  2-stündig max. 10 Jgst. 5-13
<b>Cooking Class</b> – Wenn du Spaß daran hast, in der Küche den Kochlöffel zu schwingen und neue Rezepte auszuprobieren, oder wenn du schon immer mal das Kochen ausprobieren wolltest, aber noch nicht so viel Gelegenheit dazu hattest, dann mach mit! Der Wahlkurs richtet sich an kochbegeisterte und -interessierte Schüler*innen mit oder ohne Vorerfahrungen. Wir machen gemeinsam die Schulküche unsicher und probieren verschiedenste Gerichte aus. Dabei lernen wir auch viel über regionale und saisonale Produkte und überlegen uns, wie wir nachhaltig und verantwortungsbewusst konsumieren können.	Frau Oppermann Frau Singer  2-stündig max. 24 (14tägig) Jgst. 5-7
<b>Drucktechniken</b> – Die Schüler*innen lernen verschiedene Drucktechniken kennen (allgemeine Hoch- als auch Tiefdruckverfahren wie Linoldruck, Stempeldruck, Legodruck, Monotypie, Styrenedruck, Radierung, den Einsatz der Stempelwalze) und erproben die Cyanotypie sowie die Herstellung von Graffiti-Stencils. Sie arbeiten dabei auf Papier oder Textilien und gestalten unterschiedliche selbstgewählte Motive. Zusätzlich setzen sie sich mit modernen digitalen Vervielfältigungstechniken auseinander und nutzen digitale Tools und Apps wie z.B. Sketchbook. Ein weiterer Bestandteil des Kurses ist das Herstellen dreidimensionaler „Abdrücke“ in Form von Gipsabgüssen. Grundsätzlich orientiert sich die Themenwahl an den Vorlieben der Teilnehmer*innen.	Frau Wilsdorf  2-stündig Max. 10 Jgst. 5-10
<b>Fußball Jungen</b> – Die Jungen erlernen technische und taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten im Fußball. Verschiedene Spielvarianten werden geübt und vertieft, beispielsweise Überzahlspiele, Wechsel des Spielgerätes, etc.	Hr. Drobek  2-stündig max. 20 Jgst. 5-7
<b>Fußball Mädchen</b> – Alle Mädchen, die gerne Fußball spielen, solche die es bereits können, aber auch diejenigen, die es erst erlernen möchten, sind eingeladen, an unserem Wahlfach teilzunehmen. Wir werden technische Fähigkeiten im Umgang mit dem Fußball erlernen und verbessern, sowie verschiedene fußballspezifische Spielformen üben und vertiefen.	Fr. Wagener  2-stündig max. 20 Jgst. 5-7
<b>Hörspiele</b> – In diesem Kurs hörst du spannende Abenteuer, lustige Geschichten, faszinierende Märchen, sagenumwobene Fantasy oder packende Krimis ... magisch und unwiderstehlich! Welche Geschichten, abwechselnd auf Deutsch und Englisch, entscheidet die Gruppe.	Frau Böhm  1-stündig max. 20 Jgst. 5-7

<p><b>Improvisationstheater</b> – Durch Spielen lernt man sich selbst und das Leben besser kennen und verstehen. Einfach mal sagen, was einem spontan einfällt, in Rollen schlüpfen, ohne es zu planen, über seine Fehler lachen – und am Ende über die gemeinsamen Ergebnisse staunen. In lockerer, geschützter Atmosphäre probiert ihr eine bunte Auswahl an Übungen, Methoden und Formaten aus dem Improvisationstheater aus. Im gemeinsamen Spiel wird der Teamgeist gestärkt, die Fantasie und die individuelle Kreativität kann sich entfalten und beim Auftreten vor anderen entwickeln sich Mut und Selbstvertrauen.</p>	<p>Herr Summer 1-stündig max. 12 Jgst. 5-8</p>
<p><b>Klavier</b> – Wer gerne Klavier spielt, sei es im Pop, Jazz oder in der Klassik, ist hier richtig. Wie begleitet man Songs? Wie spielt man, dass es gut klingt? Welche Übungstechniken gibt es? Günstig ist schon etwas Vorerfahrung (wenigstens ein Jahr Klavierunterricht) und die Möglichkeit und Bereitschaft, zuhause zu üben. Je nach Niveau und Anzahl können auch zwei Gruppen im 14-tägigen Rhythmus gebildet werden. Je nachdem sind Arrangements mit 4- bis 6-händig möglich oder auch mit mehreren Pianos.</p>	<p>Herr Edlinger 1-stündig max. 6 Jgst. 5-11</p>
<p><b>Spaß im Wasser</b> – Hier sind alle willkommen, die sich gerne im Wasser bewegen und ihre Schwimmtechniken verbessern wollen, egal ob Vereinsschwimmer*innen oder gelegentliche Freizeitschwimmer*innen. Der Wahlunterricht findet in der Mittagspause statt.</p>	<p>Frau Dillmann 1-stündig max. 10 Jgst. 5-7</p>
<p><b>Mobility und Stretching</b> – In diesem Kurs liegt der Fokus auf Beweglichkeit und Entspannung. Kleine Übungen aus dem Autogenen Training stärken zusätzlich innere Ruhe und Konzentrationsfähigkeit.</p>	<p>Frau Böhm 1-stündig max. 20 Jgst. 5-8</p>
<p><b>(Vor)Orchester</b> (Unterstufe) – Du spielst schon ein oder zwei Jahre ein Instrument und hast Lust, zusammen mit anderen zu musizieren? Dann bist du hier genau richtig. Im Vororchester lernen wir aufeinander zu hören, miteinander zu spielen und auch, was denn eigentlich der Dirigent da vorn so alles macht. Wir musizieren Klassik, Pop, Filmmusik und alles, was uns Spaß macht, und gestalten die Schulkonzerte mit. Bei Gelegenheit spielen wir auch zusammen mit dem großen Orchester und fahren einmal im Jahr auf Probentage.</p>	<p>Frau Blome 1-stündig unbegrenzt Jgst. 5-7</p>
<p><b>Percussion, afrikanische Trommeln</b> – Der Kurs richtet sich an alle Schüler*innen, die Spaß am Rhythmus haben, gerne Trommeln lernen möchten und interessiert sind an der vielfältigen Musikkultur Afrikas. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind herzlich willkommen, da wir voraussichtlich zwei Gruppen bilden werden. Wir lernen Rhythmen und Lieder aus Westafrika, machen Bodypercussion, lassen es grooven und fahren einmal im Jahr zur musikalischen Probenwoche!</p>	<p>Herr Edlinger 2-stündig max. 20 Jgst. 5-10</p>
<p><b>Schach</b> – Wir treffen uns in erster Linie, um zusammen Schach zu spielen. Darüber hinaus gibt es Erklärungen, Lernspiele zu einzelnen Figuren und Angebote für alle, die ihre Spielstärke verbessern wollen. Alle können mitmachen, ganz egal, in welcher Jahrgangsstufe ihr seid oder wie gut ihr schon spielt! Wer Lust hat, kann auch am Schachturnier für Münchner Schulen teilnehmen.</p>	<p>Frau Kraus 1-stündig max. 14 Jgst. 5-12</p>
<p><b>Schulband</b> – In diesem Wahlkurs erarbeiten die Schüler*innen in einer kleinen Gruppe, die im Optimalfall mit zwei E-Gitarren, einem E-Bass, einem Keyboard, einem Schlagzeug, ein bis zwei Sängern und Sängerinnen und bis zu drei Bläsern besetzt ist, verschiedene Songs der Rock- und Popmusik, deren Schwierigkeitsgrad sich natürlich nach den Möglichkeiten der Instrumentalisten richtet. Wie auch in den Vorjahren werden die Teilnehmer*innen wahrscheinlich in zwei Bands mit unterschiedlichem Niveau aufgeteilt, die jeweils eine Stunde pro Woche üben. Die Bands treten mit ihren erarbeiteten Songs, zu denen den Schüler*innen selbsterstelltes Notenmaterial zur Verfügung gestellt wird, bei Schulkonzerten, Schulfesten und Theaterveranstaltungen auf. Das Wahlkursangebot steht allen Schüler*innen offen, doch wird als Bedingung für die Teilnahme eine grundlegende Beherrschung eines Bandinstruments vorausgesetzt, möglichst mit aktivem Privatunterricht auf dem jeweiligen Instrument.</p>	<p>Herr Will 2-stündig max. 20 Jgst. 5-11</p>
<p><b>Schulgarten</b> – Im Herbst werden wir den Garten winterfest machen. Während der Winterpause arbeiten wir im Schulhaus. Wir planen die Pflanzungen, basteln oder bereiten einen Lernpfad vor. Ab März gibt es draußen wieder viel zu tun, packen wir's an.</p>	<p>Frau Hirt 1-stündig max. 18 Jgst. 5-7</p>
<p><b>Unterstufenchor</b> – Im Wahlkurs sind alle herzlich willkommen, denen Singen Spaß macht. Wir werden in der Aula viele einfache Chorarrangements von Popsongs und Evergreens einstudieren, außerdem viele lustige und eingängige Kanons kennenlernen und zwischendurch immer wieder einstimmige Rock- und Popsongs singen. Aber auch einige klassische Chorkompositionen werden wir mit entsprechender Übung in Angriff nehmen können. Das auf diese Weise erarbeitete Programm werden wir dann bei den Schulkonzerten aufführen, die hoffentlich wieder im Winter und im Sommer stattfinden dürfen. Als Voraussetzung zur Teilnahme sehe ich eigentlich nur die Freude am Singen, da wir ja durch entsprechende Übungen und die gemeinsame Erarbeitung der Stücke hoffentlich alle dahin bringen, letztlich mit schönen, lauten und sauberen Tönen – und natürlich Freude – dabei zu sein!</p>	<p>Herr Will 2-stündig unbegrenzt Jgst. 5-7</p>

<p><b>Violine</b> – Dieser Wahlkurs lehrt praxisnah Grundlagen für das Musizieren mit der Violine. Leihinstrumente sind im Bestand der Schule vorhanden und können für ein Schuljahr ausgeliehen werden. Langfristiges Ziel ist ein Mitwirken im Schulorchester.</p>	<p>Frau Blome 2-stündig max. 10 Jgst. 5-12</p>
<p><b>Violoncello</b> – Der Wahlunterricht findet einmal wöchentlich im Einzelunterricht statt. Nach Möglichkeit kann ein Schulcello kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Das Streichinstrument Cello ist ein vielseitiges Instrument mit einem tiefen, schönen Klang. Es kann sowohl als Bassinstrument einen schnellen Einstieg in das Schulorchester ermöglichen als auch als Melodieinstrument fungieren. Von Anfang an wird das Zusammenspiel und Zuhören mit Literatur aus der Klassik und dem Popbereich gefördert. Grundsätzlich ist auch der Unterricht zu zweit oder die Mitwirkung im Celloensemble, kombiniert mit einem Auftritt im Schulkonzert möglich.</p>	<p>Frau Worlitschek 1-stündig max. 11 Jgst. 5-12</p>
<p><b>Yoga / Pilates</b> – In diesem Kurs stärkst du mit einfachen und effektiven Übungen deine Muskulatur, verbesserst die Koordination und förderst deine Beweglichkeit. Mit motivierender Musik und guter Laune sorgst du so für einen wichtigen Ausgleich im Schulalltag.</p>	<p>Frau Böhm 1-stündig max. 25 Jgst. 5-8</p>