

Bertolt-Brecht-Schule Nürnberg

---

# WAHLUNTERRICHT 2019/20

---

# RadioBBS

Herr Brandt/ Herr Pötzsch - Mittwoch 7./8. Stunde oder  
Freitag 8./9. Stunde - N16 (Radiatoraum)

Wolltest du schon immer mal wissen, wie man Radio „macht“?  
Dann komm zu RadioBBS!



Logo: Martin Binder / Foto: Sven Breivogel

In unserem bayernweit einzigartigem Schülerradiosender lernst du als junger Reporter, wie man journalistisch recherchiert. Auch den sicheren Umgang mit Mikrofon und Aufnahmegerät lernst du kennen, indem du Interviews mit Schülern, Lehrern oder sogar Prominenten führst. Deine Aufnahmen wirst du anschließend am Computer schneiden und dazu eigene Sprechertexte schreiben und lesen. Die Ergebnisse werden dann einmal im Monat in unserem Schulradio und auf unserer Schulhomepage zu hören sein!

Für besonders interessierte Schüler bieten wir zusätzlich Workshops beim Bayerischen Rundfunk an, mit dem wir schon seit drei Jahren zusammenarbeiten. Auf Wunsch können wir älteren Schülern auch Praktikumsplätze beim Radio vermitteln.

Also, wenn Du neugierig bist, Lust am Sprechen hast und dich ein wenig mit dem Computer auskennst, dann komm zu RadioBBS.

# SCHÜLERFIRMA

---

## Frau Dötsch - Mittwoch 8. Stunde - Schülercafé

Die Schülerfirma ist das Schülercafé, welches u.a. die Aufgabe hat, an Elternabenden die Bewirtung zu übernehmen und Pausenverkäufe durchzuführen.

Sie ist in mehrere Bereiche gegliedert: Ein- und Verkauf, Werbung, Vorbereitung der Veranstaltungen und Buchhaltung. Die Teilnehmer sollen hier mit den Grundstrukturen einer Firma bekanntgemacht werden, auf welche sie auch im späteren Leben treffen können.

# KOCHEN VON EINFACHEN GERICHTEN

Frau Stäblein - Mittwoch 8./9. Stunde - K41

Hast du Lust, Vorspeisen, Hauptgerichte, Salate, Nachspeisen, verschiedenes Gebäck und Fingerfood aus frischen Zutaten herzustellen?  
Dann bist du in diesem Wahlfach genau richtig.



Foto: Petra Stäblein

Du erlernst verschiedene Schneidetechniken, den Umgang mit Backofen und verschiedenen Elektrogeräten, Tisch decken und Anrichten der Speisen. Damit auch alles in zwei Stunden fertig wird, gehört nach der Essenszeit auch das Spülen und Aufräumen dazu. Leib- und Wunschgerichte sind ausdrücklich erwünscht.

# PLASTISCHES GESTALTEN MIT TON

Frau Krannich-Pöhler - Freitag 7./8. Stunde - Keramikraum



Fotos: Monika Krannich-Pöhler

Geformt wird in verschiedenen Techniken, wie Platten-, Wulst- und Daumendrucktechnik mit unterschiedlichsten Tonqualitäten. Im Vordergrund steht dabei die Umsetzung eigener kreativer Vorstellungen.

Die fertigen Stücke werden getrocknet und bei 950° in einem Töpferofen vorgerannt und können anschließend noch bemalt und glasiert werden.

---

# DESIGN - FOTOGRAFIE - KUNST

---

Frau Schuster - Mittwoch 8./9. Stunde - K30 - Klasse 7-10



Fotos: Schülerarbeiten, fotografiert von Sabine Schuster

Dieser Wahlkurs bietet allen interessierten Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, verschiedene Kunststile und -techniken, die im „normalen“ Kunstunterricht oft nur kurz behandelt werden können, auszuprobieren.

**Design** beschäftigt sich mit der Gestaltung von Gebrauchsobjekten: Inspiriert von den großen Designern dieser Welt bauen und basteln wir künstlerisch gestaltete Dinge, die wir dann wirklich benutzen können: Lampen, Schalen, Regale, Kleidung, Taschen und alles, was das Herz begehrt.

Mit der **Fotografie** erkunden wir unsere Umwelt und experimentieren mit verschiedenen Fototechniken. Auch der Bau einer eigenen, funktionierenden Kamera wäre denkbar. Im Minifotolabor entwickeln wir die aufgenommenen Fotos selbst.

Und in der **Kunst** lassen wir unserer Inspiration freien Lauf - ob Malerei, Zeichnung oder Collage: Hier kann sich jeder nach Herzenslust austoben und den eigenen künstlerischen Stil finden.

Jeder ist eingeladen, seine eigenen Vorstellungen und Wünsche zu äußern - ich bin gespannt auf Eure Ideen!

# HÄKELN

---

Frau Sperling - Mittwoch 8./9. Stunde - N08

Nachdem du den ganzen Tag in der Schule deinen Kopf anstrengen musst, hast du Lust etwas Kreatives mit deinen Händen zu machen?



Du kannst schon häkeln oder möchtest es gerne lernen? Dann bist du hier genau richtig!

Wir suchen gemeinsam schöne Häkelprojekte aus und häkeln drauf los, ganz egal ob einfache Mützen und Schals oder Amigurumi und Crochet-DIY.

# ZUSAMMEN SINGEN - POP BIS SOUL

---

Frau März - Mittwoch 7. Stunde - K19

*Because I'm happyyy-yyy-yyy..... :-)*

Wir treffen uns jede Woche zum gemeinsamen Singen - weil es Spaß macht! Eine gute Mischung aus euren Vorschlägen, aktuellen Hits, Popsongs und Soul-Klassikern wird eingeübt, nachgesungen, mitgesungen - alles was Freude bringt. Jede und jeder ist herzlich willkommen - Grundvoraussetzungen sind nur Lust am Singen zu haben und gute Songs zu mögen. *Now clap your hands everybody...*

# KLASSISCHE GITARRE

---

Herr Becker - Mittwoch 13.00-13.45 und 13.45-14.30 - K20

Zunächst werden die Schülerinnen und Schüler in die Grundlagen des ein- und zweistimmigen Solospiels eingeführt.

Melodiespiel, Begleitung mit Basstönen, verschiedene Anschlagstechniken im ein- und zweistimmigen Solospiel sowie das Spielen von gebrochenen Akkorden stehen dabei im Vordergrund, aber auch die Liedbegleitung nach Akkordsymbolen wird in kleinen Lernschritten erarbeitet.

Die klassische Gitarrenliteratur bildet den Schwerpunkt, einfache Blues- und Pop/Rockstücke werden auf Wunsch in den Unterricht einbezogen.

# SCHULBAND

---

Herr Dusel - Mittwoch 7./8. oder 9./10. Stunde - Bandraum



Foto: Timo Dusel

Das Wahlfach SCHULBAND richtet sich an alle Schüler, die bereits Erfahrung mit einem Instrument gesammelt haben. Pianisten und Keyboarder, Gitarristen, E-Bassisten, Schlagzeuger, Sänger oder Schüler, die ein Blasinstrument spielen, passen gut in die Schulband. Je nach Anzahl der Anmeldungen (oder Jahrgangsstufe) wird entweder eine bereits bestehende Band ergänzt oder auch eine weitere gegründet.

# CHOR - KLAVIER - BLOCKFLÖTE

---

**Frau Cantzler - Mittwoch 8./9. Stunde - K19**

Alle Schülerinnen und Schüler, die Spaß und Freude am Singen und Musizieren haben, sind herzlich eingeladen, an diesem Wahlunterricht teilzunehmen. In Absprache mit Frau Cantzler wird beim ersten Treffen entschieden, welchen Schwerpunkt der Wahlunterricht im Schuljahr 2019/20 haben wird.

Hast du Lust, Blockflöte spielen zu lernen? Möchtest du in die Geheimnisse des Klavierspiels eingeweiht werden? Oder freust du dich am meisten aufs gemeinsame Singen? Vielleicht wirst du sogar bei unserem Kunst-Musik-Abend mit auf der Bühne stehen.

# THEATER

---

**Frau Wiesner - Mittwoch 7./8. Stunde - Großraum Nord**

Du möchtest auch einmal auf „den Brettern, die die Welt bedeuten“ stehen? Du möchtest Bühnenluft auf und hinter der Bühne schnuppern? Du möchtest helfen, ein Theaterstück zum Leben zu erwecken?

Dann bist du im Wahlunterricht Theater genau richtig!

Wir werden im Laufe des Schuljahres gemeinsam ein Theaterstück auf die Beine stellen - mit allem, was dazugehört: Körperübungen, Stimmbildung, Schauspielern, Bühnenbau, Werbung und Kostümen.

# HELGOLAND

---

## Frau Just - Mittwoch 8. Stunde - N07

Das Angebot richtet sich an alle Schülerinnen und Schüler der achten Klassen des Gymnasiums und der Realschule, die im 2. Halbjahr des Schuljahres 2017/18 an der Helgolandfahrt teilnehmen wollen. Diese Fahrt ist an der BBS nun schon seit 30 Jahren ein großer Erfolg. Warum? Seht selbst!



Foto: Birgit Zimmermann

- Einmalige Lage der Jugendherberge direkt am weitläufigen Strand
- Bootsfahrten
- Schalen- und Fossiliensuche
- Besuch des Meerwasseraquariums
- Beobachten von Seehunden und Kegelrobben
- Erleben der Gezeiten
- Besuch der Vogelwarte, Hummernaufzuchtstation, ...
- einmalige Sehenswürdigkeiten der Felseninsel, z.B. Felswatt, Vogelfelsen und vieles mehr

Eine Teilnahme an der Fahrt ist ohne Besuch der vorbereitenden Wahlkurstreffen ausgeschlossen.

Ziel des Kurses ist es zum einem, Informationen zur Geschichte und Geographie der einzigen Hochseeinsel Deutschlands zu sammeln und zum anderen meeresbiologische Kenntnisse sowie praktische, fachspezifische Arbeitsweisen kennenzulernen. Natürlich könnt ihr auch eigene Vorschläge machen - z.B. bezüglich des Programms während des Inselaufenthalts - und diese mit einbringen. Wir sind schon jetzt neugierig auf eure Ideen und freuen uns auf eure Mitarbeit während der Vorbereitungszeit und gemeinsamen Fahrt.

# KULTUR UND TECHNIK ERLEBEN

---

## Herr Dr. Absmeier - Termine nach Vereinbarung

In diesem Kurs stehen Ausflüge zu interessanten Orten im Mittelpunkt. Es wird versucht, die unterschiedlichsten Interessen zu berücksichtigen. Die Exkursionen führen uns nicht nur ins Museum, sondern auch ins Theater, in die Oper, zur Feuerwehr oder in die Werkhallen der einen oder anderen Fabrik. Das Angebot ist so vielfältig, dass für jeden etwas dabei ist, der sich für Kultur und Technik interessiert.

# SCHACH

---

## Herr Patrascu - Mittwoch 8./9. Stunde - N15

*„Schach ist das schnellste Spiel der Welt, weil man jede Sekunde Tausende von Gedanken ordnen muss.“*

Alber Einstein (Physiker)

Der Wert für die Entwicklung junger Schüler ist wissenschaftlich mehrfach erwiesen. Das kontinuierliche Schachspielen kann zu höherer Konzentration und infolgedessen auch zu besseren schulischen Leistungen führen.

Der Wahlkurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Neben der Theorie kommt natürlich das Schachspiel nicht zu kurz.

# ROBOTER

Herr Rotter - Mittwoch 9./10. Stunde - E64

Wer hat nicht schon mal einen Roboter in einem Science-Fiction-Film oder woanders gesehen und war fasziniert von seinen Möglichkeiten.



Foto: Klaus Rotter

Wir werden uns mit einfachen Robotern beschäftigen und der Frage nachgehen, wie sich ein Roboter bewegt und die Umwelt wahrnimmt, um Hindernissen auszuweichen. Dabei soll die Praxis und der Spaß im Vordergrund stehen und man wird eigene Erfahrungen mit kleinen selbstgebauten Robotern sammeln können, die wir anschließend auch programmieren werden. Uns stehen dazu zehn Lego-Roboter-Kästen zur Verfügung. Teilnehmen können alle Schüler ab der 5. Klasse! Die Bandbreite reicht von einfachen Aufgaben bis hin zu komplizierten Softwareproblemen, so dass für alle Ansprüche etwas dabei sein dürfte.

# EDV TECHNIKTEAM

---

## Herr Schiller - Termine nach Vereinbarung - E 64

Als Mitglied des EDV-Technikteams bist du der erste Einsatztrupp, wenn es Probleme mit Rechnern, Tablets, Notebooks, Dokukameras oder in den IT-Räumen gibt. Hierfür bekommst du das notwendige Know-How vermittelt sowie einen Einblick in das Schulnetzwerk und die Soft- und Hardware in der Schule. Zudem unterstützt du die Lehrkräfte beim Medieneinsatz im Unterricht und sorgst für einen reibungslosen Ablauf und eine immer funktionierende Technik. Geplant sind auch Bastelarbeiten an ausgedienten Rechnern. Du solltest mindestens die 7. Jahrgangsstufe besuchen.

# FOTOGRAFIE

---

## Herr Pesch - Freitag 8./9. Stunde - Bandraum

Im Wahlunterricht Fotografie wirst du lernen, wie man eine Kamera nicht nur im Automatikmodus verwenden kann. Die vielen Einstellungsmöglichkeiten von Kameras scheinen zunächst komplex, jedoch gibt es mit wenigen Regeln auch im manuellen Modus schnell gute bzw. bessere Ergebnisse. Wir beschäftigen uns mit Bildausschnitten sowie der Perspektive beim Fotografieren, sodass besonders wirkende Fotos entstehen werden. Ergänzt wird der Kurs mit einer Einführung in die Bildbearbeitung, wobei du erkennen wirst, wie viel mehr man noch aus dem „rohen Bildmaterial“ zaubern kann. Dieser Wahlunterricht empfiehlt sich insbesondere für Teilnehmer des Wahlunterrichts Veranstaltungstechnik und wird ebenso nicht wöchentlich, sondern in Blockseminaren an Freitagen (nachmittags) stattfinden.

Wichtig: Die Teilnahme am Wahlunterricht setzt die Bereitschaft voraus, an Abendveranstaltungen der Schule aktiv teilzunehmen, denn neben den oben aufgeführten übergeordneten Zielen des Wahlunterrichts, steht die Praxiserfahrung beim Fotografieren an Schulveranstaltungen im Fokus.

---

# ERFINDERWERKSTATT

---

Herr Bier/Herr Hertel/Herr Fahsl - Mittwoch 8./9. - N15/ E18

Hast du schon mal einen genialen Einfall gehabt, wie man eine bestimmte Sache verbessern könnte? Wurmt es dich, dass es manches, das einem das Leben erleichtern könnte, einfach noch nicht gibt? Beobachtest du Vorgänge oder Phänomene in deinem Umfeld, die dich faszinieren und die du einmal genauer untersuchen möchtest? Möchtest du lernen, wie man seine Ideen selbst handwerklich verwirklicht?



Wenn du mindestens eine dieser Fragen mit „ja“ beantworten würdest, dann bist du in der „Erfinderwerkstatt“ genau richtig! Wir werden versuchen, der Kreativität freien Lauf zu lassen, um Unentdecktes zu entdecken, noch nie Dagewesenes zu erfinden und bereits Erfundenes zu verbessern.

Häufig scheitern die guten Ideen an der Umsetzung und dieser Wahlunterricht soll dir nun die Möglichkeit geben, deine Ideen umzusetzen.

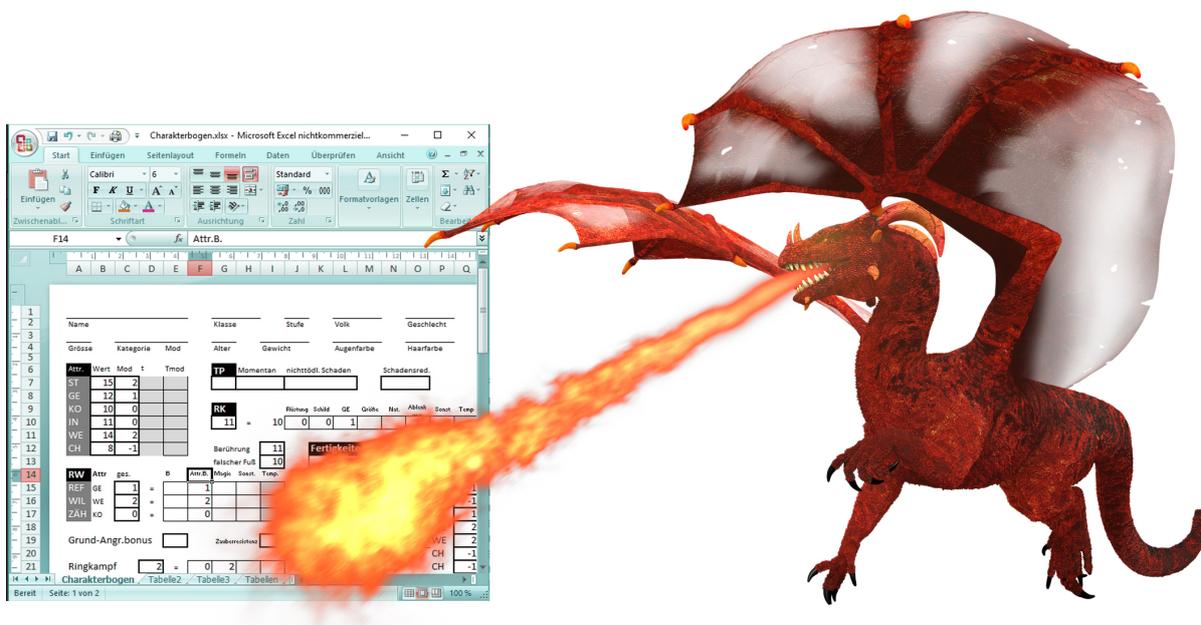
Dabei wirst du lernen, die Einfälle der Anderen mit zu entwickeln, und wirst erstaunt sein, wie deine Erfinderkollegen dir bei deinem eigenen Projekt helfen können.

Die interessantesten Projekte können wir dann für „Jugend forscht“ bzw. für „Schüler experimentieren“ anmelden.

Wir freuen uns auf kreatives Arbeiten!

# DUGEONS AND EXEL

Herr Zadow - Mittwoch 8./9. Stunde - E63



Drache: SilviaP\_Design auf Pixabay.com (zur freien kommerziellen Nutzung, kein Bildnachweis nötig)

<https://pixabay.com/de/illustrations/drache-feuer-figur-fantasie-2356250/>

Tabelle: Patrick Zadow nach dem Vorbild eines Charakterbogens aus Dungeons and Dragons

In Tabellenkalkulation... das klingt nicht so spannend. Was genau hat das jetzt mit Drachen zu tun?

Wir wollen uns in diesem Wahlkurs Zeit nehmen, Probleme des Alltags und der Freizeit mit Excel zu lösen, und lernen, den Computer für uns arbeiten zu lassen. Das umfasst das Schreiben von Tabellen für Rechenprobleme, die ihr einfach nicht selber machen wollt (ihr könnt gerne eigene Vorschläge mitbringen), und schließlich wollen wir unsere neu gewonnenen Excel-Fähigkeiten dazu nutzen, einen Charakterbogen für ein Pen-and-Paper-RPG wie Dungeons and Dragons zu automatisieren und in der Spielepraxis zu testen.

Ziel des Kurses ist es, spielend und problemorientiert den Umgang mit Excel zu erlernen und zu verfeinern.

Der Kurs ist für Schüler ab Klasse 8 gedacht, und außer grundlegenden Kenntnissen im Umgang mit dem PC benötigt ihr keine Vorkenntnisse. Ihr solltet Spaß und etwas Geduld am PC mitbringen, und außerdem Kreativität... und keine Angst vor Drachen haben.

---

# NETZGÄNGER 3.0 - SMART IM NETZ UNTERWEGS

---

Herr Hallier-Haselmann - Mittwoch 8./9. Stunde - E17

Ist das Handy auch dein bester Freund? Du hast es satt, ständig belehrt zu werden? Du willst genau wissen, was du mit deinem Handy darfst und kannst? Du willst genau wissen, welche Gefahren es birgt? Werde Profi und komm zu den Netzgängern 3.0!

Zusammen setzen wir uns mit den Möglichkeiten und Gefahren des Internets auseinander. Du lernst Wege, dieses richtig zu nutzen und gibst dein Wissen an andere Schüler weiter. Dabei stehen z.B. folgende Fragen im Mittelpunkt:

Was kann ich in meinem Profil in sozialen Netzwerken problemlos angeben?

Wie reagiere ich darauf, wenn jemand in meiner Umgebung im Internet gemobbt wird?

Wo liegt die Grenze zwischen einem gemäßigten und riskanten Ausmaß an Computerspielen?



# BRECHTCRAFT

---

Herr Hertel - Freitag 8. Stunde - E64



Grafik: Michael Hertel

Wir bauen unser Schulhaus für Minecraft nach! Incl. Außenbereichen, Turnhallen, Tischtennisplatten, versteckte Räume, usw.

Einen Teil davon haben wir in einem Sonderprojekt schon geschafft, dennoch liegt noch viel Arbeit vor uns.

Computerspielen in der Schule... Geht's cooler?!

Hilf uns! Erhalte das alte Schulhaus für die Zukunft!

Voraussetzungen:

Du brauchst einen Minecraft-Account für den Computer/PC (der Minecraft-Account von iPad/iPhone/Tablet... ist nicht gültig)!

# VERANSTALTUNGS- TECHNIK

---

Herr Pesch - 1. Treffen: Bitte erfragen! - Großraum Nord

Wenn die Schulband spielt, im Großraum Nord ein Vortrag stattfindet oder eine Theatergruppe auf der Bühne steht, braucht es die VeranstaltungstechnikerInnen, die im Hintergrund für Licht, Ton und das technische Außenrum sorgen.



Logo: Michael Hertel

Unser aktuelles Team ist sehr klein geworden und wir brauchen dringend deine Mitarbeit! Dafür bekommst du Einblick in die Vorgänge hinter den Kulissen, lernst den Umgang mit Scheinwerfern und wie man Mikrofone, Instrumente und Lautsprecher miteinander verkabelt.

Einsätze finden häufig auch während der Unterrichtszeit statt, deshalb musst du manchmal vom Unterricht befreit werden.

Wenn du dich für die Veranstaltungstechnik interessierst oder du dich in der Materie bereits gut auskennst, dann melde dich für diesen Wahlunterricht an.

# GRUEN

Frau Chrestels - Mittwoch 8./9. - K29

Es wird Zeit die Welt zu retten!!!

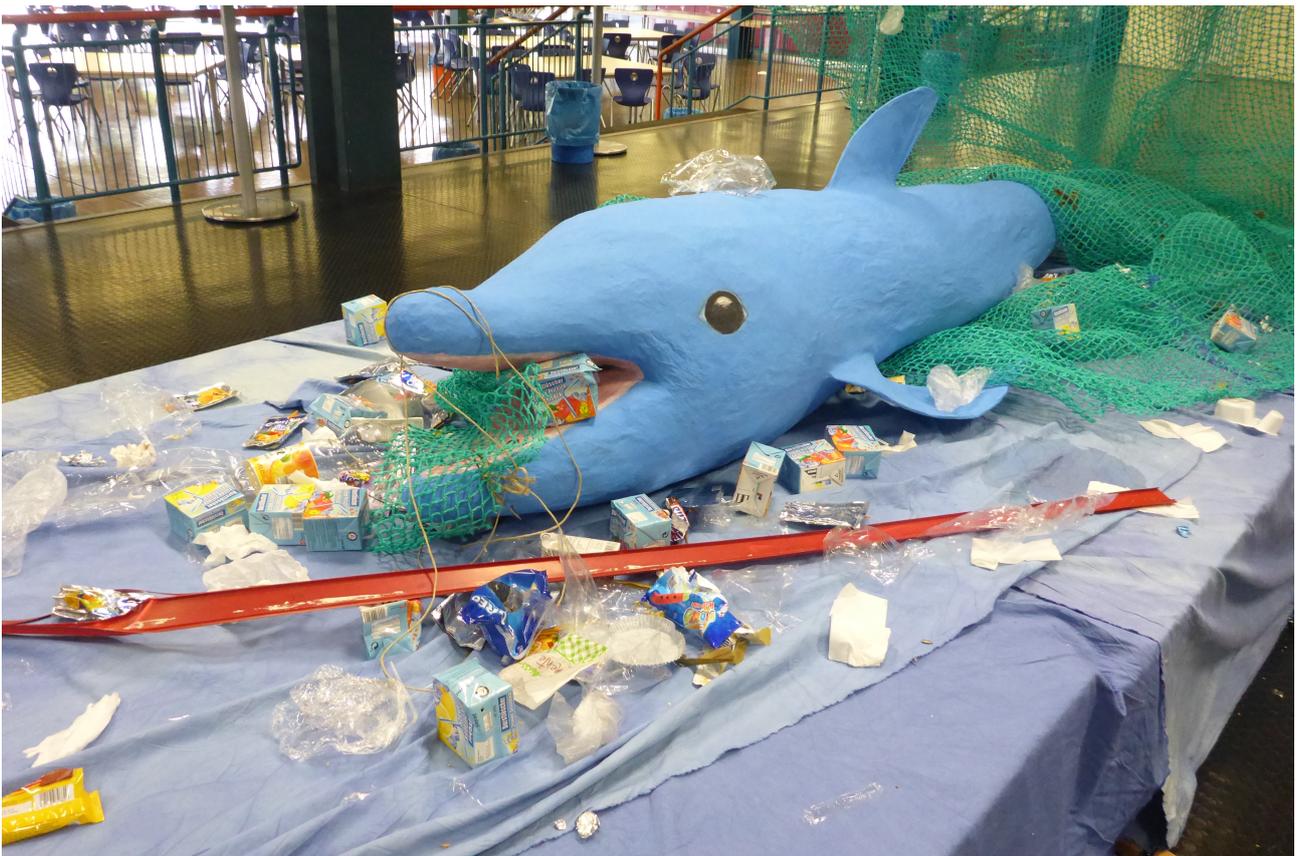


Foto: Judith Chrestels

Wer wenn nicht wir?

Zusammen werden wir zu verschiedenen Themen aus den Bereichen Umwelt- und Tierschutz Informationen sammeln und dazu Aktionen gestalten.

Die Kunst kommt dabei auch nicht zu kurz, da wir für unsere Aktionen schöne Plakate gestalten oder sogar Objekte bauen werden, wie zum Beispiel im letzten Schuljahr den Delfin in der Mensa.

Mit eurer tatkräftigen Unterstützung machen wir die BBS und die Welt GRUENER!!!

# SCHULZOO

---

## Frau Stettner - 1.Treffen: Mittwoch 8./9. Stunde - Tierpflegeraum

Biologie zum Anfassen, mit Herz und Verstand!



Foto: Carolin Stettner

Die Teilnehmer am Wahlunterricht SCHULZOO kümmern sich zuverlässig um das Wohlergehen unserer tierischen Mitbewohner in den Terrarien und Aquarien. Hier gibt es immer etwas zu tun: neben der Durchführung der unvermeidlichen Reinigungsarbeiten treffen wir uns auch zum Basteln von neuen Einrichtungsideen oder sammeln auf kurzen Ausflügen verschiedene Naturmaterialien, um die Mäuseheime für Mensch und Maus ansprechend einzurichten. Im Schulgarten haben wir die Möglichkeit, mit anzupacken um z.B. Futterpflanzen anzubauen. Die attraktive Gestaltung des Tierpflegeraumes wird ein Thema sein, bei dem v.a. Kreativität und Einsatzfreude gefragt sind. Zeit für interessante Gespräche über Tiere und Natur ist immer, genau wie für eure Wünsche und Ideen. Vielleicht findet sich auch das eine oder andere Ziel für eine kleine Exkursion?

Ihr seht schon, es wartet ein buntes Aufgabenfeld, und engagierten Tierfreunden wird es hier sicherlich nie langweilig werden. Über Anfragen von ernsthaft interessierten Schülerinnen und Schülern aller Jahrgangsstufen freut sich Frau Stettner (am besten in der Biologiesammlung anzutreffen).

Achtung: unsere Treffen und ggf. auch die selbständige Tierpflege finden grundsätzlich nach individueller Absprache statt und sind NICHT an den Mittwochnachmittag gebunden. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Anmeldung nur nach Rücksprache mit Frau Stettner!

# SCHÜLERTUTOREN GYMNASIUM

---

**Frau Bergfeld - 1. Treffen: 10.09. 11.15 Uhr - Raum N01**

Schülertutoren aus der 9. und 10. Jahrgangsstufe des Gymnasiums

1. Treffen: Dienstag, 11. September 2018, 11.30 Uhr, in N01

Nach der Bewerbung um das Tutorenamt bis zum 25.07.2018 geht es nun los. Frau Bergfeld und Frau Salomon stellen euch nun eure Aufgaben vor. Indem ihr diese übernehmt, helft ihr den neuen Schülern der 5. Klassen bei der Eingewöhnung an unserer Schule.

Alles weitere erfahrt ihr bei diesem Treffen am 1. Schultag. Wir freuen uns auf euer Erscheinen und die Zusammenarbeit während des gesamten Schuljahres.

# SCHÜLERTUTOREN REALSCHULE

---

**Herr Sauermann/ Frau Pfeiler - Mittwoch 8./9. Stunde - U06**

Die Tutoren helfen den neuen Schülern der 5. Realschulklassen in der neuen Schule an zu kommen. Sie unterstützen die Neuen bei alltäglichen Problemen des Schulalltags, führen verschiedene Freizeitaktivitäten durch und organisieren einige Feiern für die 5. Klassen wie Halloween und Fasching. Interessierte Schülerinnen und Schüler ab der Jahrgangsstufe 8 der Realschule sollten bereit sein, etwas von ihrer Freizeit zur Verfügung zu stellen.

# STREITSCHLICHTER

---

## Frau Ferlan/ Frau Feiler - Freitag 8./9. - Streitschlichterbüro

Du willst dich für deine Mitschülerinnen und Mitschüler einsetzen und eine Anlaufstelle für scheinbar unlösbare Probleme sein?

Im Wahlunterricht STREITSCHLICHTER lernst du Lösungsmöglichkeiten in Konfliktsituationen kennen und wendest diese an. Von deiner Kompetenz profitieren nicht nur die anderen Schüler, sondern vor allem du wirst diese Erfahrung in deinem privaten und beruflichen Leben lange nutzen können.

Ihr solltet in der 7. bis 10. Klasse sein und euch sollte ein gutes Schulklima wichtig sein.

# SCHULSANITÄTS- DIENST

---

Frau Riedel/ Herr Lang - Freitag 7./8. Stunde  
zweiwöchentlich - Sanitätszimmer

Teilnahmemöglichkeit ab der 7. Jahrgangsstufe



Je nach Alter und Ausbildungsstand wirst du in Zusammenarbeit mit dem Arbeiter-Samariter-Bund (ASB) auf eine Tätigkeit im Schulsanitätsdienst vorbereitet und bist dann in unserer Schule im Erste-Hilfe-Bereitschaftsdienst tätig. Treten im Schulalltag oder bei Schulveranstaltungen Notfälle wie Verletzungen, schmerzhafte Beulen oder auch Bauchschmerzen, Schwindel und Unwohlsein auf, so kümmerst du dich zuverlässig um deine Mitschülerinnen und -schüler und versorgst sie kompetent.

Bei unseren 14-tägigen Treffen lernst und übst du zum einen Erste-Hilfe-Maßnahmen und wirst zum anderen durch verschiedene Unternehmungen (z.B. Besuch der Rettungsleitstelle, Feuerwehr oder Polizei bzw. des Rettungshubschraubers) mit der Arbeit von Hilfsorganisationen vertraut gemacht.

Außerdem lernst du im Schulsanitätsdienst, mit anderen in der Gruppe effektiv zusammenzuarbeiten und gemeinsam die beste Lösung für Patienten zu finden.

# RELAX - PLEASE DO IT

---

Frau Nentwich - Freitag 8./9. Stunde - Disco

Stress in der Schule? NEIN - chillige zwei Schulstunden am Nachmittag werden dir hier versprochen!

Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Yoga, Tai Chi oder Fantasiereisen, Konzentrationsübungen, Atemtechnik, Tipps zur Stressbewältigung in der Schule u.v.m., das alles üben und genießen wir zusammen in diesem Wahlunterricht.

# HIP HOP

---

Frau Volland - Mittwoch 7./8. Stunde - Zweifachhalle

Du willst Hip Hop tanzen? Dann komm in den Wahlunterricht!

Wir werden Basics, also Grundschrirte, sowie die eine oder andere Choreographie zusammen einstudieren. Du brauchst keine tänzerischen Vorkenntnisse. Es geht um Rhythmusgefühl, Kreativität und natürlich Spaß an Tanz und Musik.

Dieser Wahlunterricht ist geeignet für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5 - 8.

# SCHWIMMEN LERNEN

---

Herr Burger - Mittwoch 8./9. Stunde - Treffpunkt Halle West  
(Litfaßsäule)

Der Schwimmkurs ist für alle, die noch nicht angstfrei schwimmen können.  
Wir machen Spiele im und mit dem Element Wasser. Am Ende erwerben wir das  
Schwimmabzeichen „Seepferdchen“ (Sprung vom Beckenrand und 25 m  
Brustschwimmen).

# TRIATHLON

---

Frau Baumgärtel - Mittwoch 8./9. Stunde - Langwasserbad/  
Sportplatz BBS (Treffpunkt Halle West Litfaßsäule)

Wer möchte die Sportart Triathlon entdecken?  
Schwimmen - Radfahren - Laufen

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.  
Wir bereiten uns auf die Wettkämpfe bei Jugend trainiert für Olympia vor.

Bitte Schwimmsachen mitbringen!

# BADMINTON - ATHLETIKTRAINING

---

Frau Fliegen - Freitag 8./9. Stunde - Dreifachhalle

Wie kann ich im Badminton besser werden?

Für einen Spitzensportler ist längst klar, dass um zu den Besten der Zunft zu gehören, er nicht nur sein Spiel oder seine Sportart trainieren, sondern auch sportspezifische Fitness und Kondition aufbauen muss. Und auch viele Hobbysportler haben die Vorzüge eines regelmäßigen Athletiktrainings zur gezielten Leistungsverbesserung erkannt.

In dieser Athletiktrainingseinheit bekommst du das notwendige Grundgerüst (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit und Stabilität), das du brauchst, um optimal in deiner Sportart trainieren und Leistungen erbringen zu können.

Inhalte (Schwerpunkt Badminton):

- Grundlagen des Krafttrainings
- Funktionelles Auf- und Abwärmen
- Präventive Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
- Krafttrainingsübungen (inkl. Freihantelübungen)
- Plyometrische Übungen (z.B. Medizinballübungen)
- Maßnahmen der Regeneration (z.B. Massagerolle)

# FITNESSTRAINING

---

## Herr Lux - Termin nach Vereinbarung - Kraftraum

Dieser Wahlunterricht steht allen Schülerinnen und Schülern ab der 7. Klasse offen, die sich ganzheitlich kräftigen möchten.

Sämtliche Bereiche des Körpers werden mit individueller Belastung in einem Kraft- und Fitnesstraining angesprochen. Dabei wechseln die Belastungsphase mit der anschließenden Pause. Nach mehrmaligen Wiederholungen werden die Geräte gewechselt.

Durch die individuelle Wahl der Gewichte bzw. des Arbeitstempos kann jede Leistungsklasse bei dieser Organisationsform trainiert werden.

# KRAFTTRAINING

---

## Herr Pöttsch - Termin nach Vereinbarung - Kraftraum

Unter dem Motto „shape your body“ richtet sich dieser Kurs an alle Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse, die nicht nur Muskeln aufbauen und überschüssige Pfunde vernichten, sondern auch Spaß an der Bewegung haben wollen.



Foto: Florian Pöttsch

# BADMINTON

---

Herr Hammling - Freitag 8./9. Stunde - Dreifachhalle

Vom Anfänger bis zum Vereinsspieler, hier hat jeder die Möglichkeit zu spielen. Der Kurs wird individuell nach Spielstärke gestaltet, wobei der Spaß am Spiel im Vordergrund steht.

# GOLF

---

Herr Leykauf - Mittwoch 7./8./9./10. Stunde - Disco

Du hast „Golf“ schon einmal gehört, kannst damit aber wenig anfangen?

Du kennst dich im Golfsport aus und möchtest deine Fähigkeiten verbessern?

Dann bist du im Wahlunterricht GOLF genau richtig. Im Wahlunterricht GOLF werden dir praktische Grundfertigkeiten (Putten, Chippen, Pitchen und voller Schwung) sowie Etikette auf dem Golfplatz vermittelt. Der Kurs wird in der Schule (Disco), am Chipping/ Putting Green am Beachvolleyballfeld und auf dem Golfplatz stattfinden

# SEGELN

---

Herr Lux - Herr These - Freitag 13.30-15.00 Uhr -  
Dutzendteich

Alle Schülerinnen und Schüler der 5. bis 10. Klasse, die Wind und Wasser lieben und Freitagnachmittags Zeit haben, sind eingeladen, kostenlos den Segelsport kennen zu lernen!



Foto: Stefan Lux

Der Wahlunterricht beginnt in den ersten Wochen, solange es das Wetter erlaubt, auf den Booten des Yachtclub Noris auf dem Dutzendteich (Adresse: Bayernstr. 134, 90478 Nürnberg) immer freitags 13.30 - 15.00 Uhr.

Im Winter geht es mit der Theorie, Knoten und Bootsbau weiter. Im Frühling können wir dann das Gelernte auf dem Wasser umsetzen und treten zum Abschluss gegen andere Schulen in einer Regatta an.

# HOCKEY

---

Herr Seibold - Mittwoch 7./8. Stunde - Dreifachhalle -  
5./6. Klasse

Du wolltest schon immer genau die Sportart ausprobieren, bei der Deutschland bei den olympischen Spielen regelmäßig Medaillen gewinnt?  
Dann bist du beim Wahlkurs Hockey absolut richtig!



Herr Seibold hat jahrelang in der 1. Bundesliga Hockey gespielt und kann dir mit Sicherheit viel beibringen.

Der Wahlunterricht Hockey richtet sich natürlich auch an alle Jungen und Mädchen, die bereits im Verein Hockey spielen.

Im Winter werden wir in der Halle trainieren und im Sommer, falls möglich, auf den Kunstrasen gehen.

Als Sportausrüstung brauchst du neben Sportkleidung und Sportschuhen nur Schienbeinschoner und eventuell einen Mundschutz mitzubringen. Einen hochwertigen Hockeyschläger stellt dir die Schule.

# MOUNTAINBIKE

---

## Herr Votteler/Herr Voll - Mittwoch 7./8. Stunde

Du bist gerne draußen in der Natur unterwegs und das am Liebsten mit dem Mountainbike? Du möchtest nicht bei jeder Treppenstufe oder kleinsten Hindernissen absteigen und schieben? Du bist Schülerin oder Schüler der 5. bis 7. Klasse? Dann bist du im Wahlunterricht MOUNTAINBIKE genau richtig!

Wir zeigen euch, welche Einstellungen am Fahrrad wichtig sind, um sicher unterwegs zu sein, und welcher Reifendruck im Gelände am besten ist, um in Kurven nicht wegzurutschen. Gemeinsam erlernen wir die optimale Position auf dem Fahrrad, Brems- und Kurventechniken, das Überwinden von Hindernissen sowie Geschicklichkeit und Balancegefühle. Dabei stehen vor allem aber der Spaß am Mountainbikefahren und das Naturerlebnis im Vordergrund! Neben Stationstraining auf dem Schulgelände fahren wir natürlich auch regelmäßig mit den Bikes ins Gelände. Auf Waldwegen und Wurzeltrails rund um das Steinbrüchlein Richtung Kornburg sowie den „Zabotrails“ im Reichswald beim Tiergarten könnt ihr schließlich wichtige Mountainbike-Fahrpraxis sammeln und das im Stationstraining Erlernte anwenden. Mit dem einen oder anderen Trick werdet ihr am Ende des Schuljahres mit Sicherheit neidische Blicke auf euch ziehen!

# FUSSBALL-SCHIEDSRICHTER

---

## Herr Dietz - Mittwoch 8./9. Stunde - Sportplatz - Schüler und Schülerinnen ab 14 Jahre

Hast du Lust, Fußball-Schiedsrichter zu werden? Im Mittelpunkt dieses Wahlfaches stehen die 17 Fußballregeln, die von der Zahl der Spieler über Freistöße, Elfmeter, Rote und Gelbe Karten bis zum Abseits die Grundlagen eines Fußballspiels darstellen. Auch praktische Übungseinheiten auf dem Sportplatz oder der Besuch von Fußballspielen gehören zu den Inhalten. Am Ende des Kurses entscheidest du, ob du als geprüfter Schiri Spiele eigenverantwortlich leiten, dabei dein Taschengeld aufbessern und kostenfrei Bundesligaspiele deiner Lieblingsmannschaft erleben möchtest.

# BASKETBALL

---

Herr These - Mittwoch 7./8. Stunde - Zweifachhalle

Der Wahlunterricht BASKETBALL bei Herrn These ist noch neu dazu gekommen. Bitte wendet euch mit Fragen direkt an den Kollegen.