

UNVERBINDLICHE ÜBUNGEN

Schuljahr 2026/27

Amerling
GYMNASIUM
Gymnasium und wirtschaftskundliches Realgymnasium

Anmeldung und Informationen

Die Anmeldung erfolgt über unsere Homepage:

<https://forms.cloud.microsoft/e/WJdzk06ZYi>

Alle UÜ beginnen in der 2. Schulwoche.

Hinweis: Die Anmeldung ist verbindlich. Es gibt keine Abmeldungen während des Schuljahres.

Übersicht



Unverbindliche Übung	Leiter:innen	Wochentag / Stunde
Umgang mit Lernsituationen (UST)	Sandro Janacek	Donnerstag / 9. und 10. Stunde
Universitätsvorbereitung & Aufnahmetests	Jasmin Fert	Montag / 8. und 9. Stunde
Darstellendes Spiel (1. Klassen)	Verena Loidl	Mittwoch / 9. und 10. Stunde
Schulband	Andy Icochea Icochea	Montag / 9. und 10. Stunde
Chor (1.-4. Klasse)	Andy Icochea Icochea	Dienstag / 9. und 10. Stunde
Vokalensemble (5.-8. Klasse)	Bernd Hemedinger	Montag / 8. und 9. Stunde
Schulzeitung	Desiree Prammer, Stanislaus Medan	Dienstag / 9. Stunde
Vienna Wildlife (5.-8. Klasse)	Markus Medlitsch	Freitag / 7. und 8. Stunde
Barre (OST)	Lisa Dorfer	Mittwoch / 10. Stunde
Ultimate Frisbee	Markus Medlitsch	Mittwoch / 11. und 12. Stunde
Fußball Mädchen (1. bis 5. Klasse)	Christoph Fohsl	Freitag / 7. und 8. Stunde
Fußball Schülerliga (UST)	Thomas Ugrinovich	Donnerstag / 10. und 11. Stunde
Fußball Schule (UST)	Thomas Ugrinovich	Freitag / 7. und 8. Stunde
Fußball (OST)	Christoph Fohsl	Donnerstag / 11. und 12. Stunde
Sportmix (UST)	Thomas Ugrinovich	Donnerstag / 9. Stunde
Basketball (UST)	Novakovic Aleksandra	Montag / 10. und 11. Stunde
Volleyball (3./4. Klassen)	Karin Wagner	Montag / 10. und 11. Stunde
Zirkuskünste	Christoph Fohsl	Donnerstag / 9. und 10. Stunde
Boden und Geräteturnen (1./2. Klassen)	Romana Brosch, Christoph Fohsl	Dienstag / 9. und 10. Stunde
Volleyball (OST)	Markus Medlitsch	Freitag / 9. und 10. Stunde

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG UND LERNKOMPETENZ





Umgang mit Lernsituationen (UST)

Leitung: Sandro Janacek

Wochentag / Stunde: Donnerstag / 9. und 10. Stunde

Max. Anzahl: 15 (Anmeldezeitpunkt bestimmt Reihung)

Inhalt:

- In dieser unverbindlichen Übung lernen Schüler*innen, wie sie effizienter lernen, sich besser organisieren und mit Stress umgehen können. Im Mittelpunkt stehen Lernstrategien, Zeitmanagement, Motivation, Konzentration und Prüfungsvorbereitung sowie der Umgang mit Lernblockaden und Belastungen.
- Gemeinsam werden Lernmethoden, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen ausprobiert und Möglichkeiten zur Stärkung der eigenen Resilienz kennengelernt.
- Ziel ist es, individuelle Stärken und selbstständiges Lernen zu fördern, die psychische Gesundheit zu stärken und die Freude am Lernen zu unterstützen.

Universitätsvorbereitung & Aufnahmetests

Leitung: Jasmin Fert

Wochentag / Stunde: Montag / 8. und 9. Stunde

Voraussetzungen: Motivation und Lernbereitschaft

Inhalt:

- Einblicke ins Studium: Orientierungsbesuche verschiedener Universitäten und Teilnahme an ausgewählten Lehrveranstaltungen
- Gezielte Testvorbereitung: Intensive Vorbereitung zu Aufnahmeverfahren (z.B: MedAT) und fachspezifische Eignungstests
- Bewerbungskompetenz: Praktisches Wissen zu Anmeldeverfahren, Fristen und der Erstellung überzeugender Bewerbungsunterlagen



KUNST UND KULTUR





Darstellendes Spiel (1. Klassen)

Leitung: Verena Loidl

Wochentag / Stunde: Mittwoch / 9. und 10. Stunde

Max. Anzahl: 15 (Anmeldezeitpunkt bestimmt Reihung)

Voraussetzungen:

- Freude an der Schauspielerei
- Lust ein Theaterstück von Grund auf zu planen, aufzunehmen oder aufzuführen

Inhalt:

- Aufwärm- & Lockerungsübungen
- Improvisationstheater & Sketches
- Interaktionsspiele in verbaler & nonverbaler Form

Technische Mittel & Requisiten:

- Kostüme & Verkleidungen, Maske, Licht- & Tontechnik



Schulband

Leitung: Andy Icochea Icochea

Wochentag / Stunde: Montag / 9. und 10. Stunde

Voraussetzungen:

- Sicherheit am eigenen Instrument oder Lust am Organisieren
- Gitarre, Bass, Schlagzeug, Percussion, Piano, Stimmen, ...
- Organisation (Branding, Marketing, Fotos, Filmen, Konzertorganisation, Stage-Hand, Technik)
- Lust am Auftreten (zumindest 1-2 Konzerte/Jahr)
- Lust am regelmäßigen Proben

Inhalt:

- Tempo, Timing und Sound in der Gruppe
- Songarrangement

Was spielen wir?

- Popsongs und mehr



Chor (1.-4. Klasse)

Leitung: Andy Icochea Icochea

Wochentag / Stunde: Dienstag / 9. und 10. Stunde

Voraussetzungen:

- Freude am gemeinsamen Singen
- Lust am Auftreten (zumindest 1-2 Konzerte/Jahr)
- Lust am regelmäßigen Proben

Inhalt:

- Stimme entdecken, Stimme aufwärmen
- Stimme selbstständig halten lernen,
- Choreographie, Stageing
- Solo und mehrstimmig singen, mit Mikro singen

Was singen wir?

- Aktuelle Popsongs und mehr



Vokalensemble (5.-8. Klasse)

Leitung: Bernd Hemedinger

Wochentag / Stunde: Montag / 8. und 9. Stunde

Voraussetzungen:

- Freude am gemeinsamen Singen
- Lust am Auftreten (zumindest 2 Konzerte)
- Lust am regelmäßigen Proben

Inhalt:

- Erarbeiten mehrstimmiger A-cappella-Songs
- 4schools4music-Konzert, Frühlingskonzert, ...
- Möglichkeit von Stimmbildung in Kleingruppen

Was singen wir?

- Von Klassik bis Pop



Schulzeitung

Leitung: Desiree Prammer, Stanislaus Medan

Wochentag / Stunde: Dienstag / 9. Stunde

Voraussetzungen:

Interesse an Medien und Öffentlichkeit

Inhalt:

An der Übung „Schulzeitung“ können alle beitragen, die gerne schreiben, Zeitung lesen, und in der Schulzeitung veröffentlichen wollen.

So entstehen zum Beispiel Kolumnen über den Alltag in der Schule, Berichte über die Sommersportwoche, Interviews mit Schüler:innen, Lehrenden, Eltern, und vieles mehr.

Die Zeitung soll einmal pro Semester erscheinen.



Vienna Wildlife

Crashkurs in Vogelbeobachtung und –bestimmung
(5.-8. Klasse)

Leitung: Markus Medlitsch

Wochentag / Stunde: Freitag / 7. und 8. Stunde

Voraussetzungen:

Interesse an der Natur und Artenvielfalt

Inhalt:

- Basics der Vogelbestimmung (Aussehen, Lebensraum, Gesang, Verhalten)
- Exkursionen zu Vogel-Hot-Spots in und evtl. um Wien
- Citizen Science – Daten liefern für die Wissenschaft
- Projekt: Brutkästen für Mauersegler am Schulgebäude

SPORT



+

o

.



Barre (OST)

Leitung: Lisa Dorfer

Wochentag / Stunde: Mittwoch / 10. Stunde

Voraussetzungen:

Freude an Bewegung

Inhalt:

- Mischung aus Pilates, Yoga und balletähnlichen Übungen an der Barre-Stange
- low impact, high-intensity Bewegungen
- Fokus: Körpermitte stärken, mobility und lower body movements





Ultimate Frisbee

Leitung: Markus Medlitsch

Wochentag / Stunde: Mittwoch / 11. und 12. Stunde

Voraussetzungen:

- Freude am Werfen, Fangen und Laufen

Inhalt:

- Training unterschiedlicher Wurftechniken
- Erlernen taktischer Verhaltensweisen im Ultimate Frisbee
- Ultimate Frisbee in unterschiedlichen Spielvarianten
- Jährliches Highlight: Ultimate Frisbee Schulcup





Fußball Mädchen (1. bis 5. Klasse)

Leitung: Christoph Fohsl

Wochentag / Stunde: Freitag / 7. und 8. Stunde

Voraussetzungen:

Freude am Fußball, Teamfähigkeit

Inhalt:

- Fußballtraining mit einem spielerischen Schwerpunkt
- Technische und taktische Ausbildung
- Freundschaftsspiele & eventuelle Teilnahme an der Mädchenschülerliga

Fußball

Schülerliga (UST)

Leitung: Thomas Ugrinovich

Wochentag / Stunde: Donnerstag / 10. und 11. Stunde

Voraussetzungen:

Freude am Fußball, Teamfähigkeit, Fair-Play

Inhalt:

- Fußballtraining mit einem spielerischen Schwerpunkt
- Technische und taktische Ausbildung
- Teilnahme an der Unterstufenschülerliga



Fußball Schule (UST)

Leitung: Thomas Ugrinovich

Wochentag / Stunde: Freitag / 7. und 8. Stunde

Voraussetzungen:

Freude am Fußball, Teamfähigkeit, Fair- Play

Inhalt:

- Fußballtraining mit einem spielerischen Schwerpunkt
- Technische und taktische Ausbildung
- Freundschaftsspiele





Fußball (OST)

Leitung: Christoph Fohsl

Wochentag / Stunde: Donnerstag / 11. und 12. Stunde

Voraussetzungen:

Freude am Fußball, Teamfähigkeit

Inhalt:

- Fußballtraining mit einem spielerischen Schwerpunkt
- Ausbildung in Individual- und Mannschaftstaktik
- Freundschaftsspiele & eventuelle Teilnahme an der Oberstufenschülerliga



Sportmix (UST)

Leitung: Thomas Ugrinovich

Wochentag / Stunde: Donnerstag / 9. Stunde

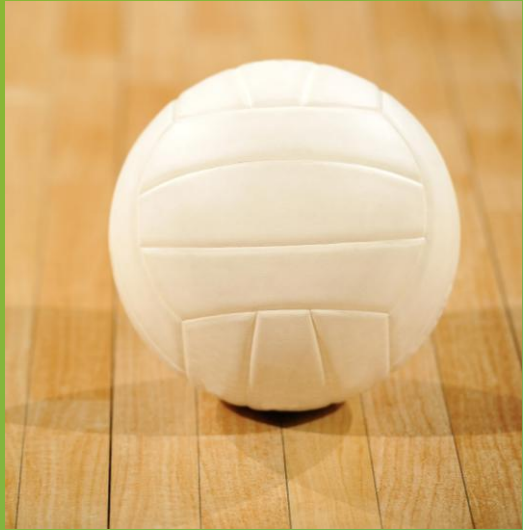
Voraussetzungen:

Freude am Sport und an der Bewegung,
Teamfähigkeit, Fair-Play

Inhalt:

- Spiel, Spaß und Spannung
- unterschiedliche Ball-, Fang- und Laufspiele





Basketball (UST)

Leitung: Novakovic Aleksandra

Wochentag / Stunde: Montag / 10. und 11. Stunde

Voraussetzungen:

Freude am Ballspiel

Inhalt:

- Diese unverbindliche Übung richtet sich an alle Schüler:innen, die gerne Ballsportarten spielen. Basketball-Vorerfahrung ist nicht notwendig. Wichtig sind Freude an Bewegung, Teamspielen und gemeinsamen Herausforderungen.
- Bei Interesse auch mögliche Teilnahme an Schulmeisterschaften und Basketball-Schülerliga.





Volleyball (3./4. Klassen)

Leitung: Karin Wagner

Wochentag / Stunde: Montag / 10. und 11. Stunde

Voraussetzungen:

Freude am Ballspiel

Inhalt:

- volleyballspezifische Ballspiele
- Volleyballtraining mit einem spielerischen Schwerpunkt
- technische und taktische Ausbildung
- Teilnahme an der Volleyball - Schülerliga (nach Absprache)

A vibrant, cartoon-style illustration of six diverse children celebrating. They are standing in a row, each holding up a different object: a hula hoop, a pinwheel, a flag, and others. The air is filled with confetti, streamers, and balloons, creating a festive atmosphere. The children are dressed in casual, colorful clothing, and the background is a solid light blue.

Wochentag / Stunde: Donnerstag / 9. und 10. Stunde

Freude an Bewegung und Motivation Neues zu lernen

- Jonglage
- Equilibristik (Allgemeine Objektbalance, Balancierteller, Einradfahren, Rola-Bola, Stelzengehen)
- Akrobatik und Artistik (Bodenakrobatik, Trapez, Trampolin)
- Improvisation, Körpertheater und Clownerie



Boden und Geräteturnen (1./2. Klassen)

Leitung: Romana Brosch und Christoph Fohsl

Wochentag / Stunde: Dienstag / 9. und 10. Stunde

Voraussetzungen:

Freude an Bewegung und Motivation Neues zu lernen

Inhalt:

- Turnen an den Geräten Boden, Reck, Kasten, Barren, Balken, Ringe
- Erlernen von Turnübungen aus dem Turn10-Programm für Schulen
- Erlernen des Sicherns von Turnübungen
- Erstellen einer Kür für einen Wettkampf



Volleyball (OST)

Leitung: Markus Medlitsch

Wochentag / Stunde: Freitag / 9. und 10. Stunde

Voraussetzungen:

Beherrschung der Grundlagentechniken im Volleyball

Inhalt:

- Weiterentwicklung individueller Spielfertigkeiten
- Erlernen taktischer Verhaltensweisen
- unterschiedliche Spielvarianten
- Teilnahme an der Schullandesmeisterschaft

