

Titel der UÜ: Badminton (Unterstufe und Oberstufe)

Lehrer/in: Mag. Staltner

Inhalte der UÜ:

Federball auf einem Feld gespielt, in spielerischer Form nähern wir uns der richtigen Technik, es wird freiwillige Turniere und eine Rangliste geben, alle Könnensstufen, Unterstufe und Oberstufe

Zeitliches Ausmaß: 2h pro Woche

Titel der UÜ: BASKETBALL – SCHÜLERLIGA

Lehrerin: Rabl Regine

Inhalte der UÜ:

Erlernen der Grundschule (Dribbeln, Wurf und Defensive)
bzw. taktische Spielzüge richtig anwenden.
Teilnahme an der Basketballschülerliga.

Zielgruppe:

- 1. Klasse Anfänger** und Fortgeschrittene
- 2. Klasse Anfänger** und Fortgeschrittene
- 3.- 4. Klasse** Fortgeschrittene
- Oberstufe** Fortgeschrittene

Zeitliches Ausmaß: Je nach Anmeldung 1 – 2 stündig

Titel der UÜ: BODEN- und GERÄTTURNEN

Lehrerin: Mag. Sigrun KROISS

Inhalte der UÜ:

Du bist ein Mädchen und gehst/kommst in die Unterstufe, hast Freude am Boden- und Gerätturnen und Akrobatik und möchtest neue Kunststücke lernen, dann ist diese Unverbindliche Übung das Richtige für dich. Außerdem gibt es die Möglichkeit, bei einem Wettkampf (Akro4Kids) zu zeigen, was du kannst.



Zeitliches Ausmaß: 2 Stunden/Woche

Titel der UÜ: Chemieolympiade (für SchülerInnen der Oberstufe
4. Klassen nach Absprache)

Lehrer/in: Mag. Marcus Bruck

Inhalte der UÜ:

Du führst selbständig chemische Experimente durch, wie z.B.:

- Nachweis von unbekanntem Stoffen und Bestimmung ihrer Menge
- Herstellung von wichtigen Alltagsstoffen und -produkten

Für Interessierte: Vertiefung des theoretischen Wissens

Dabei lernst Du

- wichtige Labormethoden kennen.
- die Natur und ihre Gesetze besser zu verstehen.
- und übst, Probleme zu lösen.

Dadurch ist die Chemieolympiade auch eine gute Vorbereitung für eine naturwissenschaftliche Matura und/oder ein späteres naturwissenschaftliches Studium.

Zeitliches Ausmaß: 2 Stunden



Theodor Kramer-Straße 3, A-1220 Wien

Direktorin: Mag. Edith Riegler

Tel. Sekretariat +43 1 258 69 50, Tel. LehrerInnenzimmer +43 1 258 97 72, Fax +43 1 258 69 50 30
E-Mail: office@theodor-kramer.at Web: <http://www.theodor-kramer.at>



Unverbindliche Übung

Informationstechnische Grundbildung in vernetzten Systemen - CiscoU

Zielgruppe:	Unterstufe
Termin:	nachmittags, nach Möglichkeiten des Stundenplans
Trainer:	Walter Konrad
Dauer:	2 Unterrichtsstunden
Zertifikate:	IT Essential I

Bildungs- und Lehraufgabe:

Die SchülerIn soll mit vernetzten Systemen der Schule umgehen können und die Lehrkräfte bei der Implementierung unterstützen. An Beispiel des Schulnetzwerkes sind alle Arbeiten des Betriebes und der Wartung, insbesondere Anmeldeprozeduren, Beratungen für jüngere SchülerInnen etc. durchzuführen.

Lehr- und Lernstoff

- Betriebsverhalten von Netzwerken
- Sicherheit in Netzen (technisches, individuelles und gesellschaftspolitisches Sicherheitsbewusstsein schaffen)
- Altersadäquate Vermittlung der Komplexität von Netzwerken
- User anlegen und Verwalten mit praktischen Übungen
- Beurteilung von webbasierten Informations- und Kommunikationsplattformen hinsichtlich Potential, Usability etc.
- Einbindung von schulexternen Interfaces (zB PDAs und Handys)

Titel der UÜ: Fit in Deutsch (DaF/DaZ)

Lehrer/In: Veronika Schneider

Zielgruppe: Unterstufe

Inhalt der UÜ:

Spielerisches Lernen und Üben von deutscher Grammatik und Rechtschreibung, für Kinder mit anderer Erstsprache als Deutsch

FF: Spanisch: Spielerisches Erlernen der Grundlagen der spanischen Sprache

Zeitliches Ausmaß:

Jeweils 1 Stunde/ Woche

Titel der UÜ: DIE KUNST DES ZUHÖRENS (Ober u. Unterstufe ab der 3.Klasse)

Lehrer/in: Juanina Oppel

Unser Alltag ist vollgestopft von Schall und Lärm. Wir können es nicht mehr abstellen und sind dem ständig ausgesetzt. Es gibt immer etwas zu machen, Aufgaben zu erledigen, Vorschriften zu folgen, Erwartungen gerecht zu werden. Wir werden im Laufe des Tages von Medien verschiedenster Arten, sei es Nachrichten oder Social Media regelrecht zugeschüttet. Wir kommen nicht mehr zur Ruhe, sind ständig nervös und haben dazu viele Ängste. Das Fass läuft viel zu schnell über und wir reagieren heftig und unkontrolliert. Was ist passiert? Wir werden durch die mediale Welt ständig ins Aussen gezogen, immer gibt es etwas, womit wir uns beschäftigen müssen. Dabei haben wir verlernt einfach einmal Still zu sein und zuzuhören. Was wir verlernen ist zuzuhören und gehört zu werden.

Hören beruht aufs Schweigen - das innere und äußere Schweigen. Hören lebt vom Loslassen, von der Freigabe der Erwartungen, der Wünsche, der Hoffnungen, der Urteile und der Vermutungen. Und das will gelernt und geübt werden.

Inhalt der UÜ:

In den Übungen werden wir uns mit der Philosophie des Hörens beschäftigen. Wir werden uns über Hören in verschiedene Kulturen, Sprachen, Zeiten, Geschichten, Therapiearten, sozialen Kontexten informieren. Wie werden diskutieren und philosophieren, aber auch Schutzraum schaffen, worin die Kommunizierenden ihre eigenen inneren Stimmen vernehmen und Sensibilität für die der anderen entwickeln. Das Leben ist Begegnung. Mach mit! Lass uns hören und zuhören, lass uns die Stille entdecken und den Raum der Ruhe in uns selber wieder finden. „Das Leiseste darf ihnen nicht entgehen, sie müssen jenen Ausschlagwinkel sehen, zu dem der Zeiger sich kaum merklich rührt, und müssen gleichsam mit den Augenlidern des leichten Falters Flügelschlag erwidern, und müssen spüren, was die Blume spürt.“
Rainer Maria Rilke

Zeitliches Ausmaß:

3 Stunden geblockt alle 2 Wochen.

Titel der UÜ: Experimentieren wie ein Forscher

Zielgruppe:(für die erste und zweite Klasse)

Lehrer/in: Vanja Luković BEd

Inhalte der UÜ:

In den Übungen „Experimentieren wie ein Forscher“ erwarten dich verschiedene spannende Herausforderungen und Möglichkeiten – eine davon besteht darin, den Chemiesaal frühzeitig zu betreten und herauszufinden, was sich darin verbirgt!

Du lernst nicht nur den Umgang mit verschiedenen Geräten, sondern führst auch zahlreiche interessante Experimente durch:



- ⇒ Stärkefolie als Alternative zur Plastikverpackung
- ⇒ Backpulver-Vulkan, der ausbricht!
- ⇒ Zaubertinte, die verschwinden kann!
- ⇒ Gummibärchen oder Schokoeis? Beides ist machbar 😊
- ⇒ Bunte Flammen zum Beobachten
- ⇒ Gasgetriebene Rakete, die durch den Chemiesaal fliegt!
- ⇒ Schleim oder Knete? Doch beides 😊
- ⇒ Windlicht mit eigenem Stärkekleister-Kleber
- ⇒ ...

Und das ist noch nicht alles ...

Du erhältst am Ende der Übungen dein Forscherdiplom! 😊

zeitliches Ausmaß:

- Erste Klasse: 1-stündig, geblockt alle 14 Tage
- Zweite Klasse: 1-stündig, geblockt alle 14 Tage

Titel der UÜ: Fußball I (1. und 2. Klasse)

Lehrer/in: Mag. Alexander Lianos

Inhalte der UÜ: In der UÜ Fußball wirst du dein technisches und taktisches Können mit dem Fußball verbessern. In Übungsformen, kleinen Spielformen, sowie Turnieren kannst du dein spielerisches Können zeigen. Am wichtigsten aber ist Spaß und Freude an der Bewegung mit dem Fußball
Teilnahme an der Fußballschülerliga

Zeitliches Ausmaß:

Wöchentlich 2 Stunden. Ab einer Teilnehmerzahl von 20+ Schülern/Schülerinnen wird die UÜ Fußball I aus Platzgründen in 2 Gruppen eingeteilt und nur jede 2. Woche abgehalten.

Titel der UÜ: Fußball II (3. und 4. Klasse)

Lehrer/in: Mag. Alexander Lianos

Inhalte der UÜ:

In der UÜ Fußball wirst du dein technisches und taktisches Können mit dem Fußball verbessern. In Übungsformen, kleinen Spielformen, sowie Turnieren kannst du dein spielerisches Können zeigen. Am wichtigsten aber ist Spaß und Freude an der Bewegung mit dem Fußball
Teilnahme am Krone Hallen Cup bzw. Schülerliga, wenn angeboten.

Zeitliches Ausmaß: Wöchentlich 2 Stunden.

Titel der UÜ: GOLF (Unter und Oberstufe)

Lehrer/in: Prof. Lahrnsak

Inhalt der UÜ: Langes Spiel auf der Driving Range, Putten, Chippen, Pitchen, Spiel auf dem Platz.

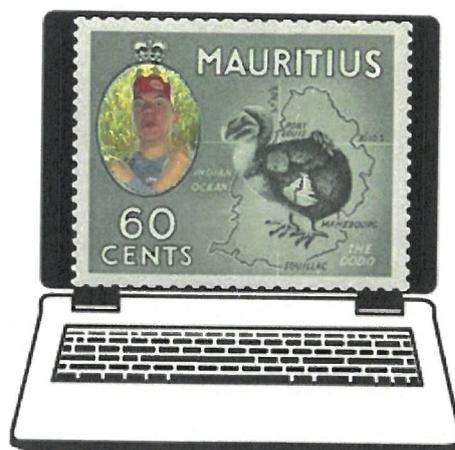
Ihr bekommt den Platzreife Ausweis nach ein paar Stunden.
Damit könnt ihr auch auf anderen Plätzen spielen.

Zeitliches Ausmaß:

Stunden: 1-2 (ev. geblockt in den Frühjahrs- und Herbstmonaten, oder ganzjährig mit dem Indoor Übungsbereich)

Kosten werden vom ÖGV und vom Club übernommen, ist also **gratis**.
Schläger und Bälle werden vom Club zur Verfügung gestellt.

Ort: GC Süßenbrunn (der 25A fährt direkt bis zum Golfplatz)



Unverbindliche Übung **Internet und Briefmarken**

Zielgruppe:	Unterstufe
Termin:	nachmittags, nach Möglichkeiten des Stundenplans
Trainer:	Walter Konrad
Dauer:	2 Unterrichtsstunden

Ausbildungsziel: Die SchülerIn lernt anhand einer Computeranlage das Internet zu gebrauchen und die Internetsuche zu beherrschen. Anhand der spezifischen Webseiten und der sozialen Netze erlernen die SchülerInnen die Einordnung der Briefmarken nach Ländern und Thematik, bzw. bekommen eine Einführung in die Philatelie.

Zusatz: **Für den Unterricht werden Briefmarken, Belege, Kataloge, Steckkarten und Pinzetten etc. kostenlos zur Verfügung gestellt, es entfallen für die Eltern keine Kosten.**

- Inhalt:**
- Nutzung einer Computeranlage (PC, Laptop oder Tablet) in einem Netzwerk (Internet)
 - Ordnung der Briefmarken nach Katalognummern (Länder und Motive)
 - Zuordnung der Motive aus Naturwissenschaft, Geographie und Literatur zu schulischen Gegenständen
 - Aufbau einer einfachen Sammlung, bzw. deren Gestaltung und Präsentation mit Anwendungsprogrammen
 - Bedeutung der Briefmarke in der Vergangenheit und in der Zukunft
 - Einführung in die philatelistischen Grundbegriffe

Titel der UÜ: Wie gut kennst du den Islam? (UST)

Lehrer/in: Yusuf Yigit

Inhalte der UÜ:
Einführung in den Islam

- Suren verstehen
- Isl. Quizspiele
- Isl. Geschichten

Zeitliches Ausmaß:
1 Stunde pro Woche (jedoch fast immer geblockt)

MAIL:
yusuf.yigit@theodor-kramer.at

Titel der UÜ: Klettern

Lehrer/in: Vera Mair

Zielgruppe: 3.-7. Klasse

Inhalte der UÜ:

Im Wintersemester steht bouldern am Programm. Bouldern ist Klettern in Absprunghöhe über Matten. Dabei lernst du spielerisch die Grundtechniken des Kletterns kennen und anwenden. Drei Termine finden in der [boulderbar Seestadt](#) und drei weitere Termine in der [boulderbar Hauptbahnhof](#) statt.

Im Sommersemester gibt es 5 Termine, an denen wir Seilklettern gehen und das Top-Rope-Sichern lernen. Wir starten mit zwei Nachmittagen in Wolkersdorf in der Halle [Nordwandklettern](#). Jeweils ein Nachmittag findet in der [Kletterhalle Wien](#) und an der [Kletteranlage Flakturm](#) beim Haus des Meeres statt. Der letzte Termin ist ein Halbtagesausflug an den Felsen!

Kosten:

Der Eintritt wird an jedem Termin zu Beginn selbst bezahlt. Die Eintrittskosten variieren zwischen 4€-11€ (je nachdem ob du Kletterschuhe brauchst und Ober- oder Unterstufenschüler:in) und werden zeitgerecht bekannt gegeben.

Ausrüstung: bequeme Sportbekleidung, wenn vorhanden Kletterschuhe, Klettergurt, Sicherungsgerät, Socken für die Leihschuhe.

Zeitliches Ausmaß:

6 Nachmittage im Oktober/November
5 Nachmittage im März/April

Die Anreise kann in der Gruppe erfolgen. Die Abreise erfolgt selbständig.

Titel der UÜ: Krafttraining

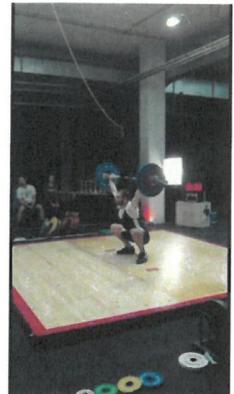
Lehrer/in: Mag. Alexander Lianos

**Zielgruppe: 3. – 4. Klasse Unterstufe
5. – 8. Klasse Oberstufe**

Inhalte der UÜ:

allgemeines Kräftigen mit dem Körpergewicht

- Grundlagen des Krafttrainings erlernen.
Kraftausdauertraining,
Hypertrophietraining bis hin zur Maximalkrafttraining.
- Im Fokus steht das Erlernen zentraler Hebetechniken –
Techniktraining mit freien Gewichten (Kniebeugen –
Kreuzheben – Schulterdrücken, Bankdrücken).
- grundlegende Techniken des Olympischen Gewichthebens
(Reißen und Stoßen).
- Erarbeitung eines Trainingsplans/Trainingstagebuch



Maximale Gruppengröße 15 Schüler und Schülerinnen

Zeitliches Ausmaß: wöchentlich, zweistündig

Ort: Gymnastikraum/neue Kraftkammer/Outdoor

Titel der UÜ: Maschinenschreiben auf dem PC (Alle Schulstufen)

Lehrer/in: Mag. Beate Enders

Inhalte der UÜ: 10-Finger-System, Übungen zur Textgestaltung
Beherrscht du das Zehnfingersystem, dann findest du nicht nur in kürzester Zeit die richtigen Tasten, sondern du lernst auch schnell, automatisch zu schreiben. Dies erspart dir wertvolle Zeit und du kannst dich ganz auf den Text (Referat, Vorwissenschaftliche Arbeit usw.) konzentrieren. Zusätzlich werden auch die Konzentration, Wahrnehmung und Rechtschreibung gefördert, weil Buchstabe für Buchstabe getippt wird und man sich dadurch die Wortbilder merkt.

Zeitliches Ausmaß:
1 Stunde pro Woche



Titel der UÜ: Mal- und Kreativwerkstatt

Zielgruppe: für Schüler/innen der 1. bis 4. Klasse

Lehrerin: Mirjam Nausner

Inhalte der UÜ:

- Wenn du in das aufregende Land der Kreativität eintauchen willst...
- Wenn du nach Herzenslust malen, zeichnen und werkeln willst mit Ton, Papier, Holz etc...
- Wenn du dich von deinen eigenen Ideen ganz frei und ohne Druck leiten lassen willst...

Dann bist du hier genau richtig und herzlich willkommen!

Zeitliches Ausmaß:

2 Wochenstunden

Titel der UÜ: Pen and Paper Rollenspiel)

Lehrer/in: Lukas Böll/ Julia Böll

Inhalt der UÜ:

In der Unverbindlichen Übung "Pen and Paper Rollenspiel" soll es darum gehen, gemeinsam kooperative Rollenspiele zu spielen: Dabei sitzt eine Gruppe von Spielern zusammen und erzählt bzw. spielt gemeinsam eine Geschichte, welche vom Spielleiter angestoßen wird. Immer dann, wenn unklar ist, ob die Spielfigur/der Charakter eines Spielers eine Handlung ausführen kann, wird gewürfelt. Die Würfel geben dann also an, ob die Handlung gelingt.

Rollenspiele gibt es seit über 50 Jahren, das bekannteste Rollenspiel ist sicherlich Dungeons and Dragons, es gibt jedoch unzählige weitere, die alle möglichen Genres abdecken. Der Einfluss dieser Rollenspiele in den Medien ist derzeit besonders groß: In vielen Filmen und Serien, aber auch Buchreihen werden die Abenteuer aus solchen Spielen aufgegriffen. Sinn der Unverbindlichen Übung ist es, spielerisch die Kreativität und Fantasie zu fördern und dabei gemeinsam Spaß zu haben: Wir wollen gemeinsam eine Welt bauen und erleben und dabei Magie erlernen, actionlastige Kämpfe ausfechten und verborgene Schätze finden!

Zuerst werden die Spieler*innen mit der Spielleitung abklären, was sie spielen wollen (welches Genre? Fantasie, Weltraum, Mittelalterabenteuer, Herr der Ringe, Harry Potter...), dann werden die Regeln erklärt und Charaktere erstellt. In Folge wird gemeinsam in geblockten Terminen eine zusammenhängende Geschichte erzählt/bespielt.

Zielgruppe:

Die Übung soll in **Unterstufe** und **Oberstufe getrennt** angeboten werden, gespielt wird auf **Deutsch**.

Zeitliches Ausmaß:

Interessierte Schüler*innen sollen für "Pen and Paper Rollenspiele" mit **zwei Wochenstunden** rechnen.

Ideal wäre eine Gruppengröße von vier bis sechs Spielern pro Spielleiter, bei mehr Andrang wird die Gruppe geteilt.



VBS
Vienna Bilingual Schooling



AHS

THEODOR KRAMER



Unverbindliche Übung

Roberta – Programmieren mit LEGO® Robotern

Zielgruppe:	LEGO® und Computer-Freaks
Termin:	nach Vereinbarung
Trainer:	Walter Konrad
Dauer:	2 Unterrichtsstunden
Unterrichtsmaterial:	3 LEGO® Mindstorms Education 45544 Baukästen mit dem EV3-Baustein 2 LEGO® Mindstorms 8527 Baukästen mit dem NXT-Baustein LEGO® Mindstorms Education 9797 Baukasten mit dem NXT-Baustein LEGO® Mindstorms Education 9648 Baukasten 6 LEGO® Mindstorms 3804 Baukästen mit dem RCX-Baustein
Ausbildungsziel :	Die SchülerIn soll einen LEGO® Roboter zusammenbauen und die Programmierfunktionen des LabView® EV3- und NXT Software, bzw. des Robotics Invention Systems 2.0 nutzen können

Inhalt:

- **Bauen:** Schließe die entscheidenden LEGO® Elemente wie z. B. Sensoren, Motoren und Getriebe an den EV3, NXT und RCX und erfinde deinen eigenen Roboter
- **Programmieren:** An deinem eigenen PC programmierst du deine Roboter, mit der LME EV3-Software, damit sie genau das machen was du willst. Alles ist möglich z. B. ein auf Licht reagierender Arm oder ein Geheimroboter, der eine Spur verfolgt.
- **Aktivieren:** Schalte den Roboter ein und sieh zu, wie er zu eigenständigem Leben erwacht
- **Zu den Sets gehören:** EV3-, NXT- und RCX-Microcomputer, Software und Lernprogramme auf CD-ROMs, Tausende LEGO® Bausteine einschließlich Motoren, Berührungssensoren, Lichtsensoren, Abstandssensoren und Mikrophone, Constructopedia, Aufgaben mit Anleitungen, außerdem USB-, WLAN-, Bluetooth- und Infrarot-Übertragungseinrichtungen

Titel der UÜ: Schach

Lehrer/in: Primas David

Zielgruppe:

Unterstufe/Oberstufe

Inhalte der UÜ:

- Kulturelle Bedeutung/Bezüge der Sportart Schach (Geschichte des Schachspiels)
- Die gesamte Bandbreite des Schachspielens (Strategie, Taktik, Endspiel, Eröffnung, Spielpsychologie)
- Spielregeln (Brett, Grundbegriffe, Spielziel, Zugregeln, Ende des Spiels, verkürzte Notation, Ergebnis, Schachuhr, „berührt/geführt“, Remis, erlaubte/verbotene Hilfsmittel, Etikette u.v.m.)
- Grundbegriffe der Strategie und Taktik (Partiephasen, Wert der Figuren, Fesselung, Gabelangriff, Abzugsschach, Mattwendungen, Bauernformationen)
- Computerschach
- Spezielle Schachformen (Turnierschach, Standardschach, klassisches Schach, Fernschach, Simultanschach, Beratungspartien, Freistil-Schach, Vorgabepartien, 5 Minuten-Blitzschach, 30 Minuten-Schach u.v.m.)
- Schachvarianten (Bauernschach, Räuberschach, Chess960, Tandemschach)
- Weihnachts-, Oster-, Abschlussturniere
- Schülerliga und externe Turniere gegen andere Schulen

Zeitliches Ausmaß:

2 Wochenstunden

Titel der UÜ: Schulband

Lehrer: Andreas Drabek-Filz

Zielgruppe: 2. - 8. Klasse (nur für SchülerInnen möglich, die auch Einzelunterricht haben – egal ob im Musikschulverein der Theo oder in einer Musikschule: alle Instrumente und Gesang)

Inhalte der UÜ:

Erarbeitung einzelner Songs für diverse Veranstaltungen (wie Adventspecial, Schulfest, Sommerkonzert, Maturafeier, etc.), von Klassik-Ensemble bis Pop/Rock-Band (vierhändige Klavierstücke, Instrumental- und Vocalsongs, mit Solo- und Chorstimmen)

Zeitliches Ausmaß: 1-2 Wochenstunden, wird als Bandprobe geblockt angeboten, Termine nach Vereinbarung

Titel der UÜ: Spanisch

Lehrer/in: Veronika Schneider

Inhalt der UÜ:
Spielerisches Erlernen der Grundlagen der spanischen Sprache

Zielgruppe: Unterstufe

Zeitliches Ausmaß: 1. Stunde/ Woche



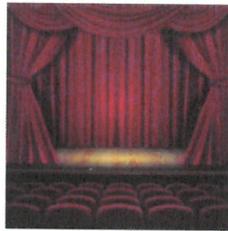
UNVERBINDLICHE ÜBUNG

für Schüler/innen der Unterstufe und jene, die auch, wenn sie schon in der Oberstufe sind, die Theaterwerkstatt weiter besuchen wollen.

THEATERWERKSTATT

Die ganze Welt ist Bühne.

Gemeinsam tauchen wir in die Theaterwelt ein.



Leiterin: Mag.a Birgit Hammer

Inhalte:

Wir spielen, improvisieren, lassen den Körper sprechen, arbeiten am mimischen und stimmlichen Ausdruck, lassen Elemente des Clown-, Masken- und Figurentheaters einfließen. Wir werden **ein Stück zu einem gemeinsam gewählten Thema** erarbeiten, für das wir deine Ideen brauchen, deine Fantasie und Kreativität.

Ziel ist eine **Aufführung** vor Publikum.



Und.... wir besuchen
eine **Theateraufführung!**



Wenn du bereits Theatererfahrung hast oder diese erst sammeln willst, melde dich hier an.

Titel der UÜ: Tischtennis

Lehrer/in: Primas David

Zielgruppe: Unterstufe/Oberstufe

Inhalte der UÜ:

- Unterschiede innerhalb der Bewegungsausführung zwischen der Vorbereitungsphase (Ausholbewegung), der Hauptphase (Schlag) und der Endphase (Ausschwingen). Ziel: Automatisierungsprozess der Bewegungsfolgen
- Kennenlernen der verschiedenen Schlagarten (Kontern, Topspin, Schupf-Schlag, Verteidigungsschlag, Flip, Aufschlag) mit der Rückhand und Vorhand
- Übungen zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit in den Bereichen: Kondition, Reaktionsfähigkeit, Technik, Kopplungsfähigkeit, Rhythmusfähigkeit und der taktisch-kognitiven Fähigkeit
- Materialkunde
- Weihnachts-, Oster-, Abschlussturniere
- Schlägerhaltung, Ballgewöhnungsübungen, Grundstellung, Grundschläge
- Ballkübeltraining, regelmäßige/halbregelmäßige/wettkampfspezifische Übungen, Wettkampfspiele am TT-Tisch (Kaiserspiel, „Übungskaiser“, „Geschicklichkeitskaiser“, Grabentisch, Rundlauf, Rundlauf mit LP Zuspiel), Spielformen
- Schülerliga und externe Turniere gegen andere Schulen

Zeitliches Ausmaß:

2 Wochenstunden

Titel der ÜÜ: Volleyball (2. bis 4. Klasse)

Lehrer: Mag. Wolfgang Moser

Inhalt der UÜ:

Die unverbindlichen Übungen Volleyball richten sich an alle, die diesen Sport besser kennenlernen oder ihre Fähigkeiten im Spiel verbessern wollen.

Der Spaß am Spiel steht immer im Vordergrund. Eine leistungssportliche Orientierung ist jedoch erwünscht.

In abwechslungsreichen Einheiten werden die Grundtechniken gefestigt und verfeinert. Es wird auf die einzelnen Elemente (Pritschen, Baggern, Service, Annahme, Aufspiel, Angriff, Block, Verteidigung) eingegangen und ein Verständnis für das Spiel entwickelt.

Einfache Spielsysteme werden im Spiel 2 gegen 2, 3 gegen 3, 4 gegen 4 und 6 gegen 6 vermittelt und weiterentwickelt.

Im Sommer besteht die Möglichkeit, die Einheiten auf den Beachvolleyballplatz zu verlegen.

Zeitliches Ausmaß:

Wöchentlich 2 Stunden

