

ANMELDUNG FÜR UNVERBINDLICHE ÜBUNGEN (5. - 8. Klasse) **SJ 2026/27**

Bitte in BLOCKBUCHSTABEN ausfüllen! – Anmeldung **bis spätestens 13.02.2026**
Bitte pro UÜ ein extra Formular ausfüllen und ankreuzen!

Nachname: **Klasse (SJ 26):**

Vorname:

Ich melde meine Tochter / meinen Sohn verbindlich zu folgender **unverbindlicher Übung**
im SJ 2026/27 an:

- | | |
|---|---|
| ☐ ABA | ☐ Krafttraining |
| ☐ Badminton | ☐ Kulturkunde Latein |
| ☐ Basketball | ☐ Maschinenschreiben |
| ☐ Chemieolympiade | ☐ Peer Mediation |
| ☐ DaF/DaZ | ☐ Pen and Paper |
| ☐ Erasmus Plus | ☐ Platz da- Hier komm ich |
| ☐ Eventmanagement | ☐ Politische Bildung |
| ☐ Französisch | ☐ Präsentation |
| ☐ Fußball | ☐ Schach |
| ☐ Golf | ☐ Schulband |
| ☐ Klettern | ☐ Theatergruppe Theodor |
| ☐ Konversation Englisch 8CD | ☐ Tischtennis |
| | ☐ Volleyball |

Bitte beachten Sie, dass diese Anmeldung für das ganze Schuljahr **verbindlich** ist (sofern mit dem Stundenplan vereinbar)! Im Zeugnis gibt es den Vermerk „teilgenommen“.

Wien, am.....

.....
Unterschrift des / der Erziehungsberechtigten

Titel der UÜ: Formatierung einer Abschließenden Arbeit (ABA)

Lehrerin: Mag. Juliana BUSCH

Zielgruppe: Diese UÜ ist für Schüler:innen der 7. & 8. Klassen.

Inhalte der UÜ:

Schreibst du gerade deine ABA und stehst mit Word auf Kriegsfuß?
Wir werden gemeinsam folgende Themen durchgehen und individuell auch auf deine konkreten Probleme deiner ABA eingehen:

- Absatz- und Zeichenformatierung
- Seitenlayout (Kopf- & Fußzeile - Nummerierung, Fußnoten, etc.)
- Bilder
- Tabellen
- Diagramme (statistische Auswertungen!) in Excel erstellen und einbinden
- Grammatik- und Rechtschreibprüfung, Wörterbuch etc.
- Deckblatt
- Diverse Verzeichnisse erstellen:
 - Inhaltsverzeichnis
 - Literaturverzeichnis
 - Abbildungsverzeichnis

Zeitliches Ausmaß:

1 Wochenstunde, findet geblockt statt.

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

UNVERBINDLICHE ÜBUNG: BASKETBALL – SCHÜLERLIGA

- Leitung:** Rabl Regine
- Zielgruppe:** **1. Klasse** Anfänger und Fortgeschrittene
2. Klasse Anfänger und Fortgeschrittene
3., 4. Klasse Fortgeschrittene
Oberstufe Fortgeschrittene
- Ort:** Theodor Kramer Schule
- Inhalt:** Erlernen der Grundschole (Dribbeln, Wurf und Defensive)
bzw. taktische Spielzüge richtig anwenden.
Teilnahme an der Basketballschoülerliga.
- Dauer:** Je nach Anmeldung 1 – 2 stündig

Titel der UÜ: Chemieolympiade

Lehrer*in: Marcus Bruck
Vanja Lukovic

Zielgruppe: Schüler*innen der Oberstufe
(4. Klassen nach Absprache)

Inhalte der UÜ:

Selbständiges Experimentieren, wie z.B.:

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

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 Wochenstunden



Titel der UÜ:

„DaF/DaZ“ (= Deutsch als Fremdsprache / Zweitsprache in der UST)

Leiter/in: Wolf Sarah

Die UÜ richtet sich an Kinder, deren Erstsprache nicht Deutsch ist. Durch kontinuierliche (im Stundenplan verankert) Förderung in sämtlichen Kompetenzbereichen des Deutschunterrichts sollen die Möglichkeiten der Sprachverwendung, der Textproduktion und des Textverständnisses verbessert werden.

Ziele:

- Zusätzliche Förderung der Deutschkenntnisse
- Vertiefung von Grammatik und Rechtschreibung
- Vergrößerung des Wortschatzes
- Stärkung des Text- und Leseverständnisses

Wochenausmaß:

2-stündig

UÜ Erasmus Plus

Schulstufe: Schüler und Schülerinnen der 6. + 7. Klassen
Stundenausmaß: 2 WS (soll geblockt abgehalten werden)
Lehrpersonen: 2 LehrerInnen aus dem Erasmusteam

Beschreibung:

Als Erasmus+ akkreditierte Schule bieten wir euch die Möglichkeit, euch mit Gleichaltrigen aus anderen EU-Ländern zu vernetzen. Ihr könnt:

- an Erasmus-Projekten teilnehmen und mit SchülerInnen aus ganz Europa zusammenarbeiten
- Auslandsaufenthalte an Partnerschulen absolvieren
- in eurer Familie europäische AustauschschülerInnen aufnehmen

Dank Erasmus+ können wir sehr kostengünstig für mehrere Tage europäische Partnerschulen besuchen. Im Gegenzug laden auch wir Schüler und Schülerinnen an unseren Schulstandort ein und verbringen in und außerhalb der Schule Zeit mit ihnen.

TeilnehmerInnen der UÜ arbeiten mit den Lehrpersonen an der Organisation dieses Schüleraustausches aktiv mit (Bewerben und Erstellen des Programmes, Begleiten der Gäste innerhalb und außerhalb des Schulhauses) und sind die ersten Ansprechpersonen für eine Reise ins EU-Ausland.

Wir suchen SchülerInnen, die Interesse an anderen Kulturen haben und gerne neue Menschen kennenlernen; ihr solltet gegebenenfalls bereit sein, eine Austauschschülerin bzw. einen -schüler für einige Tage bei euch zuhause aufzunehmen und mit ihr bzw. ihm gemeinsam Zeit zu verbringen.

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.



**Kofinanziert von der
Europäischen Union**

Titel der UÜ: EVENTMANAGEMENT (Nur für OS-Schüler*innen)

Lehrer/in: MANDL, RABL

Inhalte der UÜ:

Zielsetzung unserer Arbeit:

Gemeinsam mit Schüler*innen Veranstaltungen in der THKR organisieren.
Die Schüler*innen sollen bei der Planung diverser Schulveranstaltungen, außerhalb des Klassenzimmers und des Regelunterrichts, lernen, Verantwortung zu übernehmen. Das Ganze soll auch als Buddy System funktionieren, bei dem jüngere Schüler*innen von älteren lernen. Wir als Übungsleiter*innen sind im Idealfall nur als Koordinator*innen im Einsatz. Gemeinsam werden somit Veranstaltungen wie die *Schulsprecher*innen-Wahl*, der *Tag der offenen Tür* oder die *Maturafeier* vorbereitet und gestaltet.

Wir als Koordinator*innen sehen darin auch eine gute Möglichkeit, die Kinder untereinander auch über das Klassenkonstrukt hinaus zu vernetzen und so die Schulgemeinschaft zu fördern.

Zeitliches Ausmaß:

1 Stunde pro Woche (jedoch fast immer geblockt kurz vor den jeweiligen Veranstaltungen)

BITTE BEI DER ANMELDUNG E-MAIL ADRESSE ANGEBEN!!!

FREIFACH FRANZÖSISCH einstündig

Du möchtest Französisch lernen, weil du dich für Sprachen interessierst, in deiner Familie jemand Französisch spricht oder du schon ein bisschen etwas online oder in der Volksschule gelernt hast. Dann bist du hier genau richtig!

Nach einem Jahr kannst du dich auf Französisch vorstellen, die Zahlen bis 100, kurze Sätze mit einfachen Verben im Präsens bilden und einfache Texte verstehen.

Es gibt 2 Kurse zur Auswahl:

- Anfänger und leicht Fortgeschrittene
- Fortgeschrittene

Gerne unterstütze ich dich beim Einordnen zu einem der beiden Kurse.

Ich freue mich auf dich.

A bientôt

Michaela Winter-Ziering

Titel der UÜ: GOLF (Unter und Oberstufe)

Lehrer: Prof. Lahrnsak

Inhalte der UÜ:

Langes Spiel auf der Driving Range, Putten, Chippen, Pitchen, Spiel auf dem Platz, Fahren mit dem Golfcart!

Ihr bekommt den Platzreife Ausweis nach ein paar Stunden.

Damit könnt ihr auch auf anderen Plätzen spielen.

Zeitliches Ausmaß:

Stunden: 1-2 geblockt in den Frühjahrs- und Herbstmonaten.

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

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](#). Es folgen zwei Nachmittage in der [Kletterhalle Wien](#) und zum Abschluss beklettern wir die 30m hohe Wand an der [Kletteranlage Flakturm](#) beim Haus des Meeres.

Kosten:

Der Eintritt wird an jedem Termin zu Beginn selbst bezahlt. Die Eintrittskosten betragen ca 7€ (je nachdem ob du Kletterschuhe brauchst oder nicht) und werden zeitgerecht bekannt gegeben.



VBS

Vienna Bilingual Schooling



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

Zeitliches Ausmaß:

6 Nachmittage im Oktober/November (ca 35€ gesamt)

5 Nachmittage im März/April (ca 30€ gesamt)

Die Anreise zur jeweiligen Halle kann in der Gruppe erfolgen. Die Abreise erfolgt selbständig.

Titel: Konversation Englisch für SchülerInnen der 8CD

UÜ Konversation Englisch GRUPPE ACHAMMER
UÜ Konversation Englisch GRUPPE PINTAR- FUCHS
UÜ Konversation Englisch GRUPPE OBENAU

Zielgruppe: SchülerInnen der 8CD, die in **Englisch mündlich** maturieren wollen und / oder ihre mündlichen Fertigkeiten in Englisch trainieren wollen

Inhalte der UÜ:

- Üben der Formate der mündlichen Reifeprüfung
(Individual Long Turn / Paired Activity)
- Wiederholen, Festigen und Erweitern des Wortschatzes in Bezug auf die 18 Themen des Themenpools
- Gesprächsführung; Redemittel; Phrasen für monologisches und dialogisches Sprechen

Zeitliches Ausmaß: 1 Wochenstunde

Titel der UÜ: Krafttraining

Lehrer*in: Mag. Alexander Lianos

**Ausbildungen: staatlich geprüfter
Gewichtheber Instruktor**

**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: Kulturkunde Latein für Schüler*innen der 8. Klassen

Lehrer*in: Verena Koller-Allaf

Zielgruppe: alle Latein-Schüler*innen der 8. Klassen, besonders für Latein-Maturant*innen

Inhalte der UÜ:

- Erarbeiten und Wiederholen von einschlägigen Textstellen
- Kompetenzorientierte Fragestellungen
- Vertiefen und Systematisieren von Hintergrundinformationen zu Literatur, Geschichte und Kulturkunde

Diese UÜ ist als unterstützende Vorbereitung sowohl für die schriftliche als auch für die mündliche Reifeprüfung gedacht.

Zeitliches Ausmaß: 1 Wochenstunde (wird geblockt angeboten)



UNVERBINDLICHE ÜBUNG : Maschinschreiben auf dem PC

Leiter/in: Mag. Beate Enders

Inhalte der Übung: 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, Schularbeit, abschließende 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.

Zielgruppe: alle Klassen

Dauer: 1-stündig

Die Unterrichtszeiten werden unter Rücksichtnahme auf den Stundenplan der Schüler im nächsten Schuljahr festgelegt.

Unverbindliche Übung Peer Mediation



Hättest du Lust, Teil eines tollen Peer - Mediationsteams zu werden?
Möchtest du selbst Konflikte lösen und andere dabei unterstützen?
Dann komme doch mal zu einem Schnuppertag in die Peer Mediation! Falls du Lust hast, schreibe eine E-Mail an mediation@theodor-kramer.at, um einen Termin für eine Schnupperstunde auszumachen, oder du meldest dich gleich für die unverbindliche Übung an!

Was erwartet dich dort?

Snacks (z.B. Kuchen), neue Kontakte knüpfen, bessere Kommunikationskills, Geduld erlernen, etc.

Außerdem kann man sich mit der unverbindlichen Übung super seinen Lebenslauf aufbessern, weil man ein offizielles Ausbildungszertifikat bekommt! Es könnte auch sein, dass wir unter dem Schuljahr ein paar Tage wegfahren 😊.

Lehrpersonen: Klaus Jonas und Karin Winter

Klassen: für die gesamte Oberstufe (Neuanmeldungen für die 5. Klassen)

Stundenausmaß: grundsätzlich alle zwei Wochen zwei Stunden, Termine werden teilweise geblockt

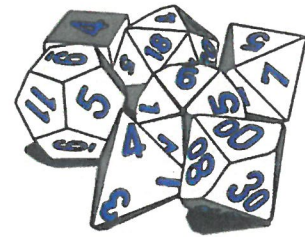
Unverbindliche Übung „Pen and Paper“ BÖLL (+BÖLLJ)

Inhalt der UÜ:

„Würfel für Initiative!“

In der Unverbindlichen Übung „**Pen and Paper**“ wird Kleingruppen eine Table Top RPG Gruppe gebildet, und ein **kooperatives Rollenspiel** gespielt.

Die Spieler:innen beschreiben, was ihre Charaktere wollen, die **Würfel** entscheiden, ob das auch gelingt.



in

tun

Sinn der Unverbindlichen Übung ist es Spaß zu haben und dabei gemeinsam eine **Geschichte** zu erzählen:

Wir wollen zusammen eine **Welt bauen und erleben** und dabei **Magie erlernen**, actionlastige **Kämpfe ausfechten** oder **verborgene Schätze** finden!

In welchem Spiel-System und welchem Genre gespielt wird, machen sich Spieler:innen und Spielleiter:in zu Beginn gemeinsam aus, es ist also noch ganz offen, ob es uns in den **Weltraum**, auf ein **Piratenschiff**, in eine **Fantasystadt**, in die Welt von **Harry Potter** oder **Herr der Ringe** oder ganz woanders hin verschlägt.

Zielgruppe:

Unterstufe + Oberstufe (bei ausreichend Anmeldungen wird die Gruppe in Unter- und Oberstufe geteilt)

Zeitliches Ausmaß:

2 Wochenstunden

Die Unverbindliche Übung wird **geblockt** stattfinden, voraussichtlich alle zwei Wochen, wobei die Termine am Anfang des Schuljahres bekanntgegeben werden.

Titel der UÜ:

Platz da – Hier komm ich

Lehrer*in: Mag.a Sabina Prudic

Zielgruppe:

NUR Mädchen (!) der 4. – 8.Klassen



Inhalte der UÜ:

Kennst du das?

- Du möchtest für dich selbst etwas entscheiden, und dann werden dir hundert Gründe gesagt, warum das keine gute Idee ist – WEIL DU EIN MÄDCHEN BIST!
- Du fühlst dich eigentlich stark, aber man gibt dir klar zu verstehen, dass du das schwächere Geschlecht bist – WEIL DU EIN MÄDCHEN BIST!
- Du hast das Gefühl, immer in der zweiten Reihe zu stehen, und um den Platz zu bekommen, den du möchtest, musst du viel tun, mehr als Jungen – NUR WEIL DU EIN MÄDCHEN BIST!

Mädchen und Frauen müssen oft stärker sein und mehr Ausdauer haben, um das gleiche zu erreichen wie Jungen und Männer. Oft wird auch erwartet, dass sie mehr nachgeben, sie sollen geduldig sein und nett.

Die Macht zu haben, als **Mädchen und Frau** selbst über das eigene Leben zu bestimmen, bedeutet vor allem erstmal, sich bewusst zu sein, welche Stärken man selber hat und wie viel Kraft in uns steckt.

Chancengleichheit – also die gleichen Chancen zu haben wie Jungen und Männer – beginnt bei uns selbst. Das heißt, WIR müssen uns da selbst sicher sein, dass das so ist und so für uns gilt!

Das Ziel der UÜ:

- Wir erarbeiten gemeinsam diese Chancen.
- Wir suchen die Menschen und die Orte, wo wir Raum und Möglichkeiten erhalten oder wo wir uns diese holen.
 - Wo können oder sollten wir etwas verändern?
 - Wo gibt es Initiativen, die genau dafür da sind?
 - Wo stehen wir Mädchen und Frauen im Mittelpunkt?
- Wir bestimmen, wo es hingehet in unserem Leben – und wir bestimmen gemeinsam, was so alles passieren wird und passieren kann in dieser UÜ...

Unverbindliche Übung: Politische Bildung

Lehrer: Mag. Markus Grass

Zielgruppe: Oberstufe (5. – 8. Klasse)

Inhalte der UÜ:

- Was ist Politik?
- Kennenlernen unterschiedlicher politischer Standpunkte zu aktuellen Fragen
- Kritische Reflexion der Medienberichterstattung über politische Entwicklungen
- Diskussion über aktuelle politische Probleme und Entwicklungen
- Besuch von Diskussionsveranstaltungen bzw. Filmen

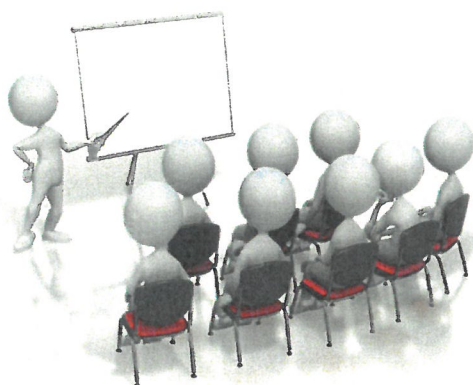


Zeitliches Ausmaß:

Eine Stunde pro Woche

UNVERBINDLICHE ÜBUNG

PRÄSENTATION



Zielgruppe: Schüler:innen aus den 7. und 8. Klassen

Leiter:in: XY

Inhalte/ Ziele:

Du willst souverän vor einem Publikum stehen und es mit deinem Vortrag begeistern, mit einem Lächeln und einer festen Stimme die richtigen Worte finden, deine Inhalte kompetent vermitteln.

Ob Power Point, Flipchart oder Pinnwand – mit deinem Medium kannst du umgehen.

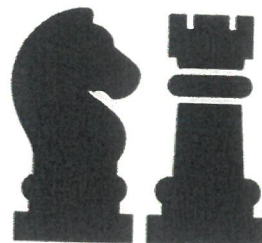
Wenn du diese Ziele verfolgst und nicht nur für die Schule lernen willst, sondern auch zukünftig beim Präsentieren eine gute Figur machen willst, dann ist diese Unverbindliche Übung für dich das Richtige.

Zeitliches Ausmaß: nach Absprache - 4 geblockte Termine à 3 Stunden und
ein Zusatztermin für die freiwillige Probepräsentation der ABA

Titel der UÜ:
SCHACH

Lehrer*in:
PRIMAS David

Zielgruppe:
Unterstufe/Oberstufe



Inhalte der UÜ:

- Verschiedene **Schachvarianten** aus einem breiten Methodenrepertoire (Bauernschach, Fressschach, Chess960, Tandemschach ...)
- Ausgabe von **Schachheften** mit Übungen und Tipps
- **Minispiele**
- **Spielregeln** (Brett, Grundbegriffe, Spielziel, Zugregeln, Ende des Spiels, verkürzte Notation, Schachuhr, „berührt/geführt“, Remis ...)
- **Grundbegriffe** der Strategie und Taktik
- **Computerschach**
- **Spezielle Schachformen** (Gruppenspiele, klassisches Schach, Simultanschach, Beratungspartien, Vorgabepartien, 5 Min.-Blitzschach ...)
- Weihnachts-, Oster-, **Abschlussturniere** (auf freiwilliger Basis!)
- Raum, um zwanglos und miteinander Schach spielen zu können

Zeitliches Ausmaß:
1 Wochenstunde

Titel der UÜ: Schulband

Lehrer: Mag. Marcus Bruck

Zielgruppe: 3. - 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:

Darstellendes Spiel - THEATERGRUPPE THEODOR

Lehrer: Stephan Matyus

Zielgruppe: Alle theaterbegeisterten Schülerinnen und Schüler unserer Schule

Inhalte der UÜ:

Die „Theatergruppe Theodor“ gibt es mittlerweile bereits seit 25 Jahren. Im Vordergrund steht, wie auch schon in den Jahren zuvor, die Erarbeitung eines Theaterstückes. Dieses soll am Schuljahresende nicht nur vor SchülerInnen und LehrerInnen, sondern auch vor Eltern, Großeltern und anderen Interessierten aufgeführt werden. Eventuell kann die Produktion auch noch im Herbst wieder aufgeführt werden.

Als Vorbereitung dazu werden wöchentlich Übungen aus dem Improvisationstheater zur Sprach- und Stimmentwicklung, sowie zum bewussten Einsatz der Körpersprache abgehalten. Ferner gibt es im Rahmen der Theatergruppe, die Möglichkeit an der Erarbeitung einer Tanzchoreographie mitzuwirken, welche im Stück eingebettet und ebenso präsentiert werden soll. Es besteht aber auch die Möglichkeit nur bei der Tanzchoreographie mitzumachen.

Als Aufführungsort wird dazu wieder ein Saal der Wiener Volkshochschulen angemietet werden, in dem auch die entsprechenden Endproben stattfinden werden.

Achtung! Die Theaterprofis wissen es bereits! In den Monaten Mai und Juni ist jedoch mit zusätzlichen arbeitsintensiven Probenterminen zu rechnen!

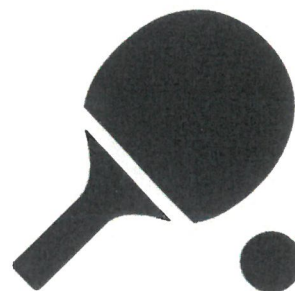
Zeitliches Ausmaß:

regelmäßig freitags von Zeit: voraussichtlich: 15:20 - 17 Uhr, wobei in den Monaten April, Mai, Juni zusätzlich geblockte Einheiten hinzukommen.

Titel der UÜ:
TISCHTENNIS

Lehrer*in:
PRIMAS David

Zielgruppe:
Unterstufe/Oberstufe



Inhalte der UÜ:

- Verschiedene **Tischtennisvarianten** (Ringerl, Kaiserspiel, Ballkübeltraining, Zeitspiel ...)
- **Minispiele**
- **Spielregeln** (Schlägerhaltung, Grundstellung, Grundschläge, Punktezahlung ...)
- Förderung der **Bewegungsausführung** (Ausholbewegung, Schlag, Ausschwingen)
- **Materialkunde**
- **Verschiedenen Schlagarten** (Topspin, Unterschnitt, Aufschlag ...)
- **Leistungsfähigkeit** (Kondition, Reaktion, Technik, Rhythmus)
- **Ballgewöhnungsübungen**
- Weihnachts-, Oster-, **Abschlussturniere** (auf freiwilliger Basis!)
- Raum, um zwanglos und miteinander Tischtennis spielen zu können

Zeitliches Ausmaß:
1 Wochenstunde

Titel der ÜÜ: Volleyball (Oberstufe)

Lehrer: Mag. Wolfgang Moser

Inhalt der ÜÜ:

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

