



**GYMNASIUM
MARIA REGINA**

Wahl-Module aus dem Fach

„Bewegung und Sport“

Schuljahr 2019/20

1. Semester

Handball

Prof. Sychrovsky

Turnsaal

Beschreibung: Erwerben von individuellen und
mannschaftlichen
Handlungskompetenzen (gemeinsam fair
Handball spielen);
Erlernen und Verbessern von
Grundelementen der Technik und
spezifischen Bewegungsformen, sowie
Üben und Anwenden von taktischen
Basiselementen

Voraussetzungen: passen, fangen und werfen

Kosten: -

1. Semester

Fußball Anfänger

Prof. Urschler-Wietzke

Turnsaal

Beschreibung: Erlernen und Verbessern der
fußballspezifischen Grundtechniken
(Ballannahme, Passen, Schießen,
Dribbeln, usw.); Anwenden der erlernten
Techniken im Spiel

Voraussetzungen: -

Kosten: -

1. Semester

Krafttraining in der Halle

Prof. Pusam
Turnsaal

Beschreibung: Unterschiedliche Krafttrainingsmodelle kennenlernen und anwenden können

Voraussetzungen: -

Kosten: -

1. Semester

Ballspielemix

Prof. Clabian
Turnsaal

Beschreibung: kleine Ballspiele, Koordinations- und Laufspiele; ev. „Reinschnuppern“ in die großen Sportspiele; reiner Spielemix

Voraussetzungen: -

Kosten: -

1. Semester

Pilates Anfänger

Prof. Mayer
Turnsaal

Beschreibung: Kombination von Kräftigungsübungen mit einer bestimmten Atemtechnik. Zusätzlich werden Geräte wie Hanteln und Pilatesbälle verwendet. Bei Pilates wird vor allem auf die richtige Ausführung Wert gelegt, um Verletzungen vorzubeugen.

Voraussetzungen: -

Kosten: -

1. Semester

Yoga und Entspannung

Prof. Pusam
Turnsaal

Beschreibung: Yoga, Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training und andere Entspannungstechniken erlernen

Voraussetzungen: -

Kosten: -

1. Semester

Bouldern (Klettern in Absprunghöhe)

Prof. Czech
Boulderhallen in Wien

Beschreibung: Ziel ist das Kennenlernen verschiedener Boulderhallen in Wien und die Verbesserung der individuellen Klettertechnik durch Spiel- und Übungsformen.

Voraussetzungen: -

Kosten: ca. € 50,- (für alle Eintritte)
+ ev. Kosten für Leihschuhe

1. Semester

Fitness-Center

Prof. Mayer
Fitfabrik (Billrothstr.)

Beschreibung: Es gibt sowohl die Möglichkeit an den Geräten zu trainieren, als auch den Kreislauf am Fahrrad oder Laufband zu aktivieren. In der ersten Einheit wird es eine Einführung mit Erklärung der einzelnen Geräte geben, um Verletzungen zu vermeiden.

Voraussetzungen: Gesunder Körper, Sportschuhe und Sportgewand

Kosten: ca. € 80,-

1. Semester

Snowboard Skifahren

Prof. Sychrovsky
Prof. Pusam
Skigebiete in
der Nähe von Wien

Beschreibung: Verbesserung des Eigenkönnens
(Skifahren, Snowboarden)
Lawinenkunde
Zwei ganztägige Veranstaltungen!

Voraussetzungen: Skifahren: keine Anfänger!
Snowboard-Anfänger möglich!

Kosten: ca. € 100,-

2. Semester

Volleyball Anfänger und mäßig Fortgeschrittene

Prof. Mayer
Turnsaal

Beschreibung: In diesem Wahlmodul wird besonders Wert auf die Technik (Pritschen, Baggern, Smashen, ...) gelegt. Spielregeln, das Wechseln und Schiedsrichterzeichen werden erklärt. Vorkenntnisse sind immer von Vorteil, aber dieses Modul geht individuell auf Schülerinnen und Schüler ein, die ihre Technik noch nicht perfektioniert haben.

Voraussetzungen: -

Kosten: -

2. Semester

Grundkompetenzen nachholen und erweitern

Prof. Czech
Turnsaal

Beschreibung: noch nicht erreichte Grundkompetenzen werden nachgeholt und erweitert; auch für all jene, die sich nicht auf eine Sportart festlegen wollen; Vielfalt an „klassischen“ Sportarten

Voraussetzungen: -

Kosten: -

2. Semester

Akrobatik und Tanz

Prof. Pusam
Turnsaal

Beschreibung: Erlernen leichter Choreographien und akrobatischer Elemente

Voraussetzungen: -

Kosten: -

2. Semester

Bergwandern

Prof. Urschler-Wietzke
Berge in und um Wien

Beschreibung: Verbesserung der Gehtechnik und Trittsicherheit; Wanderungen auf leichten bis mittelschweren Wegen.
Blockveranstaltungen (3 - 4 Einheiten → Abhängig von der Leistungsfähigkeit der Gruppe)

Voraussetzungen: Festes Schuhwerk; Ausdauerfähigkeit

Kosten: Top Jugend Ticket oder Fahrscheine
Jause auf den Hütten

2. Semester

Wassersportmix

Prof. Pusam
Wassersportstätten in Wien

Beschreibung: Wakeboarden, Stand-Up-Paddling, Kanupolo;
Drei Blockveranstaltungen

Voraussetzungen: Schwimmkönnen auf Grundlage des Allroundschwimmscheines!

Kosten: ca. € 70,-

Schwimmen

Prof. Mayer
Döblinger Bad

Beschreibung: In diesem Wahlmodul werden verschiedene Schwimmtechniken verbessert. Tauchen und Schwimmen auf Zeit steht ebenfalls auf dem Programm. Es gibt die Möglichkeit Schwimmabzeichen zu machen.

Voraussetzungen: -

Kosten: ca. € 25,- (Eintritte)

Ausdauerlauf

Prof. Sychrovsky
ausgehend von der Schule –
bei jedem Wetter im Freien

Beschreibung: Dauerlauf, Laufkoordination, Tempolaufvarianten und Stretching / Mobilisation ⇒ Steigerung der Grundlagenausdauer

Voraussetzungen: Lafschuhe

Kosten: -

ACHTUNG: Die Uhrzeiten sind noch abhängig vom Stundenplan und können sich daher noch ändern (werden ev. noch nach hinten geschoben)!

Bei privaten Terminen (z. B. Tanzschule) ist darauf Rücksicht zu nehmen!

1. Semester		ca. Mitte November bis Semesterferien					
		Wahlmodule			Outdoor / Geblockt		
Stunde	Uhrzeit		Turnsaal				
	von	bis	1	2	3		
5.	12:00 -	12:50	X	X	X		
6.	12:55 -	13:45	X	X	X		
7.	13:45 -	14:35	SYC	MAY	PSM	CZE	SYC
8.	14:35 -	15:25	Handball	Pilates Anfänger	Krafttraining in der Halle	Bouldern	Snowboard
9.	15:25 -	16:15	URS	CLA	PSM	MAY	PSM
10.	16:15 -	17:05	Fußball Anfänger	Ballspielemix	Yoga und Entspannung	Fitness-Center	Skifahren

ACHTUNG: Die Uhrzeiten sind noch abhängig vom Stundenplan und können sich daher noch ändern (werden ev. noch nach hinten geschoben)!

Bei privaten Terminen (z. B. Tanzschule) ist darauf Rücksicht zu nehmen!

2. Semester		ca. Ende April bis Ende Juni					
		Wahlmodule			Outdoor / Geblockt		
Stunde	Uhrzeit		Turnsaal				
	von	bis	1	2	3		
5.	12:00 -	12:50	X	X	X		
6.	12:55 -	13:45	X	X	X		
7.	13:45 -	14:35	MAY	CZE	PSM	URS	SYC
8.	14:35 -	15:25	Volleyball Anfänger und mäßig Fortgeschrittene	Grundkompetenzen nachholen	Akrobatik und Tanz	Bergwandern	Ausdauerlauf
9.	15:25 -	16:15				MAY	PSM
10.	16:15 -	17:05				Schwimmen	Wassersportmix