



Wahl-Module aus dem Fach „Bewegung und Sport“

Schuljahr 2018/19

Wichtige Informationen:

1. In **jedem Semester** muss **mindestens ein Modul** gewählt werden!
2. Die **Teilnahme** an den eingetragenen Modulen ist **verpflichtend**!
3. Eine nachträgliche Ab- oder Ummeldung ist nicht vorgesehen!
4. Für den Fall des Nichtzustandekommens oder der Überbuchung eines Moduls ist ein Ersatzmodul anzugeben.

1. Semester

Kleine Spiele [1. Semester] **Donnerstag**

Prof. Clabian

Turnsaal

Beschreibung: In diesem Modul werden wir alle Arten von kleinen Ballspielen sowie Lauf- und Koordinationsspiele spielen, sowie, bei Interesse, in die großen Sportspiele (Fuß-, Hand-, Basket- und Volleyball) hineinschnuppern. Ein reiner Spielemix!

Voraussetzungen: keine

Kosten: keine

Gesundheitsorientiertes Fitnessstraining [1. Semester] **Donnerstag**

Prof. Urschler-Wietzke

Turnsaal

Beschreibung: Abwechslungsreiches Training in den Bereichen Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. Der Fokus liegt dabei auf der Prävention von Verletzungen und dem Ausgleich von muskulären Dysbalancen.

Voraussetzungen: keine

Kosten: keine

Pilates 1 [1. Semester] **Donnerstag**

Prof. Mayer

Turnsaal

Beschreibung: In diesem Wahlmodul werden Kräftigungsübungen mit einer bestimmten Atemtechnik kombiniert. Zusätzlich werden diverse Geräte wie Hanteln und Pilatesbälle verwendet, um Übungen zu intensivieren. Bei Pilates wird vor allem auf die richtige Ausführung Wert gelegt, um Verletzungen vorzubeugen. In den ersten Einheiten werden einfachere Übungen vorgestellt, zum Ende des Wahlmoduls werden die Übungen zunehmend anspruchsvoller.

Voraussetzungen: keine

Kosten: keine

Basketball 2 [1. Semester] **Donnerstag**

Prof. Mösslacher

Turnsaal

Beschreibung: Grundtechniken (Pass, Dribbling, Wurf, Korbleger) werden zu Beginn gefestigt. Der Fokus liegt auf Spielformen.

Voraussetzungen: Alle Grundtechniken müssen beherrscht werden.

Kosten: keine

Volleyball 1 [1. Semester] **Donnerstag**
 Prof. Heindl **Turnsaal**
 Beschreibung: Dieses Modul richtet sich an Anfänger bis mäßig Fortgeschrittene. Schwerpunkt dieses Moduls ist das Erlernen der Grundtechnik des oberen Zuspiels (Pritschen), des unteren Zuspiels (Bagger) und des Service. Von Kleinfeldspielformen (1:1, 2:2 usw.) ausgehend nähern wir uns dem großen komplexen Spiel 6:6 an.
 Voraussetzungen: keine
 Kosten: keine

Entspannungstechniken [1. Semester] **Donnerstag**
 Prof. Pusam **Turnsaal**
 Beschreibung: Yoga, Muskelentspannung nach Jacobson, autogenes Training und andere Entspannungstechniken kennen lernen.
 Voraussetzungen: keine
 Kosten: keine

Klettern [1. Semester] **Donnerstag**
 Prof. Czech **teilgeblockt**
ÖTK-Kletterhalle
Bäckerstraße 16, 1010 Wien
 Beschreibung: Zur Technik-Verbesserung werden wir Bouldern (klettern in Absprunghöhe mit dicken Matten darunter) mit verschiedenen Aufgaben und Spielformen. Top-Rope-Klettern (mit Seil) und gegenseitiges Sichern mit verschiedenen Geräten sind weitere Inhalte dieses Moduls.
 Voraussetzungen: keine
 Kosten: ca. € 50,- für alle Einheiten (Eintritte Kletterhalle und Leih-Klettergurt)
 € 3,- pro Einheit (für Leihschuhe, freiwillig)

Rückschlagspiele [1. Semester] **Donnerstag**
 Prof. Mösslacher **teilgeblockt**
Sportstätten außerhalb der Schule
(werden noch bekanntgegeben)
 Beschreibung: Technikerwerb und Spielformen: Tennis, Badminton, Paddletennis, Squash, ev. Volleyball.
 Voraussetzungen: keine
 Kosten: ca. € 40,- für alle Einheiten

Fitness-Center

[1. Semester]

Donnerstag

Prof. Mayer

**Fitfabrik
Billrothstraße 2, 1190 Wien**

Beschreibung: Es gibt sowohl die Möglichkeit an den Geräten, als auch das Herz-Kreislauf-System am Fahrrad oder Laufband zu trainieren. Regelmäßiges Krafttraining fördert den Muskelaufbau und trägt dazu bei, sich wohler und fitter zu fühlen.

Voraussetzungen: gesunder Körper

Kosten: € 80,- für 8 Einheiten

Schnee und Eis

[1. Semester]

Blockveranstaltung

Prof. Pusam

Orte werden noch bekanntgegeben

Beschreibung: Geplant sind je nach Witterung und Schneelage Skifahren, Eislaufen und Schneeschuhwandern.

Voraussetzungen: keine Ski-Anfänger

Kosten: ca. € 100,- (ohne Leihmaterial)

2. Semester

Ballspiele [2. Semester] **Donnerstag**

Prof. Mayer

Turnsaal

Beschreibung: In diesem Wahlmodul werden verschiedenartige Ballspiele angeboten. Angefangen von „kleinen Ballspielen“, wie Schnappball, Völkerball, Merkball oder Schlagball bis hin zu den „großen Ballspielen“, wie Baseball, Volleyball, Handball oder Basketball.

Voraussetzungen: Man sollte schon Volleyball, Handball und Basketball spielen können, für das Erlernen dieser Spiele gibt es andere Wahlmodule.

Kosten: keine

Minitramp [2. Semester] **Donnerstag**

Prof. Mösslacher

Turnsaal

Beschreibung: Das Eigenkönnen am Minitramp soll erworben bzw. verbessert werden. Von einfachen Sprungformen bis zum Salto.

Voraussetzungen: keine

Kosten: keine

Krafttraining in der Halle [2. Semester] **Donnerstag**

Prof. Pusam

Turnsaal

Beschreibung: Unterschiedliche Krafttrainingsmodelle kennenlernen und anwenden können.

Voraussetzungen: keine

Kosten: keine

Fußball 2 [2. Semester] **Donnerstag**

Prof. Urschler-Wietzke

Turnsaal

Beschreibung: Verbesserung der Grundtechniken im Fußball (Passen [Innenseite], Schießen [inklusive Kopfballspiel], Ballannahme und Ballkontrolle/Dribbling); Erlernen verschiedener Ausspielvarianten (Finten, Täuschungen, Tricks), Tacklingtechniken (Zweikampfverhalten) und Pass- und Schusstechniken mit verschiedenen Teilen des Fußes (Innenseite, Außenseite, Vollrist, Ferse); Kennenlernen verschiedener Spielformen (2 gegen 2, 3 gegen 3, Abwehr gegen Angriff, viele Ballkontakte, usw.)

Voraussetzungen: keine Anfänger; sichere Beherrschung der Grundtechniken im Fußball

Kosten: keine

**Grundkompetenzen nachholen
und erweitern**

[2. Semester]

Donnerstag

Prof. Clabian

Turnsaal

Beschreibung: Dieses Wahlmodul richtet sich an all jene, die die Grundkompetenzen noch nicht erreicht haben und diese nachholen müssen, aber auch an jene, die sich im zweiten Teil des Semesters nicht auf eine Sportart festlegen möchten, sondern eine große Vielfalt an klassischen Sportarten betreiben möchten (also „normaler“ BSP-Unterricht).

Voraussetzungen: keine

Kosten: keine

Nordic Walking

[2. Semester]

Donnerstag

Prof. Heindl

**teilgeblockt
Outdoor**

Beschreibung: Nordic Walking - eine Alternative zum Laufsport. Ziel dieses Moduls ist zunächst das Erlernen der Grundtechnik. Des Weiteren werden kleine Rundwanderungen in unserem schönen Wienerwald in der Umgebung durchgeführt.

Voraussetzungen: keine

Kosten: keine

Beachvolleyball

[2. Semester]

Donnerstag

Prof. Mösslacher

**teilgeblockt
ASKÖ-Sportanlage****Auf der Schmelz 10, 1150 Wien**

Beschreibung: Erlernen volleyball- und beachvolleyballspezifischer Techniken; erfolgreiche Spielteilnahme (2:2, 4:4)

Voraussetzungen: keine

Kosten: ca. € 20,- für alle Einheiten