

Stundenplan VDLÖ-Fortbildungstage 2024 „TRADITIONELLES & NEUES“

Ort: 1220 Wien, Polgargymnasium, BG/BRG/BORG - Polgarstraße 24

	Montag 26.08.2024	Dienstag 27.08.2024	Mittwoch 28.08.2024			
9:00 – 10:15 Uhr	Easy Dance AULA Basic Steps & Choreografie(n) Selbstverteidigung & Zweikampfsport (Ak) TS 3 Tischtennis (Ak) TS 2 Grundschnläge Badminton (Ak/mF) T1 Grundkenntnisse von Service, Clear, Drop, Drive & Regelwerk	Easy Dance - Hip Hop AULA Basic Steps & Choreografie(n) Selbstverteidigung & Zweikampfsport (Ak) TS 3 Tischtennis (Ak) TS 2 Schnittvarianten Badminton (Ak/mF & FG) T1 Taktik für Doppel und Einzel	Easy Dance – AULA Warm up Variationen /Spiele Selbstverteidigung & Zweikampfsport (Ak) TS 3 Tischtennis (Ak) TS 2 Wettkampfformen Badminton (Ak, FG) T1 Lauftechnik mit Grundschnlagarten; Grobform Smash & Rückhand, inkl. spezifische Übungen			
10:25 – 11:40 Uhr	Basketball TS 2 / Sportplatz Werfen Dribbeln, Passen Boden- u. Gerätturnen (Ek) TS 1 Einfache Elemente; mehr Attraktivität verleihen Ballschule (Ak) TS 3 / Sportplatz Anschluss von der Grundschule zur Sek 1	Basketball TS 2 / Sportplatz Angriffs- u. Verteidigungsformen 1 (5:5) Boden- u. Gerätturnen (Ek) TS 1 Turn 10-Elemente Ballschule (Ak) TS 3 / Sportplatz Sportspiel-gerichtetes Lernen Hip Hop AULA Basic Step & Choreografie (n)	Basketball TS 2 / Sportplatz Angriffs- u. Verteidigungsformen 2 (3:3) Boden- u. Gerätturnen (Ek) TS 1 Minitrampolin kombiniert mit Geschicklichkeitsübungen Ballschule (Ak) TS 3 / Sportplatz Vorbereitende Spiele für die Ballspiele Easy Dancing –Contemporary Dance4Two AULA Basic Step & Choreografie (n)			
11:50 – 13:05 Uhr	Frauenfußball (Ak) TS 3 /Sportplatz Ballannahme & Zuspiel Beach-Volleyball (Ak) TS 2 Wiederholung der Grundelemente Shiatus (Ak, A) TS 1 Barfuß-Shiatsu mit den Füßen	Frauenfußball (Ak) TS 3/ Sportplatz Komplexübungen, Kopfball, Beach-Volleyball (Ak) TS 2 Übungsformen & Spiel Shiatsu (Ak, A) TS 1 Selbstshiatsu – Entspannung durch Druckmassage (Gesicht, Nacken, Hände, Arme, Beine)	Frauenfußball (Ak) TS 3/ Sportplatz Torfrautaining & Spielformen Beach-Volleyball (Ak) TS 2 Weiterführende Übungen & Spiel Spiraldynamik & Tanz TS 1 Basis Übungen – Von Kopf bis Fuß			
Mittagspause 13:05 – 13:55 Uhr						
14:00 – 15:00 Uhr	Kompetenzorientierter Unterricht mit Praxisbeispielen Ideen für große Schülergruppen TS1	Kompetenzorientierter Unterricht mit Praxisbeispielen Basketball TS1	Kompetenzorientierter Unterricht mit Praxisbeispielen Gerätturnen TS1 Neuer Lehrplan Sek 1 Schwerpunkt			
15:10 – 16:25 Uhr	Kleine Spiele TS 2 Spielformen & Unterrichtsbeispiele (mit/ohne Körperkontakt) Fechten (Ak, A) TS 1 Vorstellen der Waffen, Beingymnastik, gerader Stoß Leichtathletik TS 3/ Sportplatz Sprung, Technik lernen in spielerischer Form Sek1	Rudern Crashkurs (Ak) Grundlagen bis zur Endform (Ruderclub LIA 16:00 – 17:50 Uhr)	Kleine Spiele TS 2 Spielformen & Unterrichtsbeispiele Fechten (Ak, A) TS 1 Aktionen mit der Waffe Akro4Kids TS 1 Regeln – Balance & Tempo Leichtathletik TS 3/Sportplatz Wurf/Technik lernen in spielerischer Form Sek1	Rudern Crashkurs (Ak) Grundlagen bis zur Endform (Ruderclub LIA 16:00 – 17:50 Uhr)	Kleine Spiele TS 2 Spielformen/komplexe Spielvariationen Fechten (Ak, A) TS 1 Abschlussbewerb im Degen Leichtathletik TS 3 / Sportplatz Vom Hindernislaufen zum Hürdenlauf Sek 2	Rudern Crashkurs (Ak) Grundlagen bis zur Endform (Ruderclub LIA 16:00 – 17:50 Uhr)
16:35 – 17:50 Uhr	Shiatsu (A, Ak) TS 1 Seitenlage: mit Hand & Knie; Verspannungen reduzieren Schultern, Armen, Beinen Volleyball (Ak) TS 2 Spieleinheit für Fortgeschrittene	Volleyball (Ak) TS 2 Spieleinheit für Fortgeschrittene	Pilates Mat-Workout Intro/Ideal-Level Regressionen & Progressionen TS 1 Volleyball (Ak) TS 2 Spieleinheit für Fortgeschrittene			

DIE ANMELDUNG FÜR DIE CRASHKURSE ERFOLGT ÜBER DEN ANGEFÜHRTEN LINK BIS SPÄTESTENS 15.08.2024!

<https://forms.office.com/e/wzzsZG188L>

Rudern: Ruderclub LIA
Treffpunkt: 16:00 direkt beim Ruderclub LIA
 Arminenstraße 2, 1220 Wien

SUP: Stand Up Paddling & Kayak Center
Zugang nur über Strandbad Gänsehäufel möglich!
Treffpunkt: 16:00 Uhr Haupteingang, Moissigasse 21, 1220 Wien

Änderungen vorbehalten!