

## Sportliche Übungen:

| Name       | Kl.          | Zeit                                   | Leh.    | Beschreibung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------|--------------|----------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Basketball | 1-4<br>(♀)   | MI<br>8+9                              | FRI     | Erlernen und Üben der Grundtechniken im Basketball; Teilnahme an Schulmeisterschaften und 3x3-Turnieren; Schulinterne Turniere                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Basketball | 1-4<br>(♂)   | FR<br>8+9                              | NAJ     | Erlernen und Üben der Grundtechniken im Basketball; Teilnahme an Schulmeisterschaften und 3x3-Turnieren; Schulinternes Turnier                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Fußball    | 1-4<br>(♂+♀) | MO<br>8+9                              | HUC     | Erlernen und Üben von Technik und Taktik, Übungsmatches. Teilnahme am Hallen-Cup. Diese Übung ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Volleyball | 1-4<br>(♂+♀) | DO<br>9+10                             | BOI     | Erlernen und Üben der Grundtechnik und Taktik im Volleyball; Teilnahme an Turnieren, Schulbeachcup und Schülerliga.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Volleyball | 5-8<br>(♂+♀) | DO<br>11+12                            | PRB     | Vertiefung und Verbesserung der technischen und taktischen Fertigkeiten im Volleyball; Teilnahme an Turnieren, Schulbeachcup und Landesmeisterschaften.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Schwimmen  | 1-8<br>(♂+♀) | DO<br>7 <sup>00</sup> -8 <sup>00</sup> | WIS,HON | Schwimmen als Individual- und Teamsport für alle, die schon schwimmen können und es noch besser lernen möchten. Für Burschen und Mädchen von der 1. bis zur 8. Klasse. Wir arbeiten gemeinsam an der Schwimmtechnik und beschäftigen uns mit allen vier Schwimmstilen. Neben dem Techniktraining kommen auch das Ausdauer- und Krafttraining nicht zu kurz. Der Spaß wird dabei nicht fehlen! Schwimmen ist eine der gesündesten Sportarten, die es gibt. So werden wir nicht nur für die sportliche Performance und Schulwettkämpfe trainieren, sondern legen auf Wert auf richtiges Schwimmen um unserer TeilnehmerInnen Schwimmen als "Life Time Sport" näher zu bringen. |

## Naturwissenschaftliche Übungen:

| Name                | Kl.        | Zeit      | Leh.        | Beschreibung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------|------------|-----------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Biologische Übungen | 1-2        | Mi 8+9    | BUR         | Den Schüler*innen soll die Vielfalt und Schönheit der Natur mittels Mikroskopierens, Präparaten und Exkursionen nähergebracht werden. Biologische Spiele sollen das Wissen über z.B. Tiere vertiefen und das soziale Miteinander fördern. Durch Versuche zum Thema „Menschliche Organe“ soll in entspannter Atmosphäre der Stoff der 1. Klasse wiederholt und vertieft werden.                                                                                              |
| Chemie Olympiade    | 4-8<br>(♀) | MI<br>8+9 | TUR,<br>RAH | Hast du dich schon einmal gefragt, warum manche Stoffe knallen, leuchten oder die Farbe wechseln? Bei der Chemie-Olympiade tauchst du in spannende Experimente ein, lernst die Geheimnisse der Atome und Moleküle kennen und kannst dein Wissen mit anderen neugierigen Köpfen aus ganz Österreich messen. Egal ob du gerade in der 4. Klasse startest oder schon in der 8. Klasse forschst – hier findest du Rätsel, Versuche und Aha-Momente, die dich begeistern werden. |

## Weitere Übungen:

| Name            | Kl. | Zeit                                 | Leh.       | Beschreibung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|-----|--------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Diskussionsclub | 5-8 | DO<br>8+9                            | ZEL        | Austausch zu unterschiedlichen Themen (Philosophie, Politik, Gesellschaft, ...) mit dem Ziel den eigenen Horizont zu erweitern, neue Ideen kennenzulernen und in geeigneter Form miteinander zu sprechen.<br>Die Übung findet im Zwei-Wochen-Rhythmus statt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Schach          | 1-8 | MI<br>8+9                            | PUR        | In der unverbindlichen Übung wird Anfängern die Möglichkeit geboten Schach zu lernen, sich dann weiterzuentwickeln und als besondere Höhepunkte gilt über die Schulmeisterschaft hinaus die Teilnahme an der Schülerliga Schach und das internationale Schachturnier Wien/Köln/Venedig!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Erste Hilfe     | 4-8 | MO<br>8+9                            | BOI        | Im Zuge der unverbindlichen Übung "Erste Hilfe" sollen den Schüler*innen grundlegende & vertiefende Kenntnisse der Ersten Hilfe vermittelt werden. Es erfolgt das richtige Reagieren und Handeln bei Notfällen/Unfällen. Es werden auch komplexe Rettungsübungen mit mehreren Figurant*innen durchgeführt. Nach Absolvierung der Übung "Erste Hilfe" sollen die SchülerInnen in der Lage sein bei Unfällen als ErsthelferInnen tätig zu werden.<br>Weiterführend wird angestrebt im Zuge der UÜ an EH - Landeswettbewerben & Bundeswettbewerben teilzunehmen.<br>Zusätzlich haben die SchülerInnen der UÜ "Erste Hilfe" die Möglichkeit Teil des "HELP"-Teams am 21er zu werden, wenn sie dies möchten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Peer-Mediation  | 5-8 | G<br>E<br>B<br>L<br>O<br>C<br>K<br>T | BUC<br>WEI | In dieser unverbindlichen Übung wirst du zum Mediator / zur Mediatorin ausgebildet. Das heißt: Du lernst, wie man gut kommuniziert, mit Konflikten umgeht und anderen hilft, einen Streit fair zu lösen - in Theorie und Praxis. Du arbeitest von Anfang an mit erfahrenen Peers zusammen, in Unterstufen-Klassen beim Streitschlichten, bei Workshops und bei Klassenräten.<br><br>Die Ausbildung dafür findet im ersten Jahr in Blockveranstaltungen (u.a. mit einer Schulübernachtung) statt.<br><br>Für die 6. bis 8. Klasse gibt es zwei Möglichkeiten:<br><br>1. <b>Du wählst die UÜ "Peers".</b><br><br>2. <b>Du wählst das Wahlpflichtfach „Soziale Kompetenz und interkulturelles Verständnis: Peer-Mediation und Konfliktbewältigung in der Schule“ in der 6. und / oder 7. Klasse:</b> Du machst hier alles, was du auch in der UÜ machst – also Einsätze vorbereiten, durchführen und nachbesprechen. Zusätzlich gehst du noch mehr in die Tiefe: Du lernst mehr über Themen wie Konfliktlösung, Interkulturalität und Gruppendynamik. Und das Beste: Wenn du dieses Fach wählst, kannst du darin sogar zur mündlichen Matura antreten! |

