

Stundenplan „Schulsport total“
VDLÖ-Fortbildungstage 2026 „TRADITIONELLES & NEUES“
 1150 Wien, USZ, Auf der Schmelz 6, Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport
ACHTUNG Kurzparkzone!

Uhrzeit	Montag 31.08.2026	Dienstag 01.09.2026	Mittwoch 02.09.2026
08:45 – 10:00 Uhr	Selbstverteidigung & Zweikampfsport (Ak) H2 Badminton (Ak, A, mF) H3 Basics: Service, Clear, Drop, Drive & Regelwerk Basketball (Ak) H4 Werfen, Dribbeln, Passen Retterschein Theorie & Praxis (Ak) Bad	Easy Dance Gymnastikraum (kurz "GYM") USZ 2 im EG Basic Steps & Choreografien Selbstverteidigung & Zweikampfsport (Ak) H2 Badminton (Ak, A, mF) H3 Lauftechnik mit Grundschatlagarten, inkl. kombinierte Übungen, Smash & Rückhand Basketball (Ak) H4 Angriffs- u. Verteidigungsformen 1 (5:5) Retterschein Theorie & Praxis (Ak) Bad	Easy Dance USZ 2 Gym EG Warm up Variationen / Spiele Selbstverteidigung & Zweikampfsport (Ak) H3 Badminton (Ak, A, mF) H3 Taktik für Doppel und Einzel, inklusive Spielformen Basketball (Ak) H4 Angriffs- u. Verteidigungsformen 2 (3:3) Turnen & Bewegungskünste (Ak, A,mF) Boden & Geräte H2
10:15 – 11:30 Uhr	Handball (Ak, A, mF) H3 Basics für Anfänger Tischtennis (Ak, A,mF) H4 Grundschnläge Rope Skipping (Ak, A, mF) H2 Basics Retterschein Theorie & Praxis (Ak) Bad	Dance4Two USZ 2 Gym EG Basic Step & Choreografien Handball (Ak, A, mF) H3 Handball-Basics für Fortgeschrittene Tischtennis (Ak, A, mF) H4 Schnittvarianten Rope Skipping (Ak, A, mF) H2 Tricks Vertiefung Retterschein Theorie & Praxis Bad	Easy Dance USZ 2 Gym EG /Arena Basic Step & Choreografien Handball (Ak, A, mF) H3 Spezielles Handballtaktik / Techniktraining Tischtennis (Ak, A, mF) H4 Wettkampfformen Ropeflow (Ak, A,mF) Basics USZ2 Gym EG Turnen & Bewegungskünste (Ak, A,mF) H4 Boden & Spiele
11:45 – 13:00 Uhr	Frauenfußball (Ak) H3 /Outdoor Ballannahme & Zuspiel Parkour (Ak) H3 Kasten & Sprünge CrossFit 1 H2 Leichtathletik H2 / Laufbahn Sprung, Technik lernen in spielerischer Form Pickleball H4 Basics, Regeln, Spiel Sek 1, 5.&6. Schulstufe Retterschein Theorie & Praxis (Ak) Bad	Frauenfußball (Ak) H3/Outdoor Komplexübungen, Kopfball, Parkour (Ak) H3 weitere Hindernisse Rope Skipping (Ak, A, mF) H2 Basics &Tricks Vertiefung H2 Zusatzgeräte Leichtathletik H2 / Laufbahn Wurf/Technik lernen in spielerischer Form Pickleball H4 Basics, Regeln, Spiel Sek 2, ab 9. Schulstufe Retterschein Theorie & Praxis (Ak) Bad	Frauenfußball (Ak) H3/Outdoor Torfraustraining & Spielformen Parkour (Ak) H3 Vielfalt an Tricks Ropeflow (Ak, A,mF) USZ 2 Gym EG Basics mit Kombinationen leicht FG Leichtathletik H4 / Laufbahn Vom Hindernislaufen zum Hürdenlauf Spiraldynamik & Tanz Basics USZ 2 EG Turnen & Bewegungskünste (Ak, A,mF) H4 Geräte - Mix
13:00 – 14:00 Uhr Mittagspause			
14:00 – 15:00 Uhr	Kompetenzorientierter Unterricht mit Praxisbeispielen Rope Skipping H4	Kompetenzorientierter Unterricht mit Praxisbeispielen Pickleball H4	Kompetenzorientierter Unterricht mit Praxisbeispielen Spiele – Mix H4
15:15 – 16:30	Kleine Spiele H3 Spielformen: Laufspiele Pickleball H4 Basics, Regeln, Spiel Sek 1, 7.&8. Schulstufe CrossFit 2 H2 Zusatzgeräte Zusatzgeräte Hip Hop USZ 2 Gym EG Basic Step & Choreografien Schwimmen (Ak, A,mF) Bad Kraul, Rücken Schwimmtechnik	Kleine Spiele H3 Spielformen: Raufspiele Pickleball H4 Basics, Regeln, Spiel CrossFit (Ak, A,mF) H2 Vertiefung Hip Hop USZ 2 im EG Basic Step & Choreografien Schwimmen (Ak, A,mF) Bad Brust	Kleine Spiele H3 Spielformen: Ballspiele Padle Tennis (Ak, A,mF) 15:00-16:00 Ropeflow FG Tricks (Ak, A,F) USZ 2 Gym EG Anfänger Üben & Experimentieren Turnen & Bewegungskünste (Ak, A,mF) H4 Bodenturnen + , Vertiefung Verbesserung des Eigenkönnens Schwimmen (Ak, A,mF) Bad Theorie & spielerische Praxis f. Anfänger
16:45 – 18:00 Uhr	Pilates Mat-Workout Intro/Ideal-Level Regressionen & Progressionen USZ 2 Gym EG Volleyball (Ak, F) Spieleinheit H4 Rope Skipping Üben & Vertiefung H2	Hatha Yoga (A, mF) USZ 2 Gym EG Asanas & Flow / Einsatz der Atmung Volleyball (Ak, F) Spieleinheit H4 Rope Skipping (Tricks & Double Dutch) H2 Retterschein Theorie & Praxis (Ak) Bad	Spiraldynamik – Sanfter Ausklang inkl. Zusatzgeräten USZ 2 Gym EG Volleyball (Ak, F) Spieleinheit H4 Turnen & Bewegungskünste (Ak, A,mF) H2 Bodenturnen + , Vertiefung Verbesserung des Eigenkönnens

A, Anfänger keine Vorkenntnisse erforderlich, mF... mäßig Fortgeschrittene, F Fortgeschrittene
 Ak...Aufbaukurs

Padle Tennis: Anmeldung – Montag, 31.08.2026 (Liste)

Retterschein/Helferschein verpflichtende Voranmeldung über die VDLÖ-Homepage!
Information „Teilnahme Retterschein/Helferschein“ beim Punkt Begleitperson anführen.

Besprechung der Inhalte: Montag, 31.08.26 - 1. Einheit im Bad

Änderungen vorbehalten!