



Gardenewsletter Jänner 2013



Liebe Gardetrainer, liebe Gardemädchen !
Wir hoffen eure Trainingssaison ist gut verlaufen und Ihr seid schon in Faschingsstimmung.

Wichtige INFORMATION !!!!!!!

**Samstag 29.03.2014 Gardetreffen in der Bettfederfabrik
Oberwaltersdorf.**

**Anmeldeschluss 05. März 2014 bei unserem
Landespräsidenten Alfred KAMLEITNER**

**12. Österreichisches
GARDE TREFFEN**

Samstag, 29. März 2014
in der
**Bettfedernfabrik in
Oberwaltersdorf**
Beginn 13.00h
Garde- und Showtanzgruppen
von Österreich präsentieren das Programm
EINTRITT FREI !

Wir freuen uns auf Ihren Besuch !

**Bund Österreichischer Faschingsgilden
Landesverband Niederösterreich**

Sollte Ihr Fragen, Anregungen oder Wünsche zu Seminaren, Treffen etc. freuen wir euch auf eure Ideen unter manu.Seif@gmx.at oder carina.riepl@gmx.net

Bewegungsspiel des Monats

Frantic (Bewegungsspiel mit Tennisbällen)

Organisationsform: Gruppe	Materialien: Tennisbälle (etwa 3mal so viele wie Mitspieler), eine Stoppuhr
----------------------------------	--

Beschreibung des Spiels:

Die Aufgabe der Gruppe besteht darin, alle Tennisbälle, die vom Spielleiter nach und nach eingegeben werden, solange wie möglich in Bewegung zu halten. Wenn der Spielleiter sieht, dass der erste Ball liegenbleibt, so ruft er laut „eins“, beim zweiten „zwei“ und so weiter. Wenn der sechste Ball liegengelassen ist, wird das Spiel vom Spielleiter mit einem lauten „Stopp“ beendet. Zu Beginn des Spieles werden genauso viele Bälle in das Spielfeld gerollt wie Personen mitspielen. Nach 30 Sekunden Spielzeit gibt der Spielleiter alle 10 Sekunden zusätzlich einen neuen Ball in das Spiel ein. Es ist einfacher, bei diesem Spiel mit zwei Spielleitern zu arbeiten. Einer hat dann die Aufgabe, die Bälle in das Spiel einzugeben und die Zeit zu stoppen, während der andere der Gruppe durch Zuruf bekannt gibt, der wievielte Ball liegengelassen ist. Nach dem ersten Durchgang wird der Gruppe die erzielte Zeit mitgeteilt, und sie kann dann 5 Minuten lang überlegen, wie sie im zweiten Durchgang ihr vorangegangenes Ergebnis verbessern kann.

Variante A: Um die Dynamik etwas langsamer aufzubauen, kann auch mit einem einzigen Ball begonnen werden. Alle 10 Sekunden kommt dann ein weiterer Ball hinzu.

Variante B: Im Rahmen einer Spieleinheit mit Ballons lässt sich dieses Spiel im Prinzip mit denselben Regeln spielen. Jeder Ballon, der auf den Boden fällt bzw. platzt, geht verloren.

Variante C: Statt Tennisbällen, die in Bewegung gehalten werden müssen, kann man auch Gymnastikreifen nehmen, die immer in Rotation gehalten werden müssen.

Hinweis: Frantic ist ein hervorragendes Spiel für Gruppen, die einen Überschuss an Energie haben. In relativ kurzer Zeit können sich hier alle Spieler "auspowern". Bei Gruppen, in denen bislang wenig behutsam miteinander umgegangen wurde, muss allerdings betont werden, dass Mitspieler nicht mit den Tennisbällen „angeschossen“ werden dürfen.

KRAFTTRAINING DES MONATS

Im letzten Newsletter haben wir mit den Thera-Band Übungen angefangen. Mit diesem Newsletter möchten wir euch die nächsten Übungen zeigen.

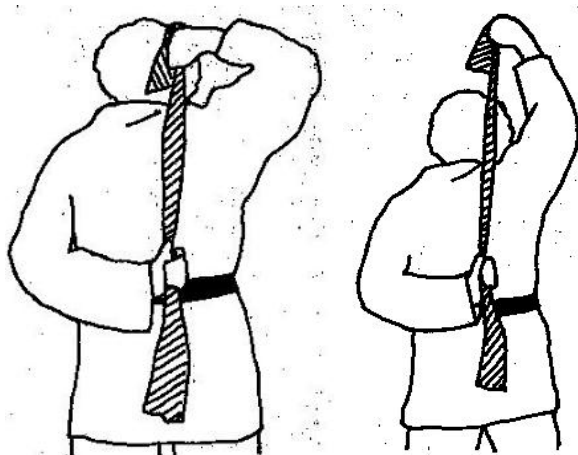
Zugkraft der verschiedenen Bänder in kg

Farbe jeweils 30cm	Beige extra leicht	Gelb leicht	Rot mittel stark	Grün stark	Blau extra stark	Schwarz spezial stark	Silber super stark	Gold maximal stark
50cm	0,69	1,02	1,58	1,94	2,83	3,39	5,46	7,34
60cm	0,92	1,12	2,04	2,27	3,39	4,08	6,81	9,38
70cm	1,12	1,35	2,50	2,73	4,08	4,54	7,88	11,02
80cm	1,22	1,58	2,96	3,19	4,64	5,10	9,08	12,57
90cm	1,35	1,81	3,39	3,62	5,46	5,89	10,43	13,87

Durch einen einfachen Knoten lässt sich das Thera-Band zu einer Schlinge verbinden. Für eine ca.30cm lange Schlinge gelten die verdoppelten Werte der Tabelle.

Übung 6 Trizeps:

Das Thera-Band mit beiden Händen hinter dem Rücken halten. Die untere Hand fixiert das Band in Hüfthöhe, die obere Hand zieht das Band nach oben. Nach ca. 15 Wiederholungen wechseln.

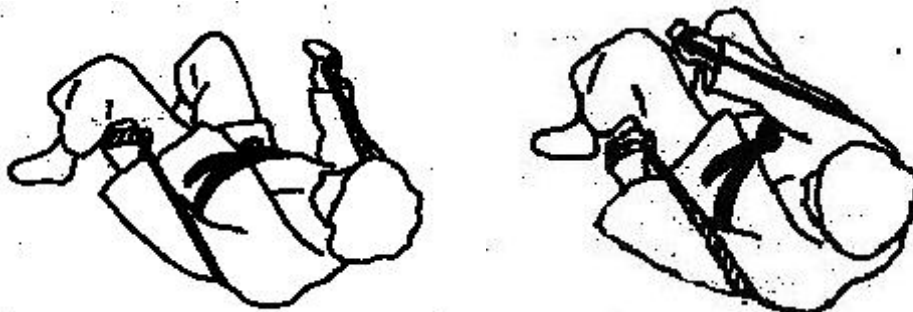


(Achtung: Langsame Bewegungsausführung auch bei der Rückführung; Band ist nie ganz schlaff)

Übungen im Liegen

Übung 7 Bauchmuskulatur:

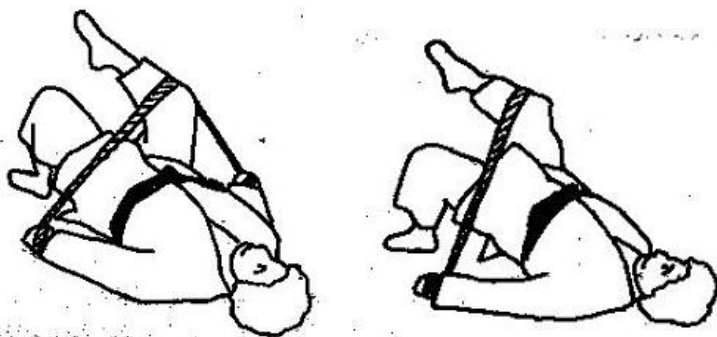
Zum Üben befindet man sich in der Rückenlage, die Füße sind aufgestellt, die Fersen werden "in den Boden gedrückt". Das Thera-Band liegt unter der Schulter und wird mit beiden Händen gefasst. Nun die rechte Hand zum linken Knie führen (15 bis 20 mal) und danach die linke zum rechten Knie. Dabei bleibt der Arm, der nicht zum Knie geführt wird, auf der Unterlage liegen.



(Achtung: Kopf nie ganz ablegen; den Oberkörper ohne Schwung heben; die Fersen fest in den Boden drücken; nicht mit dem Körper zur Seite kippen)

Übung 8 Gesäßmuskulatur/Oberschenkelmuskulatur:

Wieder in der Rückenlage üben, beide Beine sind aufgestellt. Ein Bein wird herangezogen und das Thera-Band um das angehobene Bein gelegt. Das Band wird mit beiden Händen festhalten und links und rechts neben dem Körper am Boden fixiert. Heben und Senken des Beckens in kleine Bewegungsausmaß. 10-15 mal je Bein.



(Achtung: Gerade Körperlinie, nie die Wirbelsäule überstrecken; das Becken nie ganz ablegen; darauf achten, dass das Thera-Band nicht vom Bein abrutscht.)

Übung 9 Abduktoren und Muskeln des hinteren Oberschenkels:

Das Thera-Band zu einer kleinen Schlinge knoten. Auf die linke Seite legen und das Thera-Band um beide Knöchel legen. Beine sind gestreckt. Die Außenseite des rechten Ellenbogens wird auf die Unterlage gedrückt und die linke Hand dient dem Abstützen des Körpers. Nun Heben und Senken des linken Beines in kleinem Bewegungsausmaß. 10 mal wiederholen, dann die Seite wechseln.



(Achtung: Gerade Körperlinie, kein Ausweichen in der Hüfte, d.h. kein "Aufklappen" beider Beine; dazu Bauch/Hüfte nach vorne schieben).

Partnerübungen

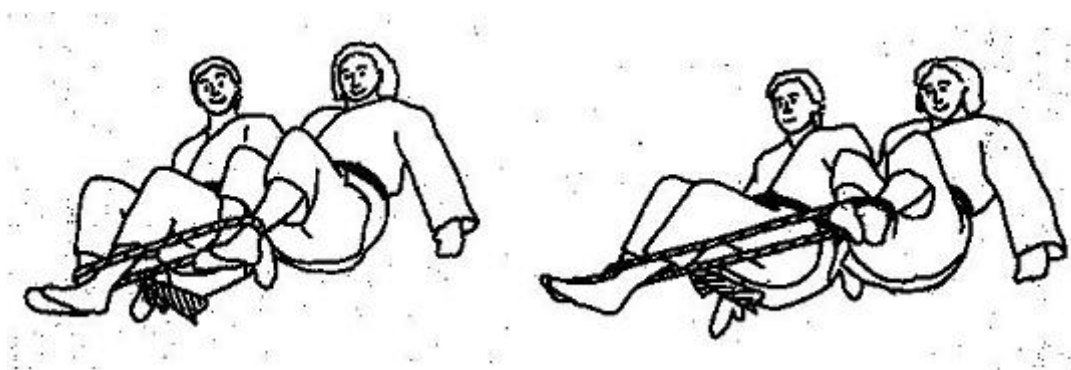
Übung 10 Stärkung der Rumpfhaltemuskulatur

Beider Partner stehen nebeneinander und halten das Band mit beiden Händen vor dem Körper fest. Die Beine sind in Schulterbreite auseinandergestellt und leicht gebeugt. Das Thera-Band wird nun gleichzeitig nach außen gezogen, der Oberkörper dabei nach außen gedreht und langsam wieder in die Ausgangsstellung zurückbewegt.

Wichtig: Übung nur durch die Oberkörperrotation ausführen. Becken/Hüfte und Beine bleiben stabil.

Übung 11 Schräge Bauchmuskulatur

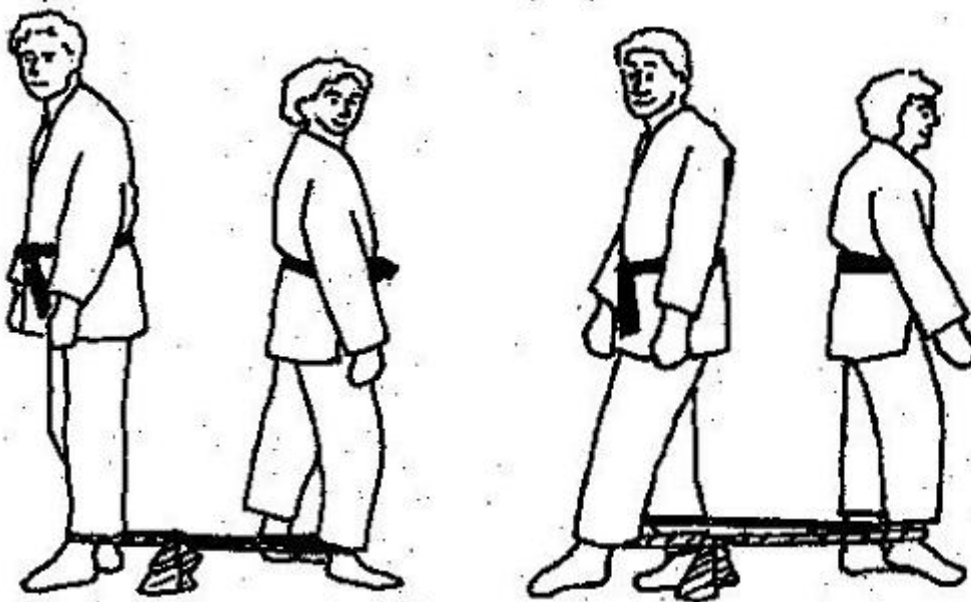
Das Band wird zu einer kurzen Schlinge geknotet. Beide Partner legen sich auf den Rücken nebeneinander. Die Beine werden angehoben und die Unterschenkel angehoben. Dann wird die Schlinge um die äußeren Knöchel gelegt. Jetzt die Beine nach außen bewegen. Dabei mit den Händen in die Matte drücken.



Wichtig: Die Lendenwirbelsäule soll möglichst immer mit der Matte Kontakt haben. Gesäß nicht anheben.

Übung 12 Zur Schulung der Gleichgewichtsfähigkeit

Das Band wird zu einer Schlinge geknotet. Beide Partner stehen Rücken zu Rücken etwa einen halben Meter auseinander. Die Schlinge wird gleichseitig um einen Knöchel geschlungen. Nun wird das Bein gleichzeitig nach vorn bewegt.



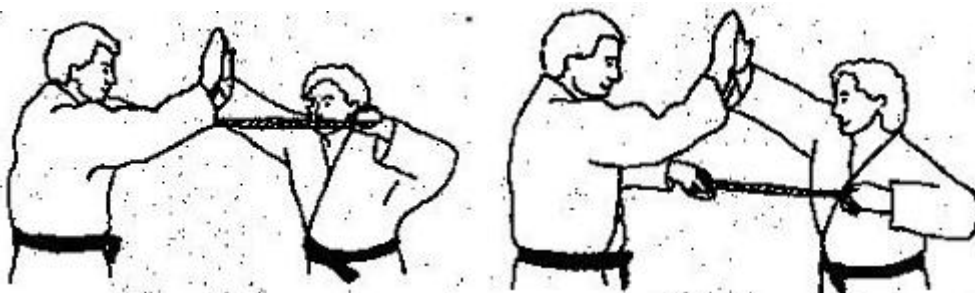
Abwechslung: Beide Partner stehen nebeneinander. Die Schlinge wird jeweils um das äußere Bein gelegt, das innere Bein wird über das Band gestellt. Die äußeren Beine werden nach außen bewegt.

Und: Beide Partner stehen voreinander etwa einen halben Meter auseinander. Die Schlinge wird wieder gleichseitig um einen Knöchel geschlungen. Nun wird das Bein gleichzeitig nach hinten bewegt.

Wichtig: Das Standbein sollte die ganze Zeit leicht gebeugt sein. Beide Partner ziehen gleichmäßig.

Übung 13 Stärkung der Armzugkraft

Beide Partner stehen voreinander. Das Band wird jeweils mit der linken Hand gehalten. Die rechten Hände werden gegeneinander gehalten. Beide ziehen nun das Band nach hinten.



Wichtig: Konstanter Druck der Hände gegeneinander, dabei Ellenbogen nicht strecken, sondern immer gebeugt lassen.

Garde des Monats:

FASCHINGSGILDE NEUNKIRCHEN

Unsere Garde besteht seit über 25 Jahren, erfreut und begeistert das Publikum unserer Faschingssitzungen mit Gardemärschen und Showtänzen.

Wegen des regen Zustroms tanzbegeisterter Mädchen, bildeten sich bereits zwei Gardegruppen. Diese werden jährlich ab September wöchentlich 1x von unserer Präsidentin Bettina Stramitzer – die zugleich Gardetrainerin ist – mit Unterstützung von Lisa Belezny trainiert. Unsere Mädchen sind zwischen 8 und 23 Jahre alt.



