Gardenewsletter März/14

Liebe Gardetrainer, liebe Gardemädchen !

Wichtige INFORMATION !!!!!!!

Samstag 29.03.2014 Gardetreffen in der Bettfederfabrik Oberwaltersdorf.

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

Bewegungsspiel des Monats

Täuschungsmanöver (strategisches Lauf- und Fangspiel)

Organisationsform:	***Materialien:***
Bei einem Hallendrittel: 4 Mannschaften pro Klasse	ein Gegenstand, z.B. ein Staffelstab

Beschreibung des Spiels:
Die beiden Mannschaften stehen sich an den kurzen Stirnseiten gegenüber. Es gibt eine Läufermannschaft (mit dem Stab) und eine Fängermannschaft. Das Ziel der Läufermannschaft ist es, den Stab bis zur gegnerischen Linie zu transportieren. Die Fängermannschaft versucht dies zu verhindern, indem sie den Stabträger abschlägt. Die Schwierigkeit für die Fängermannschaft ist, dass der Stabträger den Stab geschickter Weise hinter dem Rücken versteckt, so dass nicht offensichtlich ist, wen es zu fangen gilt. Auf diese Weise werden z.B. „Scheinangriffe aus dem Gewühl“, „Flankenläufe“ und weitere Taktiken angewendet.
Eine Runde dauert in der Regel nur ca. 10-20 Sekunden, bis entweder der Stabträger die Abwehrreihe überwunden hat oder abgetippt wurde. Ein Spiel geht dann z.B. über vier Gewinnsätze.
Hinweis: Wenn man die Klasse in 4 Mannschaften eingeteilt hat, kann man auch als Schlussspiel jeweils 2 Mannschaften vereinen und quer spielen lassen.
Spielidee von Jörg Mäß

KRAFTTRAINING DES MONATS

Dies Monat ist unser **KRAFTÜBUNG EINE BALANCE ÜBUNG**:

Kraft und Balance ist bei den Huftschritten, und den Hebefiguren, besonders wichtig. Mit dem Balnceboard, Kissen oder Ball macht das Üben den Tänzer gleich mehr Spaß. ☺

Crunches mit dem Balanceboard

Setz Dich auf das Balanceboard, drücke die Fersen in den Boden und zieh Deine Zehenspitzen nach oben. Kinn Richtung Brustbein ziehen, Schultern bleiben tief, so dass Dein Nacken lang und locker ist.

Ausatmend kommst Du nun mit dem Oberkörper nach oben und drehst Dich nach links, so dass Deine Arme am linken Knie vorbei gehen. Einatmend kommst Du wieder aus der Rotation zurück in die Ausgangstellung. Wiederhole 10-15 mal und mach dann die Rotation nach rechts.
Du kannst auch jedes Mal die Seiten wechseln oder auch kurz in der Rotationsposition halten. Wichtig beim Halten, weiter atmen!

Variation gerade Bauchmuskeln: Um die geraden Bauchmuskeln vermehrt zu trainieren, geh nicht in die Rotation, sondern komm gerade nach oben. Atemtechnik bleibt die Gleiche.

Rumpfstabilisation auf dem Balanceboard

Lege Dir das Balanceboard unter die Unterarme. Ellenbogen sind unter den Schultern und die Schultern bleiben tief, dass heisst sie rutschen nicht Richtung Ohren! Dein Blick ist Richtung Boden, damit Deine Halswirbelsäule lang bleibt. Knie und Fußspitzen sind aufgestellt.

Aus dieser knienden Position drückst Du Dich mit dem Ausatmen nach oben und hebst die Knie von der Unterlage ab. Dein Rumpf bildet nun mit Po und Beinen eine Linie. Dein Bauch ist fest und Deine Schultern bleiben weiterhin entspannt.
Variante: Als Variante kannst Du auch die Fußspitzen auf das Balanceboard stellen und die Unterame auf die Matte.

Schwimmen auf dem Balanceboard (Rückenstabilisation)

Lege Dich mit dem Bauch auf das Balance Board und stelle die Zehenspitzen auf. Hebe nun Deinen Oberkörper vom Boden ab, ohne ins Hohlkreuz zu fallen. Dein angespannter Bauch stabilisiert und schützt Deine Lendenwirbelsäule von vorne.

Aus dieser Position beginnst Du jetzt, wie beim Brustschwimmen, die Arme im Wechsel nach vorne zu strecken und wieder nach hinten zu beugen. Dein Blick und Deine Nase bleiben immer Richtung Boden und beim Armbeugen ziehst Du zusätzlich Deine Schulterblätter Richtung Wirbelsäule.
Wiederhole die Schwimmbewegungen ca 10-15 mal und vergiss nicht gleichmässig weiter zu atmen!

Garde des Monats:

Garden der Faschingsgilde Traiskirchen:

Kindergarde:
Trainerin: Karin Magyar
Die ehemalige „Katzengarde“ hat sich im Laufe der Zeit immer wieder verändert. Um für die heutige Jugend attraktiver zu sein, wurde der Name auf Kindergarde/Nachwuchsgarde geändert. Bereits seit 3 Jahren haben wir 2 mutige Burschen, die sich in die Mädchengruppe sehr gut integriert haben und im wahrsten Sinne des Wortes ihren Mann stehen. Wir trainieren 1 x wöchentlich für 2 Stunden und haben außerordentlich viel Spaß.

Prinzengarde:
Trainerin: Karin Magyar
Unsere Prinzengarde ist so gut wie bei allen Veranstaltungen im Ortsgebiet, während der Faschingssaison präsent. Sie begleiten unser Prinzenpaar auf Veranstaltungen und eröffnen seit Jahren fast sämtliche Ballveranstaltungen im Gemeindegebiet und auch oft darüber hinaus. Unser Gardetraining findet 1 x wöchentlich für 2 Stunden – 3 Stunden statt.

Showtanzgruppe:

Auf Initiative der damaligen Elferrätin, Gardetrainerin und heutigen Präsidentin der Faschingsgilde Traiskirchen wurde im Jahr 2006 erstmals die Showtanzgruppe der FGT ins Leben gerufen. Natürlich tanzt in dieser Gruppe auch ein Großteil der Prinzengarde mit. Unter der Leitung und Choreografie von Karin Magyar entwickelt sich seither jedes Jahr eine neue Show. Mittlerweile hat sich die Showtanzgruppe soweit etabliert, dass diese weit über die Grenzen von Traiskirchen bekannt ist und immer wieder gerne für diverse Festivitäten gebucht wird. Unser Training findet, je nach Schwierigkeitsgrad der Show, 1-2 x die Woche statt.

Kontakt: Karin.magyar@fgt.at

Hilfsbereit durch Fröhlichkeit

Hilfsbereit durch Fröhlichkeit

Hilfsbereit durch Fröhlichkeit
SALO

Hilfsbereit durch Fröhlichkeit

Hilfsbereit durch Fröhlichkeit

Hilfsbereit durch Fröhlichkeit