



Gardenewsletter



Juni-August/14



©www.ClipProject.info

Liebe Gardetrainer, liebe Gardemädchen !

Willkommen zurück aus der Sommerpause.

Leider war es uns auf Grund beruflicher Veränderungen nicht möglich den regelmäßigen Newsletter weiter zuführen. Wir sind daran bemüht euch nun wieder laufend auf Trainingsmöglichkeiten hinzuweisen und kündigen schon jetzt den September Newsletter an, der am 13. September 2014 erscheinen wird.

NEWS!!!!

Was hat sich bis jetzt getan:

Unsere Stv. Landesgardereferentin Manuela Seif wurde für ein Jahr zum Jugendbeirat des BÖF's gewählt. In den kommenden Wochen wird Manuela ein Jugendnetz für ganz Österreich erarbeiten und ein Treffen planen. Um Ihr die Arbeit zu erleichtern würden wir uns freuen wenn Ihr Manuela über euren Jugendreferenten in eure Gilde informiert. E-Mail findet Ihr unterhalb. Vielen Dank schon jetzt für eure Zusendungen.

Die Trainerin der Bad Haller Garde, Cornelia Hamberger-Tamas, wurde zur Vizepräsidentin des Österreichischen Showdance Verbandes (<http://www.showdance.at>) ernannt, wodurch ein mögliche Zusammenarbeit ins Auge gefasst wir. Weitere News dazu folgen in Kürze.



WICHTIG!!!!



**20. September 2014 Gardeseminar in Mödling
Mit Maria Huemer (OÖ) und Ihrem Team.
(Anmeldeformular und Details im Anhang)**

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

Matten-Foot-Basketball (Lustiges Ballspiel)

Organisationsform:
Mannschaften

Materialien:
1 Schaumball, Parteibänder, 5 Matten

Beschreibung des Spiels:

Zunächst werden fünf Turnmatten wie die Würfel-Fünf in der Halle verteilt. Dabei kann die mittlere Matte auch ein Weichboden sein.

Es spielen zwei Mannschaften, z.B. 7 gegen 7, mit einem Schaum-Ball gegeneinander. Ziel des Spiels ist es, den Schaum-Ball in den gegnerischen Korb zu werfen. Anders als beim Basketball darf man - wie beim Football - mit dem Ball laufen. Man muss den Ball allerdings sofort auf dem Boden ablegen, wenn man vom Gegner angetippt wird. Ein Wiederschlag ist verboten und das Tippen eines Spielers ohne Ball ist nutzlos.

Wenn ein Spieler mit einem Körperteil eine Matte berührt hat, darf er nicht abgetippt werden.

Hinweis:

Durch die Matten bietet das Spiel viel Raum für taktische Überlegungen. Da es kein Dribbling wie im Basketball gibt, ist es technisch wenig anspruchsvoll.

Es kann für jüngere Schüler durch das Ziel Basketballbrett / Rechteck des Brettes statt des Korbes noch vereinfacht werden.

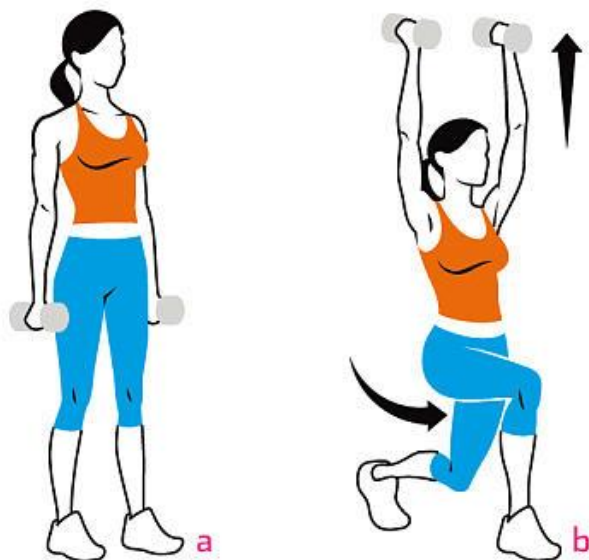
Spielidee von Jörg Mäß

KRAFTTRAINING

Diese Mal möchten wir euch Kraftübungen mit Hanteln näher bringen, es werden nicht nur mehr Kalorien verbrennt auch die Muskeln insbesondere die Rumpfmuskulatur wird mehr beansprucht.

WICHTIG ein Körper der lange kein Muskeltraining gehabt hat soll nicht gleich mit Hanteln beginnen.

Für das passende Trainingsgewicht gilt, wenn nicht mehr als 8 bis 12 Wiederholung geschafft werden, dann ist das optimale Gewicht der Hantel gefunden. Wenn ihr euch nicht entscheiden könnt, dann greift lieber zu den leichtern.



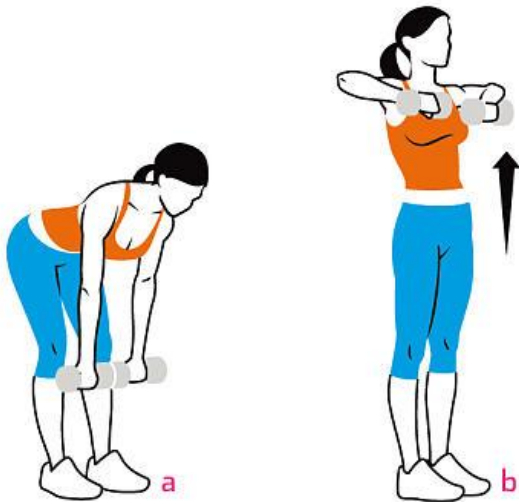
Hoch und Runter

Kräftigt den unteren Rücken, die Arme und die Schultern

4 Sätze à 10 Wiederholungen

a) Füße hüftbreit auseinander, den Oberkörper vorbeugen. Kurzhanteln unter den Knien halten, die Handflächen zeigen zu den Beinen.

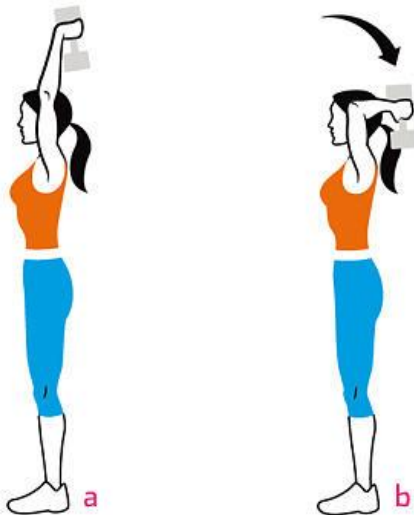
b) Rumpf aufrichten, Hanteln auf Brusthöhe hochziehen, die Ellenbogen zeigen dabei nach außen.



Vor und Zurück

Macht starke Schultern, Arme, Oberschenkel und Po
4 Sätze à 10 Wiederholungen

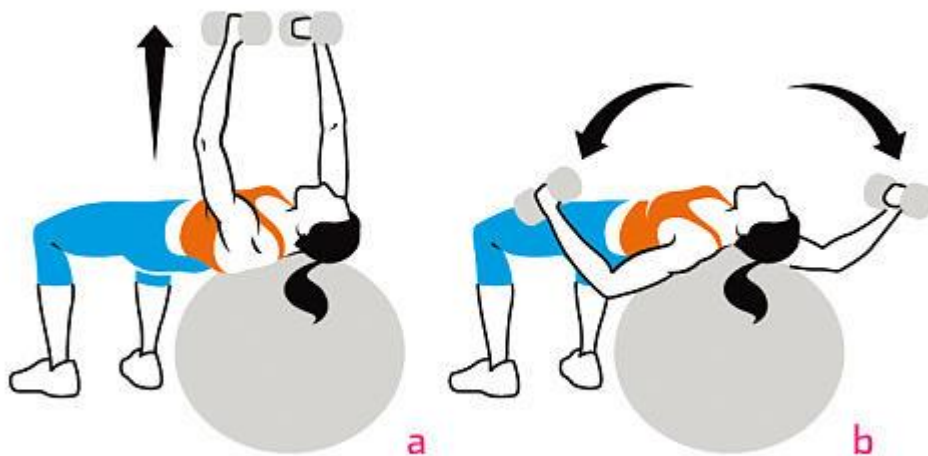
- a) Hüftbreiter Stand, die Arme sind locker neben dem Körper.
- b) Gewichte über den Kopf heben, einen Schritt nach vorn machen und das rechte Knie beugen. Die hintere Ferse Richtung Boden drücken und wieder aufrichten.



Auf und Ab

Stärkt die Oberarme und strafft den Trizeps
4 Sätze à 10 Wiederholungen

- a) Eine Kurzhantel mit beiden Händen über dem Kopf halten.
- b) Unterarme hinter den Kopf beugen, die Oberarme bleiben in derselben Position wie am Anfang. Kurz halten, dann die Unterarme wieder über den Kopf strecken.



Auf und Zu

Definiert Rumpf- und Brustmuskulatur 4 Sätze à 10 Wiederholungen

- a) Mit dem Rücken auf einen Gymnastikball legen, die Kurzhanteln zeigen zueinander. Dann die Gewichte nach oben drücken, bis die Arme gestreckt sind.
- b) Arme auseinanderführen, halten und wieder zusammendrücken.



Niederösterreich - ZVR: 232763812

ed

INTERVIEW DES MONATS

Für diesen Monat haben wir unser Landesgardereferentin Carina Riepl zum Interview gebeten.

Carina Riepl ist seit dem Jahr 1998 Landesgardereferentin von Niederösterreich. Sie ist seit vielen Jahre Gardetrainerin in der Faschingsgilde Kottlingbrunn und seit einigen Jahr auch Vize-Präsidentin

Das Interview wurde am 12.06.2014 zwischen *Manuela Seif* und **Carina Riepl** r, geführt haben.

Carina seit dem Jahr 1998 bis du Landesgardereferentin, was ist das begeistert dich an deiner Tätigkeit.

Es ist schön zu sehen, dass auch in der heutigen Zeit Jugendliche ihre Freizeit zur Verfügung stellen, brav zum Training kommen, monatelang Tänze und Choreographien einstudieren, um dem Publikum ein paar unbeschwerte Stunden zu bereiten. In der heutigen Zeit ist das nicht selbstverständlich. Mich freut es immer wieder auf`s neue, wenn ich diese Garden im Fasching besuchen kann und ihre erfolgreichen Darbietungen bewundern darf.

Als Landesgardereferentin bereist du in der Faschingssaison viele Gilden. Gibt es einen Auftritt einer Garde der dich sehr beeindruckt hat?

Jede einzelne Garde ist bewundernswert! Alle bemühen sich und geben auf der Bühne ihr Bestes um ihre Zuschauer im Ort zu begeistern. An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle Garden.

Die Seminar die du in Niederösterreich organisierst finden großen Anklang bei uns. Hast du einen besonderen Wunsch an uns, damit wir dich immer wieder ermuntern können, eines zu organisieren?

Solange die Nachfrage an den Seminaren so positiv angenommen wird und diese so zahlreich wie bisher besucht werden, werde ich gerne bei der Organisation mitwirken. Dank deiner Unterstützung ist es ja nun noch leichter.

Zum Schluss ersuchen wir dich noch um 2/3 Tipps aus deiner langjährigen Erfahrung, wie wir auch nächste Saison, dich und unser Publik begeistern können.

Mit Freude und Begeisterung auf die Bühne zu gehen, dem Publikum zeigen wie viel Spaß man hat. Wenn ich an die heurige Saison zurückdenke, gelingt es den Garden immer wieder aufs Neue. Ich freue mich jetzt schon auf den Fasching 2014/15

BUND ÖSTERREICHISCHER FASCHINGSGILDEN - BÖF
Vereinigung für Fasching-, Fasnacht- und Carnevals- Brauchtum in Österreich



Einladung zum **24. BÖF - Gardeseminar**

am Sa 20. September 2014

in der Volksschule Harald Lowatschek, Lerchengasse 20,
2340 Mödling (NÖ)

BEGINNZEITEN:

Samstag 9:00 – 12:00 Uhr und 13:30 – 16:30 Uhr

Mit der bestens bekannten und bewährten Maria Huemer & Team aus Bad Ischl.

Anmeldeschluss: 10. September 2014

Für das Leibliche Wohl sorgt der Mödlinger Förderungsverein. Mineralwasser steht Kostenlos zur Verfügung und für das kalte Buffet zu Mittag wird ein kleiner Unkostenbeitrag eingehoben.

Anmeldung bitte per e-Mail an:

Wilhelm OBERT
Stv. Präsident des BÖF & Gardebeauftragter
Schiedermayrstraße 6
4560 Kirchdorf a/d Krems
Tel.: 07582 - 63445, Mobil: 0676 - 5512358
Mail: praesident.stv.obert@boef.at

Die Zusendung ergänzender Daten und die Anfahrtsbeschreibung erfolgt nach Anmeldung per E-Mail.

Auf Eure Anmeldung zum BÖF Gardeseminar freut sich:

Wilhelm Obert
Stv. Präsident des BÖF & Gardebeauftragter

Kirchdorf, am 3. Juli 2014

Bund Österreichischer Faschingsgilden - BÖF

Wilhelm OBERT; Stv. Präsident des BÖF & Gardebeauftragter, Schiedermayrstraße 6; 4560 Kirchdorf a/d Krems; Tel.: 07582 - 63445, Mobil: 0676 - 5512358; praesident.stv.obert@boef.at; www.boef.at

ZVR: 994457730 | ATU 37341202 | IBAN: AT71 4213 0201 0054 0549 | BIC: VBOEATWWKLA

BUND ÖSTERREICHISCHER FASCHINGSGILDEN - BÖF
Vereinigung für Fasching-, Fasnacht- und Carnevals- Brauchtum in Österreich



ANMELDUNG 2014

*** unbedingt ausfüllen und bitte per e-Mail anmelden!!!**

***Gilde:**

***Teilnehmer Namentlich:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

***Kindergarde: Personen**

***Jugendgarde: Personen**

***Garde: Personen**

***e-Mail:**

***Rückrufnummer:**

Bund Österreichischer Faschingsgilden - BÖF

Wilhelm OBERT; Stv. Präsident des BÖF & Gardebeauftragter, Schiedermayrstraße 6; 4560 Kirchdorf a/d Krems; Tel.: 07582 - 63445, Mobil:
0676 – 5512358; praesident.stv.obert@boef.at ; www.boef.at

ZVR: 994457730 | ATU 37341202 | IBAN: AT71 4213 0201 0054 0549 | BIC: VBOEATWWKLA