



# Gardenewsletter

## Jänner 2015



**WIR WÜNSCHEN EUCH ALLES GUTE IM NEUEM Jahr und hoffen eure Vorbereitungen laufen gut.**

Vielen Dank an alle Teilnehmer der 1. Gardebesprechung am 06.12.2014 in Obergrafendorf. Wie schon angekündigt findet **die 2. Gardebesprechung am 26.09.2015** im Zuge der Landessitzung in **Bruck an der Leitha statt**. Bitte tragt euch dieses Termin schon mal ein.

Aus beruflichen Gründen haben wir es nicht geschafft einen Newsletter Dezember 2014 zu erstellen. Wir bitten um Nachsicht.

Anbei findet Ihr die Anmeldung zum Gardetreffen in Windischgarsten am 07.03.2015 und hoffen auf zahlreiche Anmeldung. Gerne versuchen wir auch wieder eine Fahrgemeinschaft mit einem großen Bus zu Organisieren. Bei Interesse meldet euch bitte bei Manuela 0699/10423706.

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



BUND ÖSTERREICHISCHER FASCHINGSGILDEN

**Einladung zum 13. BÖF-GARDETREFFEN am 7. März 2015  
in 4580 Windischgarsten (OÖ), Gleinkerseestraße 13 – Kulturhaus**

**Anfahrt: Pyhrnautobahn A9 – Abfahrt Roßleithen – Bundesstrasse (B138) Richtung Windischgarsten – Abfahrt  
Windischgarsten Mitte**

**Beginn:** Wird nach Anmeldeschluss bekanntgegeben

Jede Garde- oder Showtanzgruppe des BÖF kann mitmachen – auch Kindergärten!

**Für reichliche Verpflegung vor Ort ist gesorgt.**

**Anmeldeschluss: 10. Februar 2015**

mit beigelegtem Anmeldeformular

Anmeldung und Musik (mp3) per e-Mail an: [franzfuxjaeger@aon.at](mailto:franzfuxjaeger@aon.at)

Telefonische Rückfragen bei Sonja FUXJÄGER – Windischgarstner Carneval Club

Mobil: 0664 – 6502401

<b>Gilde</b>	
Trainerin oder Gardebeauftragte	
<b>Telefon</b>	
<b>E-Mail</b>	

ev. Zimmerreservierungen im Pyrn-Priel Tourismusbüro :

Adresse:A 4580

Windischgarsten, Hauptstrasse 28

Mail: [info@pyhrn-priel.net](mailto:info@pyhrn-priel.net) Tel.: +43 (7562) 5266 Fax: +43 (7562) 5266 10

**Auf ein Wiedersehen beim 13. BÖF Gardetreffen und eure Darbietungen freut sich:**

**Willi Obert – Stv. Präsident des BÖF & Gardebeauftragter**

## ANMELDEFORMULAR

**Für jeden Auftritt bitte ein eigenes Formular ausfüllen !!**

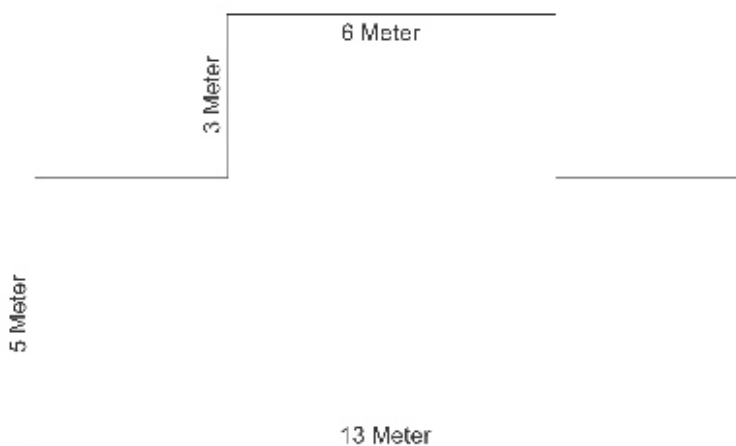
- Gilde: \_\_\_\_\_
- Trainer/in: \_\_\_\_\_
- Personenanzahl: \_\_\_\_\_
- Telefon: \_\_\_\_\_
- Mail: \_\_\_\_\_

- Kindergarde                      o Gardemarsch                      o Showtanz
- Jugendgarde                      o Gardemarsch                      o Showtanz
- Garde                                o Gardemarsch                      o Showtanz

- Titel: \_\_\_\_\_
- länge (max. 5 min.): \_\_\_\_\_
- Fanfarenzug                      o Ja                      o Nein
- Ausmarschmusik                      o Ja                      o Nein

**Wer zu spät kommt, wird ausnahmslos hinten angereiht.**

### BÜHNE:



**Anmeldung und Musik (mp3) per e-Mail an: [franzfuxjaeger@aon.at](mailto:franzfuxjaeger@aon.at)  
Bitte das Formular auch**

**mit cc auch an Willi Obert senden: [praesident.stv.obert@boef.at](mailto:praesident.stv.obert@boef.at)**

# Bewegungsspiel des Monats

## Abheben wie eine Rakete


Lebhaft-lautes Bewegungsspiel zur Lösung von Spannungen


### *Spielbeschreibung*

Die Teilnehmer stellen sich vor, sie seien Teil einer Rakete, die kurz davor ist in den Weltraum zu starten. Sie spielen den Start nach, indem sie zuerst leise Geräusche erzeugen, die sich dann steigern. Dabei kommt der ganze Körper in Aktion: - mit den Fingern auf den Tisch trommeln, dann auf den Tisch mit der flachen Hand schlagen. - mit den Füßen auf tippen, dann auf den Boden stampfen - leise summen, dann immer lauter bis hin zum Schreien. Wenn die Geräusche ihren Höhepunkt erreicht haben, springen alle gleichzeitig in die Höhe - die Rakete hat abgehoben!

### *Aktivitäten*

konzentrieren, kooperieren, schnell reagieren


 Gruppe: 5 - 10 Spieler


 Dauer: 5 - 10

 Spielcharakter: konzentriert

 Vorbereitung: keine

 Alter: 3-6

 Tempo: sehr lebhaft

 Schwierigkeitsgrad: einfach, leicht

## KRAFTTRAINING

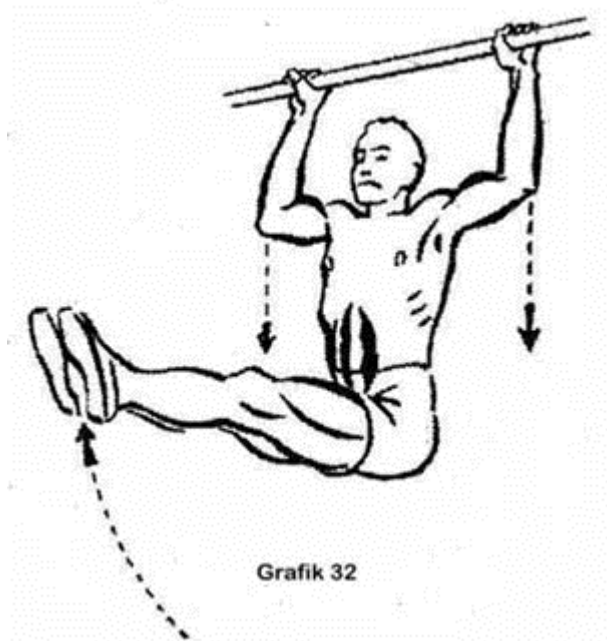
Neues Jahr neues Kraftserie ☺ Die nächsten Newsletter möchten wir euch die Übungen an einer Sprossenwand näher bringen.

### Die Sprossenwand kann mehr, als man denkt

Eingehängte Langbänke dienen als Balancier- und Rutschgerät. Doch das hölzerne Wandmodul kann noch viel mehr. Der überhängende oberste Holm dient als Klimmzugstange, Fitnessfreaks hängen sich mit den Füßen an die Sprossenwand und trainieren beim Aufrichten des Rumpfs ihr Sixpack. Knallharte Pumper halten dabei oft noch eine 20-Kilo-Hantelscheibe vor dem Körper. So hart müssen Sie nicht ans Werk gehen, um an der „Fitnessleiter“ zu trainieren. Wir zeigen die besten Übungen für Einsteiger und Geübte – für nahezu alle großen Muskelgruppen.

**WICHTIG BITTE AUFWÄRMEN NICHT VERGESSEN**

### Beugehang - Arme strecken



a) Beugehang rücklings. Langsames Strecken der Arme zum Streckhang. Zurückklettern zum Beugehang rücklings - Wiederholung.

b) Die Übung kann auch mit gestreckten Beinen in der Vorhalte ausgeführt werden. Legen Sie bitte aus Sicherheitsgründen Sportmatten vor die Sprossenwände.

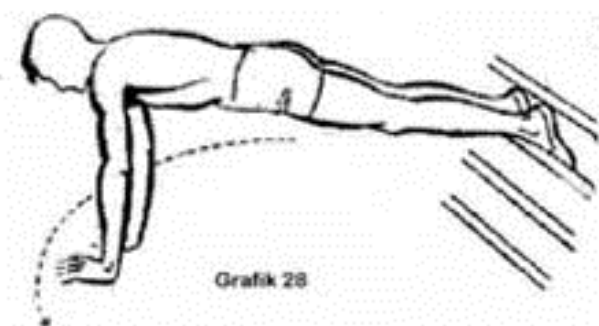
## Anhocken - aufsetzen -

Grafik 35



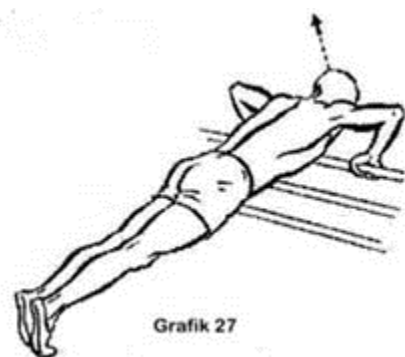
Rumpf- u. Beinmuskulatur. Die Übungen sind besonders für die Bauchmuskeln, die Anzieher des Oberschenkels großer, kurzer und langer Anzieher, Kamm-, schlanker Schenkelmuskel), die Unterschenkelstrecker. Für das Üben dieser Formen ist das lange Verweilen der Beine in der Vorhalte nicht so wirkungsvoll wie das mehrmalige Vor- u. Rückführen der gestreckten Beine. Anhocken - aufsetzen. Hangstand rücklings, Ristgriff reichhoch. Beine anhocken und auf den Boden aufsetzen. Bitte legen sie aus Sicherheitsgründen Matten vor die Sprossenwände

## Armbeugen - u. Strecken im Liegestütz



Grafik 28

Bauchlage rücklings, Einsetzen der Füße auf der dritten Sprosse oder höher und in den Liegestütz gehen. Armbeugen und strecken im Liegestütz. Kein Hohlrücken - auf gestreckten Rumpf achten, Kniebeugen vermeiden. Liegestütz vorlings, Füße auf der dritten Sprosse oder höher aufsetzen und einen Viertelkreis stützen. Kein Hohlrücken - auf gestreckten Rumpf achten - Kniebeugen vermeiden !



Grafik 27

Stand vorlings, einen Schritt Abstand vom Gerät. Vorfallen des gestreckten Körpers zum Ristgriff mit gebeugten Armen und seitwärts gehobenen Ellenbogen. Rückbewegung - Abstoßen in den Stand zurück. Die gleiche Übung kann im Weitgriff ausgeführt werden. Eine Erschwerung erfolgt, indem der Abstand zum Gerät vergrößert wird.  
2. Hochstützen Grafik 27 Liegestütz vorlings, Ristgriff auf der untersten Sprosse. Griff lösen einer Hand und von Sprosse zu Sprosse höher stützen bis zum Ristgriff kopfhoch. - Rückbewegung - Tiefstützen bis zur untersten Sprosse. Kein Hohlrücken - auf gestrecktem Rumpf achten ! Kniebeugen vermeiden. Legen Sie bitte aus Sicherheitsgründen Sportmatten vor die Sprossenwände.

# ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Entspannt aus dem Training gehen, dieses für ein vorschreiten im täglichen Alltag immer wichtiger. Dieses Monat möchten wir euch Joga näher bringen.



### **Matsyendrasana Halber Drehsitz**

Setzen Sie sich mit gestreckten Beinen und geradem Rücken auf den Boden. Stellen Sie das linke Bein auf, das rechte bleibt gestreckt. Wem das zu un bequem ist, der kann das rechte Bein auch zum Körper hin anziehen (wie im Bild gezeigt). Stellen Sie den Fuß des linken Beins an die Außenseite des rechten Knies, so dass beide Beine überkreuzen. Drehen Sie Ihren Oberkörper so, dass Sie über die linke Schulter nach hinten schauen können. Dabei winkeln Sie den rechten Arm an und üben mit dem Ellebogen sanften Druck gegen die Außenseite des angewinkelten Beines aus.

***Für besonders Gelenkige:*** Versuchen Sie einmal in dieser Position den rechten Arm durch das kleine Dreieck zu führen, das Ihr angewinkeltes Bein bildet. Anschließend versuchen Sie, hinter dem Rücken Ihre linke Hand zu greifen.



### **Ardha Chandrasana Halbmond**

Knien Sie sich zunächst hin und halten Sie den Rücken gerade. Stellen Sie das linke Bein auf und strecken Sie das rechte etwas weiter nach hinten, so dass es auf dem Fußrücken aufliegt. Senken Sie das Becken so weit, bis sich Ihr linkes Knie genau über Ihrem Fuß befindet. Legen Sie die Handflächen vor der Brust zusammen. Dann heben Sie die Arme über den Kopf, dehnen sich leicht nach hinten und spannen dabei die Beckenbodenmuskulatur an.



### **Purna Dhanurasana Bogen**

Begeben Sie sich zunächst in eine entspannte Bauchlage. Anschließend Winkeln Sie beide Beine an und greifen mit den Armen hinter Ihren Rücken. Fassen Sie die Fußknöchel und versuchen Sie ein paar Schaukelbewegungen, indem Sie sanft Ihre Füße in Richtung Kopf ziehen.