



# Gardenewsletter

## Februar 2015



..ist alles vorbei....



**NEIN BEI UNS GEHT ES HEITER WEITER**

## Terminvorschau

**Samstag 07.03.2015** ab 10:45 Uhr Gardetreffen in Windischgarsten. Ich freue mich auf eure Wiedersehen.

**Samstag 14.03.2015** Vorbereitungsseminar zum Gardetrainerseminar in Bad Ischl 9:00 Uhr bis ca. 14:30 Uhr bei Maria Huemer in Bad Ischl.

**Samstag 07.04.2015 – Sonntag 08.04.2015** Gardetrainerseminar mit Daniela Schafferik in Bad Ischl. Beginn 07.04.15, 10:00 Uhr, Ende 08.04.2015 12:30 Uhr. **EINLADUNG UND ANMELDUNG IM ANHANG!**

**Freitag 29.05.2015 – Sonntag 31.05.2015** Bundesverbandtag in Bad Ischl. Bei der Sitzung am Samstag 30.05.2015 wird voraussichtlich das neue Gardeausbildungsprogramm vorgestellt, welches mit den bewährten Trainierin für die nächsten 2 Jahre erarbeitet wurde.

**Juni 2015**, Kindergardeseminar in NÖ

**September 2015**, Gardeseminar in OÖ

**Samstag 26.09.2015**, 2. Gardebesprechung im Zuge der Landessitzung in Bruck an der Leitha. Einladung folgt noch.

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

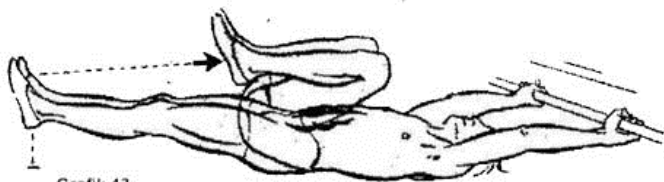
Euer Landesgardereferententeam

# Bewegungsspiel des Monats

## Drachenschwanz (Fangspiel)

<b>Organisationsform:</b>	<b>Materialien:</b>
Gesamte Gruppe	
<b>Beschreibung des Spiels:</b>	
<p>Die Teilnehmer bilden mindestens zwei gleich große Gruppen (max. 6 Spieler pro Gruppe). Alle Spieler einer Gruppe halten sich an den Händen. Sie stellen zusammen einen Drachen dar. An dem einem Ende des Drachens wird ein Tuch als Schwanz befestigt. (Dem Gruppenmitglied hinten in den Gürtel stecken) Die Drachen kämpfen nun gegeneinander. Ziel ist es, dem feindlichen Drachen den Schwanz zu klauen. Klauen darf nur der jeweilige Kopf des Drachens.</p> <p><b>Variante:</b> Die Teilnehmer des Drachens legen jeweils dem vorderen Mitglied die Hände auf die Schultern.</p>	
Quelle: @ www.spielkiste.de	

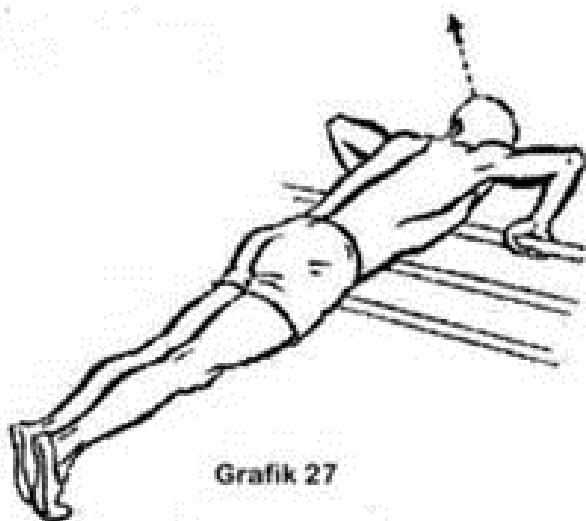
# Krafttraining des Monats



Grafik 43

## Anhocken und Strecken

Rückenlage rücklings. Ristgriff auf der 1.-2.Sprosse, Anhocken und Strecken der Beine. Aus Sicherheitsgründen legen sie vor die Sprossenwände Sportmatten.



Grafik 27

## Vorfallen und Abstoßen

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.



Grafik 44

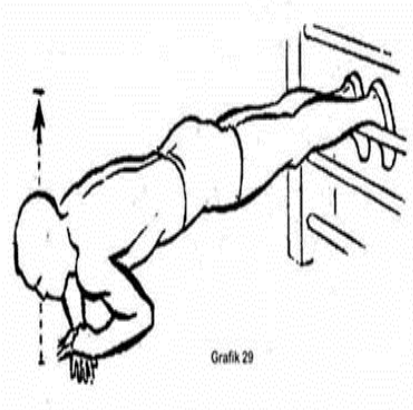
## Beinschwenken

Rückenlage rücklings. Ristgriff auf der 1. oder 2.Sprosse. Schwingen der geschlossenen Beine von der linken Seite auf die rechte Seite, bis die Füße den Boden berühren, mit Rumpfdrehung. Aus Sicherheitsgründen legen sie vor die Sprossenwände Sportmatten



### **Radfahren Rückenlage**

Rückenlage rücklings. Ristgriff auf der 1.-2. Sprosse. Heben der gestreckten Beine bis zu einem Winkel von ungefähr 45 Grad. Radfahren mit Temposteigerung. Aus Sicherheitsgründen legen sie vor die Sprossenwände Sportmatten.



### **Liegestütz Hand auf Hand**

Gleiche Ausgangslage. Hände aufeinanderlegen und Armbeugen und -strecken, Ellenbogen nach außen drehen und den Rumpf etwas vorschieben. Legen Sie bitte aus Sicherheitsgründen Sportmatten vor die Sprossenwände.

**GANZ WICHTIG IST BEI ALLE DEN ÜBUNGEN SIND ANGESPANNTE BAUCHMUSKELN UND EINE REGELMÄSSIGE ATMUNG!!!!**

@Quelle: [www.sprossenwand.com](http://www.sprossenwand.com)

# Strecktūng des Monats

## Die Planke

### 1. ÜBUNG Planke



Für diese Übung solltest du eine weiche, dicke Yogamatte, oder einen Teppich verwenden, um es dir ein wenig angenehmer zu gestalten.

Gehe in die Liegestützposition, und achte darauf, dass deine Arme gestreckt, und deine Schultern in einer Linie über deinen Handgelenken ist.

Die FüÙe sollten dabei ungefähr schulterbreit voneinander auseinander entfernt sein, und deine Fersen, die Hüften und auch deine Schultern sollten dabei eine schöne, gerade Linie ergeben.

Verteile das Gewicht, das auf deinen Händen lastet, gleichmäßig auf alle Finger und versuche, die Arme innen zu halten. Diese Position

## Die Seitliche Planke

### 2. ÜBUNG Seitliche Planke



Gehe von der normalen Planke aus. Der Bauch sollte schön angespannt sein, die Handgelenke direkt unter den Schultern positioniert.

Verlagere dein Gewicht langsam auf die linke Hand, und achte dabei auf dein Gleichgewicht. Jetzt kannst du den rechten Arm langsam nach oben in die Luft strecken.

Den gesamten Körper dabei zur Seite drehen, und das Gewicht auf den FüÙen dabei auf den linken Fuß verlagern. Diese Position solltest du für 8 bis 12 Atemzüge halten, und danach auf die andere Seite wechseln.

## Chaturanga

### 3. ÜBUNG Chaturanga



Chaturanga oder auch Caturanga genannt, ist eine Yoga Übung für Anfänger, die sehr einfach auszuführen ist und bringt Dir Energie und Frische, wenn Du sie brauchst.

Gehe bei dieser Übung auch wieder von der Planke aus, richte deinen Blick nach unten, und senke beim Ausatmen deinen Körper Richtung Boden ab.

Dein oberer Rücken sollte dabei breit sein, und du kannst dir dabei vorstellen, dass du ein Brett auf den Rücken gebunden hast. Halte diese Position für 4 bis 6 Atemzüge

## Der Stuhl

### 4. ÜBUNG Der Stuhl



Bei der nächsten Yoga Übung für Anfänger, Utkatasana, oder auch „der Stuhl“ genannt, stellst du dich mit beiden Beinen ungefähr hüftbreit hin, und streckst beide Arme mit den Handflächen nach vorne zeigend, aus.

Gehe anschließend in die Knie und stell dir dabei vor, wie du dich auf einen imaginären Stuhl setzt. Das Gewicht solltest du dabei immer mehr und mehr auf deine Fersen verlagern.

Achte darauf, dass deine Wirbelsäule gerade ist, und deine Knie nicht über deine Zehenspitzen hinausragen.

Als nächstes bringst du deine Arme in Überkopfposition, schön gestreckt und mit den Fingerspitzen in die Luft zeigend. Halte diese Position für 10 Atemzüge.

@Quelle: [www.fitnessmagazin.de](http://www.fitnessmagazin.de)

# WICHTIGES

	<p>Der Bund Österreichischer Faschingsgilden nimmt Abschied von seinem jahrzehntelangen treuen Mitglied</p>	
<h2>Willi Obert</h2>		
<p>der uns mit 66 Jahren am Sonntag, dem 8. Februar verlassen musste.</p>		
<p>Willi Obert war Stv. Präsident des BÖF, BÖF-Gardereferent und Delegierter in der Närrischen Europäischen Gemeinschaft NEG.</p>		
<p><b>In bester Erinnerung und großer Dankbarkeit gedenkt das gesamte erweiterte BÖF-Präsidium.</b></p>		

Durch das Ableben des stellvertretenden BÖF-Präsidenten und Gardereferenten Wilhelm Obert hat sich eine Änderung im Zuständigkeitsbereich für das Gardewesen ergeben:

Ab sofort hat der BÖF-LP für NÖ. die Agenden des Gardewesens übernommen. Anfragen hinsichtlich Gardetreffen, Garde- und Gardetrainerseminare aber auch Ansuchen zur Verleihung von Gardeorden sind daher an **Alfred KAMLEITNER**, 2700 Wiener Neustadt, Altabachgasse 7/3/12, Tel.: 0664-3014833, Mails an: [Lp.Noel.Kamleitner@boef.at](mailto:Lp.Noel.Kamleitner@boef.at) zu richten.

## BUND ÖSTERREICHISCHER FASCHINGSGILDEN

Vereinigung für Fasching-, Fasnacht- und Carnevals- Brauchtum in Österreich



Mitglied in der Nörrischen Europäischen  
Gemeinschaft

### Herzliche Einladung zum 22. BÖF - Gardetrainer - Seminar

**am 11. und 12. April 2015 in Bad Ischl (OÖ)**

#### SEMINARZEITEN

**Samstag 10:00 – 17:00 Uhr und Sonntag 8:00 – 12:00 Uhr**

Seminarleiterin: **Daniela Schafarik** mit ihrer Tochter

**Anmeldeschluss: 21. März 2015**  
**Teilnahmegebühr € 20,00 pro Person**

**Voraussetzung zur Teilnahme ist das Gardevorbereitungsseminar !**

Vorbereitungsseminar am 14. März von 9.00h - 14.30h in Bad Ischl  
Anmeldung bei Huemer Maria – 0699 12770450 oder per Mail: [oberhexe-mary@gmx.at](mailto:oberhexe-mary@gmx.at)

**Unterkunft, Abend- und Mittagessen sind selbst zu bezahlen**

Verbindliche Anmeldung bitte per eMail an: [lp.noe.kamleitner@boef.at](mailto:lp.noe.kamleitner@boef.at)

**Veranstaltungsort:** Turnsaal, 4820 Bad Ischl, Siriuskoglgasse 5

**Unterkunft – bitte selbst reservieren:**

Jugendgästehaus, 4820 Bad Ischl, Am Rechensteg 5, Büro: Mo-Fr 8.00-13h / Mo-So 17.00-19h Tel.: +43-6132-26577  
/ Fax: +43-6132-26577-75 / eMail: [jgh.badischl@oejhv.or.at](mailto:jgh.badischl@oejhv.or.at)

**Essen:** Abendessen Samstag und Mittagessen Sonntag im Ischlerbräu - Ja / Nein

**Gilde:**

**Kontaktperson / Telefonnummer:**

Name der TeilnehmerInnen:

- 1.): .....  
2.): .....

Wir freuen uns auf Eure Anmeldung zum BÖF Gardetrainerseminar !



Bund Österreichischer Faschingsgilden  
Gardereferat  
[www.boef.at](http://www.boef.at)  
Alfred KAMLEITNER  
Altbachgasse 7/3/3/12; A-2700 Wiener Neustadt  
MobTel.: 0043 (0) 664 301 48 33 | [lp.noe.kamleitner@boef.at](mailto:lp.noe.kamleitner@boef.at)

