



# Gardenewsletter April/14



Liebe Gardetrainer, liebe Gardemädchen !

**Vielen Dank für die Teilnahme beim BÖF GARDETREFFEN am 29. März 2014 in Oberwaltersdorf. Unser besonderer Dank gehört Alfred Kamleitner und Faschingsgilde Traiskirchen und Oberwaltersdorf.**

## SAVE THE DATE

**07 – 08. Juni 2014 Gardetrainerseminar in Kirchdorf an der Krems**

**Mit der BDK Trainerin Daniela Schafferik**

**(um an dem Seminar teilnehmen zu können ist die Grundschulung Voraussetzung. Termin ist der 26.04.2014 und 03.05.2014 in Bad Ischl bei Maria Huemer OÖ)**

**13. September 2014 Gardeseminar in Niederösterreich**

**Mit den Trainerinnen, Maria Huemer (OÖ) und Bettina Stramitzer (NÖ)**

**Bilder vom Gardetreffen in Oberwaltersdorfs findet ihr dem nächst auf unsere Homepage [www.fasching-noe.at](http://www.fasching-noe.at) und [www.boef.at](http://www.boef.at). Das Gruppenfoto können wir euch gerne per e-mail übersenden. Bitte meldet euch bei Manuela Seif.**

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).

# Bewegungsspiel des Monats

## Kegelfußball (lustiges Fußballspiel mit Kegeln)

<b>Organisationsform:</b>	<b>Materialien:</b> Kegel
Gesamte Gruppe	

**Beschreibung des Spiels:**

Jedes Kind erhält einen Kegel. Alle Mitspieler stellen sich in der Halle an der Außenlinie verteilt auf und stellen ihre Kegel auf die Linie. Nun legt der Spielleiter einen Fußball in die Mitte der Halle und eröffnet das Spiel. Bei vielen Spielern kann man auch zwei oder drei Bälle einsetzen. Nun versucht jeder Schüler die Kegel der anderen Mitspieler umzuschießen. Fällt der eigene Kegel um, ist man ausgeschieden. Man ist ebenfalls ausgeschieden, wenn man seinen eigenen Kegel - z.B. aus Versehen - beim Verteidigen, umstößt. Am Ende bleiben nur noch 2 Spieler übrig. Gewonnen hat derjenige Spieler, dessen Kegel am Ende noch auf der Linie steht.

**Hinweis:** .

Am Ende des Spiels - wenn nur noch 2 Spieler übrig sind - kann man den Bewegungsraum etwas eingrenzen und das Spielfeld verkleinern.

# KRAFTTRAINING DES MONATS

**Diesesmal möchten wir euch die Smovey-Ringe näher bringen.**

**Bitte beachtet folgende Hinweise für eure Smovey-Übungen**

- Diese Übungen fördern Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer
- Es werden dabei 97% aller Muskeln beansprucht
- Das Programm dauert 10 Minuten und kann ganz leicht an jeden Fitnesszustand angepasst werden – jede Übung wird 1 Minute lang durchgeführt – wer mehr Zeit hat, macht 2 Minuten! Plane diese Übungen am besten fix in deinen Tagesablauf ein – z.B. gleich morgens nach dem Aufstehen
- Achte bei den Übungen im Stehen darauf, dass deine Knie leicht gebeugt sind und halte mit den Händen die Griffe des Smovey ganz fest, damit dein Handgelenk stabil bleibt. Fast jede der Übungen kann auch im Sitzen oder im Rollstuhl durchgeführt werden.

## **Übung 1 – Parallelschwünge**

Schwinge die Smoveys aus den Schultern heraus gleichzeitig vor/rück

Variante 1: Hebe beim Vorschwung die Fersen hoch

Variante 2: am Stand gehen

## **Übung 3 – Gegengleiche Schwünge**

Schwinge abwechselnd mit dem rechten/linken Arm vor/rück

Variante 1: hebe das rechte Bein, wenn der linke Arm vorne ist

Variante 2: marschiere am Stand

## **Übung 4 – Überkreuzen**

Schwinge die Arme so, dass sie sich vor dem Körper im Wechsel kreuzen

Variante 1: Lehne den gestreckten Oberkörper leicht nach vorne

Variante 2: Schwinge einen Arm vor dem Körper und gleichzeitig den anderen hinter dem Körper

## **Übung 5 – Brustöffner**

Schwinge beide Arme in Schulterhöhe von vorne so weit wie möglich nach hinten und wieder nach vor. Je gestreckter die Arme sind, desto intensiver ist die Übung

## **Übung 6 – Koordination**

Beginne den linken Arm in Schulterhöhe von der Brust zur Seite zu schwingen und dann zusätzlich mit dem rechten Arm neben dem Körper vor und zurück zu schwingen. Steigere dich

von kleinen korrekt durchgeführten Schwüngen zu größeren Schwüngen. Variante: dazu am Stand marschieren

### **Übung 7 – Seitschwünge**

Schwinge die Arme abwechselnd gleichzeitig zur rechten/linken Seite

Variante: Schwinge beide Arme auf die linke Seite und hebe abwechselnd gleichzeitig ein Bein zur Seite

### **Übung 8 – Ausfallschritte**

Während du die Arme parallel nach vorne/hinten schwingst setze 5x das rechte Bein weit nach vorne und senke das hintere Knie bis knapp über dem Boden. Danach 5x mit dem linken Bein – danach linkes Bein...

### **Übung 9 – Seiddrehen**

Drehe den Oberkörper mit zur Seite gestreckten Armen rechts/links und versuche dabei, den Unterkörper so stabil wie möglich zuhalten.

Variante: Lehne den gestreckten Oberkörper leicht nach vorne

Quelle :[www.smoveyaustria.com](http://www.smoveyaustria.com)

## Garde des Monats



### JEDLERSDORFER FASCHINGSGILDE

Mitglied im Bund Österreichischer Faschingsgilden  
Landesverband Niederösterreich  
Mitglied der Nürrisch Europäischen Gemeinschaft  
[www.jedlersdorfer-faschingsgilde.at](http://www.jedlersdorfer-faschingsgilde.at)



Seit Bestehen der Jedlersdorfer Faschingsgilde war es immer der große Stolz unseres Präsidenten Peter Binder eine Mädchengarde in den Reihen seiner Gilde vorweisen zu können. Vor mehr als 25 Jahren als Jungdamen-Garde gegründet, wurden die ersten ambitionierten Damen von unserer Mary Nissel betreut, die bis heute unserer Gilde die Treue gehalten hat und die mit ihrer unverwechselbaren Komik und Mimik auch im diesjährigen Show-Programm in verschiedenen Rollen und auch als Ensemble-Mitglied des Damenballetts auf unserer Urli-Bütt zu bewundern war.

Alicja Koban, als Sozialpädagogin an der Volksschule, Hanreitergasse in Wien Floridsdorf beschäftigt, übernahm in weiterer Folge die Gruppe und vollzog den Übergang zu einer Jugendtanzgruppe, wobei die Kunst des Gardetanzes, bedingt durch die Neigungen der Jugend, etwas in den Hintergrund gedrängt wurde. Als Alicja gesundheitsbedingt die Betreuung der Gruppe nicht weiter gewährleisten konnte wurde Susi Kraus gebeten, die Jugendgruppe zu übernehmen. Neben Show-Tänzen wurde unter ihrer Leitung dann vor drei Jahren wieder begonnen auch Gardetänze einzustudieren. Nach der Überwindung ihrer Krankheit ist Alicja nun an ihre Arbeitsstätte in die Volksschule zurückgekehrt und hat binnen kurzer Zeit eine Kinder-Tanzgruppe für unsere Gilde neuerlich zusammengestellt. Sie setzte damit ein Zeichen für ihre tiefe Verwurzelung und Verbundenheit mit der Jedlersdorfer Faschingsgilde. In diesem Jahr konnte deshalb das begeisterte Publikum sowohl eine Jugendgarde mit Showtanzausbildung, als auch eine Kindershowtanzgruppe auf der Urli-Bühne willkommen heißen. Das gesamte Ensemble der Jedlersdorfer Faschingsgilde ist stolz auf diese Tatsache und wünscht beiden Betreuerinnen für deren verantwortungsvolle Tätigkeiten alle Gute und weiterhin viel Erfolg.

Alexius Vogel / Bundes-Elferrat

[alexius.vogel@chello.at](mailto:alexius.vogel@chello.at)



Die Jugendtanzgruppe besteht derzeit aus 7 Mädchen im Alter zwischen 12 und 14 Jahren. Für die Vorbereitung einer Saison trainieren wir 1 x wöchentlich von September bis Jänner immer ca. 2 Stunden lang. Besonders gerne tanzen wir Showtänze, aber seit drei Jahren trainieren wir auch Gardetänze. Auftritte der Gruppe finden bei den alljährlichen Urli-Bütten in Floridsdorf, aber auch bei allen Gastauftritten der Jedlersdorfer Faschingsgilde in Wien statt. Es ist erfrischend zu erkennen, dass auch die Eltern der jungen Damen sich mit den Auftritten ihrer Töchter voll identifizieren, so kümmerten sich die Mütter beim letztjährigen aufwendigen Cats-Auftritt um das Schminken und auch die damaligen Kostüme wurden selbst genäht. Für alle Beteiligten war in diesem Jahr aber ein ganz besonderer Moment, als anlässlich des diesjährigen Gastauftrittes in Wien Brigittenau unser Landespräsident Alfred Kamleitner persönlich aus NÖ nach Wien reiste, um unseren jungen Damen die BÖF Gardeorden zu überreichen. Meine Mädchen werden diesen motivierenden Moment nicht so schnell vergessen.

Im letzten Jahr gab es die Feierlichkeiten unseres 25jährigen Gildenjubiläums und unsere Jugendtanzgruppe konnte bei vielen feierlichen Anlässen ihr Können unter Beweis stellen. Ich wünsche meinen Mädchen bei der Ausübung ihrer Tänze immer viel Elan und möge der Spaß beim Tanzen erhalten bleiben. Ein kräftiges Urli-Urli für 2015.



**Susanne Kraus**

Leiterin Jugendtanzgruppe

Ensemble-Mitglied



Die Jugendtanzgruppe mit Susi Kraus in den Ausstellungsräumlichkeiten des Bezirksmuseums Wien Floridsdorf (2013).



Die Jugendtanzgruppe als Cats anlässlich der Urli-Bütt 2013.



Aufwendig geschminkte Cats-Mädchen der Jugendtanzgruppe mit selbstgenähten Kostümen (2013).



Die Jugendtanzgruppe in Schlusspose beim Gardetanz „Unter Donner und Blitz“ von Johann Strauss bei der diesjährigen Bütt 2014 in Wien Floridsdorf.



Die

Jugendtanzgruppe mit einem Showtanz zu Abba-Melodien bei der diesjährigen Bütt 2014 in Wien Floridsdorf.



Die Kindertanzgruppe besteht derzeit aus 13 Kindern im Alter zwischen 6 und 10 Jahren. Bedingt durch meine Tätigkeit an einer Volksschule in Wien Floridsdorf trainiert die Gruppe das ganze Schuljahr hindurch 1 x in der Woche ca. 2 Stunden lang. Dank der tatkräftigen und begeisterten Unterstützung durch die Direktorin der Volksschule sind die Trainingsmöglichkeiten ideal und die Gruppe trainiert nicht nur Showtanz, sondern auch Gesang, Gestik und Ausstrahlung. Zusammengehörigkeitsgefühl und Spaß am Showtanz sind wichtige Eckpfeiler für die Dynamik der jungen Mädchen und Buben. Während des letzten Jahres wurden ca. 20 Musikstücke aus Musicals und Disco-Hits der 80er Jahre geübt. In Einvernehmen mit den Kindern wurde dann ihr „Top-Showtanz“ ausgewählt und ca. 2 Monate vor dem diesjährigen Auftritt bei der Urli-Bütt intensiv trainiert. Um das Training altersbezogen zu perfektionieren, werden die Kinder in zwei getrennten Gruppen (6-8 Jahre und 8 -10 Jahre) trainiert und deren Können in unregelmäßigen Abständen zusammengeführt. Um eventuelle Stress-Situationen auf ein Minimum zu reduzieren, werden die Kinder nur entsprechend ihren Begabungen, z.B. nur in Showtanz, Gesang oder Ausdruck trainiert um dann bei Schulfesten in der Gruppe gemeinsam ihr Gesamtkönnen zu zeigen. Nach dem Abschluss der Volksschule bleibt es ambitionierten Kindern freigestellt, bei Interesse in die Jugendtanzgruppe zu Susi Kraus zu wechseln, dort auch Gardetanz zu trainieren und somit der Gilde erhalten zu bleiben. Ich wünsche allen meinen Kindern viel Gesundheit und weiterhin Freude an ihren tänzerischen Darbietungen und hoffe auch weiterhin auf die Unterstützung unserer Volksschule. Ein Urli-Urli an alle unsere Freunde.



**Alicja Koban**

Leiterin Kindertanzgruppe

Ensemble-Mitglied



Die Kindertanzgruppe mit ihrer Trainerin Alicja in freudiger Erwartung kurz vor dem Einzug in den Festsaal bei der diesjährigen Bütt in Wien Floridsdorf



Die Kindertanzgruppe bei der Präsentation von Tänzen aus „Team Beach Movie“ im Rahmen der Urli-Bütt 2014



Die Kindertanzgruppe bei der Präsentation von Tänzen aus „Team Beach Movie“ im Rahmen der Urli-Bütt 2014



Die Kindertanzgruppe bei der Präsentation von Tänzen aus „Team Beach Movie“ im Rahmen der Urli-Bütt 2014



Auch die Förderin unserer Kindertanzgruppe, Frau Direktorin Martinek war nach dem Auftritt unserer „Kleinsten“ vom Können und der Darbietung sichtlich begeistert.