



Garde-Newsletter Juli/13

Bewegungsspiel des Monats

Eisenbahnstaffel

Gruppengröße: mind. 8 **Art des Spiels:** Bewegungsspiel

Material: -

Anleitung:

2 Gruppen laufen gegeneinander. Der jeweils erste Läufer (= Lok) rennt los, umrundet eine Markierung, kehrt zur Gruppe zurück und schlägt den zweiten Läufer ab. Dieser hängt sich an ihn und umrundet mit ihm die Markierung. In jeder Runde kommt ein weiterer Läufer dazu bis die Eisenbahn vollständig ist. Die Gruppe muss während des Laufens unbedingt zusammenbleiben. Geht ein Waggon verloren, muss er wieder eingesammelt werden.

Feuerwehr (ein lustiges Spiel für zwischen durch)

Material: *zwei Eimer mit Wasser, zwei Eimer ohne Wasser, zwei kleine Becher*

Es werden zwei Mannschaften gegründet. Im Abstand von 2m werden die gefüllten Eimer aufgestellt. Dahinter stellen sich bei jedem Eimer die Spieler der jeweiligen Mannschaft auf. Im Abstand von ca. 5m (variabel) werden die leeren Eimer je Mannschaft aufgestellt. Nach dem Startsignal des Spielleiters füllen die Vordersten der Mannschaft ihren kleinen Becher am vollen Wassereimer mit Wasser und transportieren die Flüssigkeit zum leeren Eimer ihrer Gruppe. Ist der Erste Läufer wieder beim Team gelandet, übergibt er den Becher an den Nächsten, der nun ebenfalls Wasser transportiert.

Sieger ist die Mannschaft, die zuerst ihren leeren Eimer gefüllt hat.

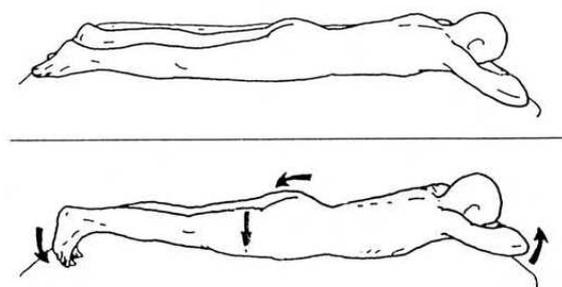
Eine witzige Spielvariante: Die Feuerwehrmänner laufen nicht zum Wassereimer, sondern fahren mit einem Feuerwehrauto (Roller).

KRAFTTRAINING DES MONATS



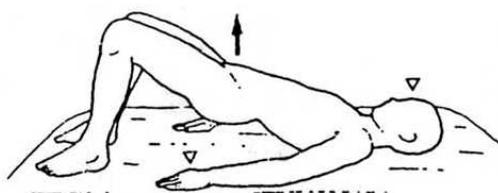
RÜCKENMUSKELN

1. Bauchlage:



Zehen aufstellen; Gesäß anspannen; Blick Richtung Boden; Kinn zur Brust; rechtes Bein u. linken gestreckten Arm wenig (1-2 cm) von der Unterlag abheben; Fußsohle und Handfläche auseinanderschieben; 10 sec. halten; u. dann andere Seite; (jede Seite 5 x 10 sec.) nach einiger Zeit wieder steigern: (5 x 20 sec.).
Atmen nicht vergessen!

2. Brücke:



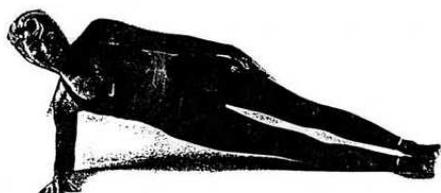
Beine hüftbreit aufstellen (2 Fäuste sollten zw. die Knie passen); Gesäß anspannen, Becken u. Oberkörper anheben, so das sie mit den Oberschenkeln eine Linie bilden.
Dann ein Bein in Verlängerung des Oberschenkels hochheben u. 5 sec. halten. (jede Seite 5 x 5 sec.) nach einiger Zeit wieder steigern: (5 x 10 sec.)

3. Fortgeschrittenen Übung: (zur Ganzkörperstabilisation)



Bauchlage; Zehen aufstellen; Beine sind wieder hüftbreit; Ellbögen sind unter den Schultern; Schulterblätter nach hinten unten ziehen; Gesäß spannen; Knie und Becken entfernen sich von der Unterlage; Blick zum Boden; aufpassen das Sie die physiologischen Krümmungen der Wirbelsäule beibehalten; Oberkörper und Beine bilden wieder eine Linie. (5 x 5 sec. und wieder steigern: 5 x 10 sec.); Weiteratmen nicht vergessen!

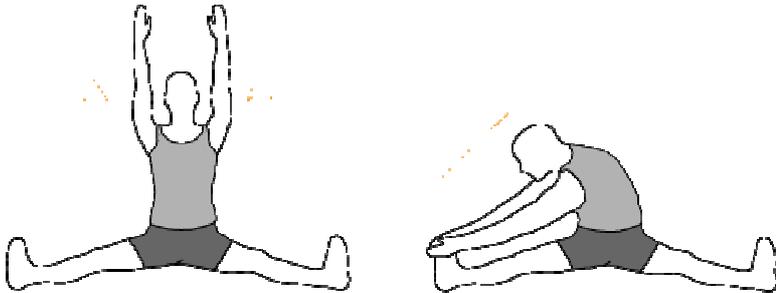
4. Fortgeschrittenen Übung: (zur Ganzkörperstabilisation)



Seitlage; Unterarmstütz, Ellbogen muss unter der Schulter sein; Oberkörper und Beine in einer Linie halten; Gesäß anspannen; (5 x 5 sec. halten und wieder steigern: 5 x 10 sec. halten)

Stretching des Monats

Rumpfbeuge seitwärts im Spagat



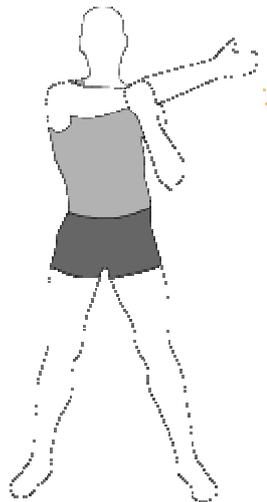
Ausgangsposition: Spagat, Hände nach oben.

Übung: 20 Wiederholungen

- Beugung zum rechten Bein, in die Mitte, zum linken Bein, zurück in die Ausgangsposition.

*Diese Übung dehnt auch den zweiköpfigen Schenkelbeuger.

Dehnung des Schultergürtels



Ausgangsposition: In einer leichten Grätsche stehend.

Übung: 10 Wiederholungen pro jede Hand

- Einen Arm geradeaus waagrecht zum Fußboden ausstrecken,
- Mit dem zweiten Arm fassen wir den Ellbogen der gerade ausgestreckten Hand mit einem Untergriff,
 - Wir ziehen den ausgestreckten Arm an uns heran (der Arm muss in der waagerechten Position zum Fußboden bleiben),
- Wir wechseln den Arm.

Garde des Monats

Mödlinger Förderungsverein



Die Mödlinger Mädchengarde gibt es bereits seit 1969. In diesem Jahr wurde der erste Fasching in Mödling vom Mödlinger Förderungsverein organisiert. Seit dieser Zeit ist die Mädchengarde nicht mehr wegzudenken. Sie begeistert das Publikum jedes Jahr mit ihren neuen Marsch- und Tanzeinlagen.

Alljährlich werden zwei verschiedene Choreografien, ein Gardemarsch und ein Showtanz, in monatelanger und schweißtreibender Arbeit einstudiert. Die Aufführungen finden größtenteils in der Faschingszeit auf Bällen und anderen Veranstaltungen statt. Aber auch außerhalb der Faschingsaison wird die Mädchengarde in und rund um Mödling gerne gesehen.

Seit dem Fasching 2009 bietet der Mödlinger Förderungsverein auch für die Kleinsten die Möglichkeit an, beim Fasching mitzumachen. Es wurde eine Kindergarde ins Leben gerufen. Derzeit sind ca. 20 Mädchen und Buben zwischen 4 und 8 Jahren dabei. Auch unsere jüngsten studieren ein buntes lustiges Programm ein, welches sie bei zahlreichen Auftritten insbesondere beim herzoglichen Faschingsempfang, den "Etwas anderen Mödlinger Faschingsitzungen" und beim großen Faschingsumzug am Faschingssonntag vorführen

SPASS wird bei uns gross geschrieben!

Schaut doch vorbei auf unseren Homepage www.mfv.at und lasst euch von unseren zahlreichen Videos verzaubern.



Erster Auftritt 2009



Mädchengarde 2013



Showtanz Mädchengarde 2012



Kindergarde 2012



Kindergarde 2013