



Gardenewsletter August/13



Liebe Gardetrainer, Liebe Gardemädchen,

Zur Erinnerung, für den 07. September 2013 von 09:00 Uhr – 17:00 Uhr ist das BÖF Gardeseminar in Bad Ischl geplant. Maria Huemer und Bettina Stramitzer werden dieses Seminar durchführen.

Wir wünschen euch noch einen schönen Sommer und für alle die noch nicht begonnen haben, einen guten Start in die Saison 2013/2014

Euer Landesgardereferententeam

Bewegungsspiel des Monats

Ich bin ein Tier

Organisationsform: Gruppe

Materialien: keine

Beim Bären gehen alle Tänzer auf Händen und Füßen. Die Beine sind dabei möglichst durchgestreckt. Schwerfällig bewegt sich der Bär Schritt für Schritt vorwärts. Doch ein Bär kann auch sehr schnell laufen. Für eine kurze Weile sollten alle Tänzer, sich im Bärengang so schnell wie möglich vorwärts bewegen.

Eine Ente geht im Watschelgang. Alle Tänzer gehen in die Hocke. Ohne die Hände zur Hilfe zu nehmen, setzen eine Fuß vor den anderen. Der Hintern bleibt dabei in der Hocke.

Was macht eine Katze? Sie ist sehr gelenkig und kann sich ganz weit strecken.....
..... und einen Katzenbuckel machen.

Und ein Frosch? Alle Tänzer gehen breitbeinig in die Hocke und hüpfen vorwärts.

Eine Schlange liegt auf dem Boden. Sie „robbt“ sich vorwärts.

Ein Storch stolziert auf seinen langen Beinen daher und steht oft nur auf einem Bein.

Die Tänzer können dazu auch die typischen Laute der Tiere nachmachen.

KOORDINATIONSTRAINING DES MONATS

Ich bin ein Tier

Jeder kennt den einfachen Hampelmann. Man springt einmal mit geschlossenen Beinen auf der Stelle. Beim nächsten Sprung werden die Beine geöffnet. So wird abwechselnd gesprungen. Jetzt werden die Arme dazu genommen. Wenn die Beine geöffnet sind, werden seitlich die Arme geöffnet

1. Steigerung

Hampelmann wie gewohnt machen. Nun 2 mal, wenn die Arme oben sind, über dem Kopf in die Hände klatschen. Einmal normal, einmal klatschen, einmal normal,

2. Steigerung

Jetzt wird es schwieriger. Die Arme bewegen sich weiter seitlich. Einmal gehen diese nur nach oben. Beim nächsten Mal klatschen die Hände über dem Kopf zusammen. Die Beine bewegen sich jetzt aber nicht mehr seitlich. Die Füße springen abwechselnd vor und zurück.

3. Steigerung

Die Schwierigkeit kann noch weiter gesteigert werden. Beim ersten Sprung landet der rechte Fuß vorn, der linke hinten. Beim zweiten landet der linke Fuß vorn, der rechte hinten. Dann öffnen Sie die Beine und springen in die Grätsche. Von dort springen Sie wieder hoch und landen mit geschlossenen Beinen.

1. Stellung: rechter Fuß vorn, linker hinten, Arme oben
2. Stellung: linker Fuß vorn, rechter hinten, Arme unten
3. Stellung: rechter und linker Fuß außen, Hände klatschen über dem Kopf zusammen
4. Stellung: Füße zusammen, Arme unten

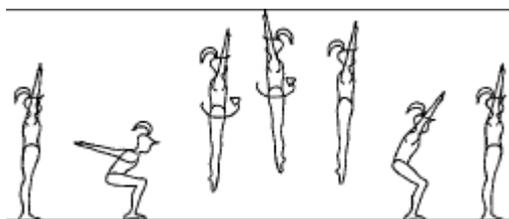
Dann geht es wieder von vorn los

Sprünge

Strecksprung

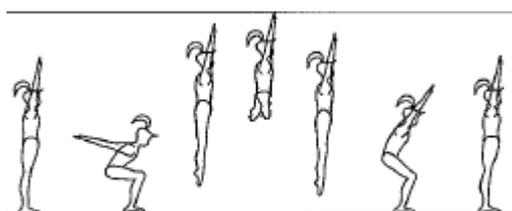
Springe mit einem weiten Satz in das Minitrampolin. Beim Einspringen auf das Trampolin sind die Knie leicht gebeugt. Strecke deine Beine kräftig gegen den Widerstand des Tuches, sobald du dieses berührst. Der gesamte Körper – achte vor allem auf die Bauchmuskulatur – sollte dabei sehr gut angespannt sein. Das Hochziehen der Arme erfolgt zeitgleich mit dem Strecken der Beine. Stoppe den Armschwung noch vor der Vertikalen abrupt ab. Der Körper sollte beim Strecksprung gestreckt, aber keinesfalls überstreckt sein.

Beim Strecksprung mit Drehung in der Luft um 90 Grad drehen.



Grätschsprung

Springe ab wie beim Strecksprung. Wenn der Körper das Trampolin verlassen hat, grätsche die Beine und gib die Arme auseinander, ähnlich wie ein Hampelmann. Schließe die Beine und bereite dich auf die Landung vor.



Grätschwinkelsprung

Springe ab wie beim Strecksprung. Erst wenn der Körper das Trampolin verlassen hat, bringe die Beine gestreckt und gegrätscht hoch und greife mit den Händen auf die Sprunggelenke (oder denke dir zwischen den Knien oder Fersen, je nach Beweglichkeit, eine Linie und drücke diese mit den Händen nach unten). Strecke den Körper und bereite dich auf die Landung vor.

Garde des Monats



Laaer Faschingsfreunde

Die Laaer Faschingsitzungen gibt es seit 1980, wobei sie seit der Präsidentschaft von Ing. Karl Lippert „Laarisch guat“ genannt werden.

Die Leitung der Garde hat Vanessa Schöpf im Jahr 2000 übernommen. Derzeit besteht unser Team aus 8 Mädels. Wir trainieren von September bis zu den Aufführungen 1x in der Woche, wobei sich das Training auf 2x wöchentlich steigert, je näher die Sitzungen rücken, da meistens der ganze September gemütlich für Musikauswahl und tratschen verwendet wird. ;-) Wir legen sehr viel Wert darauf, dass die Choreography sowie auch die Bühnendeko und das Outfit von der ganzen Gruppe gestaltet werden. Im Thema Stretching und Aufwärmübungen sind wir leider ein wenig faul, obwohl wir uns jährlich vornehmen dies in unsere Trainings einzubauen.

Jährlich sind wir mit einem Gardemarsch und 2 Showteilen bei den Sitzungen dabei. Seit einigen Jahren verwenden wir bei dem Gardemarsch keine traditionelle Musik mehr sondern suchen uns modernere Lieder, wie zum Beispiel Vater unser von E Nomine oder Cotton Eye Joe von Rednex.

Zwischen dem Faschingsausklang und dem Trainingsbeginn treffen wir uns öfters, da wir auch auf Geburtstagsfeiern oder Hochzeiten gerne mit unserem Showtänzen auftreten. Aber nicht nur das hält unsere Gruppe ganzjährig zusammen, sondern auch unsere gemeinsamen Ausflüge oder Treffen.

An dieser Stelle verabschieden wir uns mit einem kräftigen He He Laa Laa und freuen uns auf ein Wiedersehen!



Gardemarsch 2013



Hip Hop 2013



Thriller 2011



Pokerface 2009