



Gardenewsletter Sept/13

Liebe Gardetrainer, Liebe Gardemädchen,

HERRZLICH WILLKOMMEN IN DER SAISON 2013/2014. Wir hoffen Ihr hattet einen angenehmen Sommer und einen guten Start in die Trainingshochsaison.

Das Gardeseminar am 07.09.2013 in Bad Ischl war sehr lehrreich und hoffen auf rege Teilnehmer im nächsten Jahr, wenn es eventuell in Niederösterreich statt findet.

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

Euer Landesgardereferententeam

Bewegungsspiel des Monats

Pirat (Ein lustiges Fangspiel)

Organisationsform:	Materialien:
Gesamte Gruppe bzw. Klasse	mehrere Turnmatten
Beschreibung des Spiels: Es werden mehrere Matten in einem Abstand von ca. 1 - 1,5 m in der Halle ausgelegt, so dass die Schüler mit mehr oder weniger Kraft von Matte zu Matte springen können. Ein bis zwei "Piraten" (Fänger) sollen nun versuchen, die anderen abzuschlagen. Wer abgeschlagen wurde oder ins "Wasser" (Boden) gefallen ist, scheidet für kurze Zeit aus und muss sich auf die Bank setzen. Wenn ein "Pirat" ins "Wasser" fällt, sind alle, die von ihm gefangengenommen wurden, wieder frei und dürfen erneut am Spiel teilnehmen. Hinweis: Gutes Spiel zur Einstimmung für Bodenturnen.	

KRAFTTRAINING DES MONATS

Bauch-Crunch

Kräftigung der geraden bzw. schrägen Bauchmuskulatur



Ausgangsposition: Legen Sie sich auf das Handtuch auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt, die Fersen werden in den Boden gestemmt. Die Hände greifen an den beiden freien Handtuchenden neben dem Kopf und ziehen leicht nach oben. Der Rücken liegt voll auf der Unterlage.



Endposition: Die Hände halten die beiden Handtuchenden hinter dem Kopf und rollen den Oberkörper vom Kopf beginnend bis zu den Schulterblättern auf. Das Becken bleibt während der Übung stabil.

Weitere Varianten: Wechselweise seitlich in Richtung rechtes bzw. linkes Knie aufrollen. Eine Hand zieht am Handtuchende nach oben, die andere Hand zeigt im rechten Winkel vom Rumpf weg.



Schwere Variante: Legen Sie die Hände auf die Brust, oder halten Sie die Hände hinter dem Kopf (Ellbogen zeigen seitlich nach außen), und rollen Sie Kopf und Schultern Wirbel für Wirbel auf:



ACHTUNG

Achten Sie beim Aufrollen auf die Kopfposition: Zwischen Kinn und Kopf sollte eine Faust passen.

Übungsprogramm – Vorschlag

Häufigkeit:

mindestens ein- bis zweimal pro Woche

Wiederholungen:

ca. 20- bis 25-mal je nach Trainingszustand und Intensität (= eine Serie); jedenfalls so viele Wiederholungen, bis eine deutliche Ermüdung eintritt

Anzahl der Serien:

ein (Anfänger) bis zwei (Fortgeschrittene) Serien pro Übung

Intensität:

Die Intensität der Übung können Sie über die Übungsvariante steuern und durch den Einsatz von Gewichten bzw. Widerständen erhöhen.




Stretching

Bauchmuskeln Stretching

Mit diesem Stretching trainieren Sie speziell die äußere schräge Bauchmuskulatur. Diese verläuft vom Darmbeinkamm (unterer Beckenrand) zur Außenseite der unteren Rippen. Sie bildet mit der tiefer gelegenen, inneren schrägen Bauchmuskulatur ein festes Muskelnetz, das uns bei vielen Bewegungen im Rumpf stabilisiert. Sind diese Muskelgruppen durchtrainiert, dann zeigt sich das an einer straffen und formschönen Bauchlinie.

Es ist übrigens sehr empfehlenswert, das Bauchmuskelstretching nach einer Sit-Up-Runde durchzuführen. Die Bauchmuskeln zu dehnen ist besonders ratsam, wenn eben NICHT ein Six-Pack angestrebt wird - bei den Damen z. B.

Wiederholungen: Wiederholen Sie die Dehnübung auf jeder Seite ca. 2 – 3 mal und versuchen Sie die Endposition der Dehnung ca. 15 Sekunden zu halten.

	1. Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen und ausgebreiteten Armen auf den Rücken. Schlagen Sie nun das linke Bein über das rechte.
	2. Nun drehen Sie den Kopf nach rechts und legen langsam die Beine nach links. Wenn Sie ein angenehmes Ziehen an der rechten Rumpfseite spüren haben Sie es richtig gemacht. Achten Sie während der Übung darauf, dass Ihre Schultern auf dem Boden liegen bleiben.
	3. Variation: Falls Sie Schmerzen in den Knien haben lassen Sie das linke Bein ausgestreckt liegen, winkeln Sie das rechte Bein an und führen Sie es mit der linken Hand über ihr linkes Bein in Richtung Boden. Auch hier gilt, dass die Schultern auf dem Boden liegen bleiben müssen da sonst der gewünschte Dehneffekt ausbleibt

Garde des Monats



1. Berndorfer Faschingsgilde

Die Mädchengarde der Ersten Faschingsgilde Berndorf stellt sich vor:

Die Garde trainiert 1x wöchentlich 2 Stunden von September bis Jänner.

Die Mädchen sind in die „Schlumpfengarde“ (5 bis 10 Jahre) und die „Hauptgarde“ (10 – ca. 18 Jahre) aufgeteilt.

Es wird jährlich je ein neuer Gardemarsch einstudiert.

Trainiert werden die beiden Gruppen teilweise getrennt aber auch gemeinsam um die Zusammengehörigkeit zu stärken. Im Vordergrund unserer Zusammenkünfte stehen Spaß, Gemeinschaft und Spaß am Tanzen.

Brumm Brumm!

