



# Gardenewsletter Oktober/13

Liebe Gardetrainer, Liebe Gardemädchen,

am vergangen Wochenende hat die BÖF-Herbsttagung in Laa an der Thaya statt gefunden.

**Wichtige INFORMATION für euch 22.03.2013 BÖF Gardetreffen in Niederösterreich. Wir bitten euch um rege Teilnahme!**

Jutta Polzer von der Duckhüttler Faschingsgilde ist auf der Suche nach Gardekostümen für die NEU gegründete Kinder-und Jugendgarde. Wer Kostüme zur Verfügung stellen kann, verkaufen möchten, etc. Bitte wendet euch an Jutta Polzer unter [tuprewo@duckhuettler-gilde.at](mailto:tuprewo@duckhuettler-gilde.at).

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

**Schiffe versenken** (lustiges Lauf- und Abwurfspiel)

<b>Organisationsform:</b> Gruppe	<b>Materialien:</b> 1-2 Bälle, 1 Reifen pro Spieler/Spielerin
<b>Beschreibung des Spiels:</b>  Es werden je nach Gruppengröße ein oder zwei Fänger bestimmt. Alle übrigen Spieler erhalten einen Gymnastikreifen (ihr Schiff). Sie halten den Reifen parallel zum Boden um ihre Hüfte. Wirft ein Fänger den Ball durch einen Reifen, so ist das Schiff versenkt. Der Spieler bleibt stehen, legt seinen Reifen auf den Boden. Er kann durch Mitspieler erlöst werden, die ihn in ihren Reifen aufnehmen. So können bis zu vier Spieler in einem Schiff fahren. Das Spiel endet, wenn alle Schiffe versenkt sind. Macht sehr viel Spaß!	


# KRAFTTRAINING DES MONATS

## Rückenstretch

Der Rückenstretch dehnt einen sehr wichtigen Muskel des Rücken: die Rückenstrecker. Die Rückenstrecker sind die tiefe Muskulatur, die unsere Wirbelsäule fest umschließt und sie aufrichtet.

Um Rückenbeschwerden und Rückenschmerzen vorzubeugen muss diese Muskelgruppe regelmäßig trainiert werden. Gehen Sie bei diesem Rückentraining unbedingt vorsichtig vor: Die Streckübung könnte sonst mit einer Rückenzerrung enden. Also, zuerst langsam stretchen und dann nach und nach die Streckung verstärken.

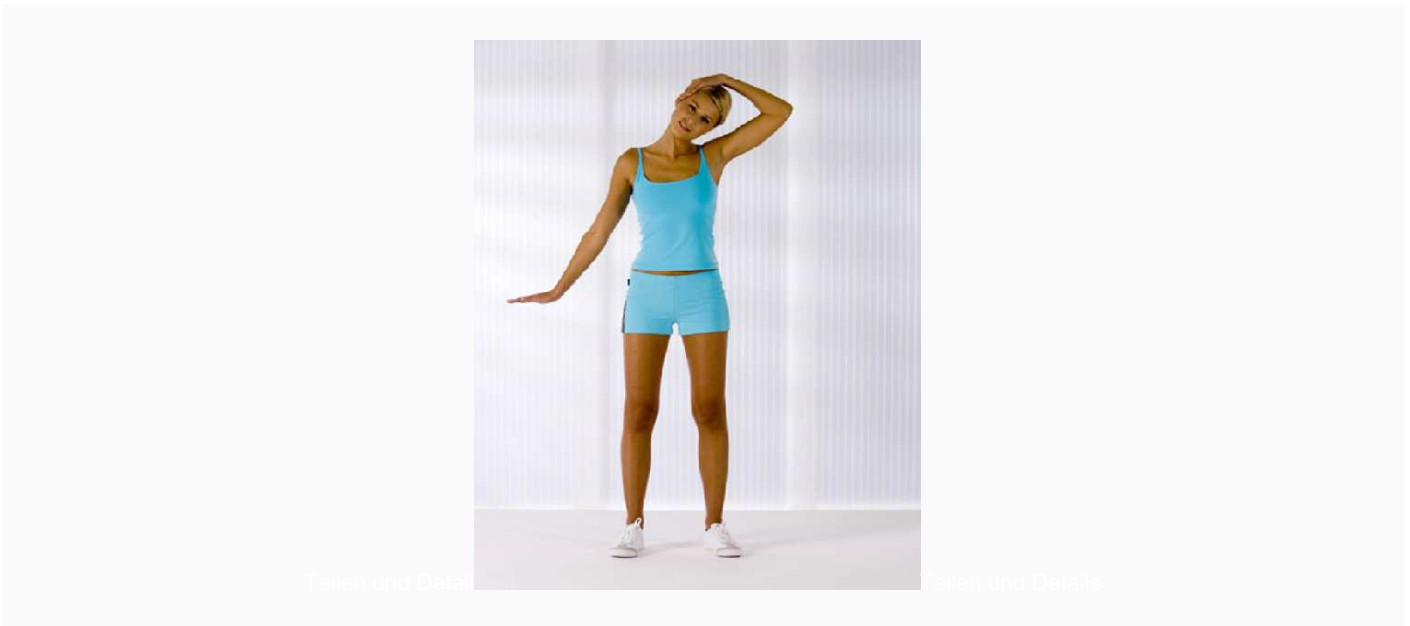
**Wiederholungen:** Zum Aufwärmen empfiehlt es sich die Dehnübung 2 – 3 mal pro Seite durchzuführen.

	<b>1.</b> Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine locker nebeneinander ausgestreckt und die Arme am Körper. Die Handinnenflächen liegen auf den Boden.
	<b>2.</b> Nun winkeln Sie das rechte Bein an und strecken den rechten Arm über den Kopf aus.
	<b>3.</b> Jetzt drücken Sie die Lendenwirbelsäule fest auf den Boden. Wenn Sie ausatmen strecken Sie gleichzeitig den rechten Arm nach oben und das rechte Bein nach unten. Dabei ziehen Sie die Fußspitzen soweit wie Sie können zum Schienbein hin. Halten Sie Dehnung für einen Moment, lassen Sie beim einatmen kurz locker um dann beim nächsten Ausatmen stärker in die Dehnung zu gehen.

# Stretching

**So geht es:** Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Hände stehen mit geraden Ellbogen unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Schieben Sie nun Ihren Rücken nach oben, rollen Sie den Nacken ein, ziehen Sie den Kopf nach innen, und machen Sie einen Katzenbuckel. Dabei tief einatmen. Beim nächsten Ausatmen gehen Sie ins Hohlkreuz, strecken das Kinn nach oben und legen Ihren Kopf in den Nacken. Führen Sie die beiden Übungsteile im Rhythmus Ihres Atems durch, so lange sie Ihnen gut tun.

**Das bringt die Übung:** Die Übung dehnt und kräftigt die Muskulatur rechts und links der Wirbelsäule. Verspannungen lösen sich.



**So geht es:** Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine hüftbreit auseinander. Greifen Sie mit der rechten Hand über den Kopf zum gegenüberliegenden Ohr, und ziehen Sie den Kopf sanft zur rechten Seite. Kopf, Hals und Arm sind auf einer Linie. Intensivieren Sie den Effekt, indem Sie die linke Hand zum Boden strecken und im Handgelenk abwinkeln. Sie spüren die Dehnung seitlich am Hals bis hinunter in den Unterarm. Die Dehnung zehn Sekunden halten und die Seite wechseln. Zwei- bis dreimal pro Seite durchführen.

**Das bringt die Übung:** Sie entspannt einen steifen Nacken, kräftigt die Halsmuskeln und verhütet Nackenstarre. Sie spüren die Dehnung seitlich am Hals bis hinunter in den Unterarm

## Garde des Monats



Die Faschingsgilde Neudörfler Moilafanga wurde im Jahr 2002 gegründet, die erste Faschingsitzung fand 2003 statt und seit 2007 sind die Gardemädchen fixer Bestandteil der alljährlichen Faschingsitzung.

Die Garde der Faschingsgilde Neudörfler Moilafanga wird durch die Sportunion Neudörfl Sektion Rhythmische Gymnastik organisiert und trainiert. Der Verein bietet vom Kleinkinderturnen über Rhythmische Gymnastik (für Volksschülerinnen und Jugendliche) bis zu Trainingseinheiten für Erwachsene ein vielseitiges Angebot an.

Die Garde besteht aus verschiedenen Gruppen, die sich größtenteils aus den Turnerinnen und Turnern der Rhythmischen Gymnastik-Gruppe zusammensetzt. Unter Leitung der Vereins-trainerinnen werden jedes Jahr Damen-, Jugendlichen- und Männer-Garden einstudiert, aber auch Showtänze präsentiert.

**Für Fragen stehen wir jederzeit gerne zur Verfügung!**

⇒ Sportunion Neudörfl Sektion Rhythmische Gymnastik, Infos bei  
Sektions- & Gardeleiterin Elisabeth Weinfurter unter [e.weinfurter@aon.at](mailto:e.weinfurter@aon.at)!

Hier einige Eindrücke unserer Auftritte:

### We will rock you 2009



**Jugendlichen-Garde 2010**



**Thriller 2010**



**Damen-Garde 2010**



**Fluch der Karibik 2011**





**Männer-Garde 2012**



### Jugendlichen-Garde 2012



### Märchenprinz 2013





**Männer-Garde 2013**

