



Gardenewsletter November/13

Liebe Gardetrainer, Liebe Gardemädchen,

nun ist die Narrenzeit offiziell eröffnet. Wir hoffen Ihr habt den Start gut verbracht und es war schön einige von euch beim Narrenwecken in Oberwaltersdorf zu sehen.

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

Englische- Bulldogge 1-2-3 (Lauf und Fangspiel zum Ringen und Kämpfen)

Organisationsform:
ganze Gruppe

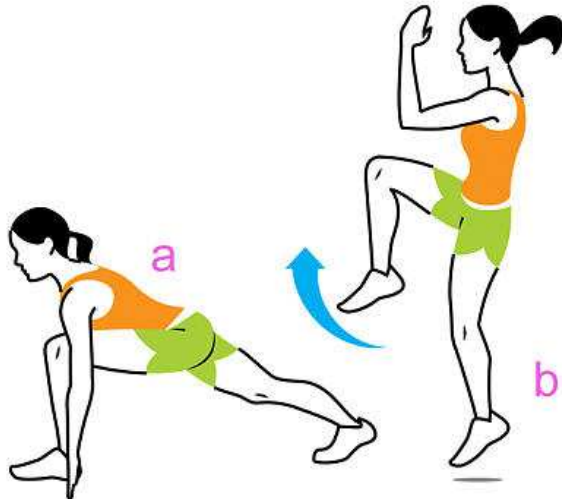
Materialien: keine

Beschreibung des Spiels:

Ein Fänger, die Bulldogge steht der Gruppe auf der anderen Hallenseite gegenüber und ruft „Englische-Bulldogge 1-2-3“ und gibt damit das Startzeichen. Die Schüler versuchen, an dem Fänger vorbei auf die sichere andere Hallenseite zu gelangen. Schafft es der Fänger einen Schüler zu fangen, so muss er diesen hochheben und die Worte „Englische-Bulldogge 1-2-3“ rufen. Erst dann gilt der Schüler als gefangen. Der gefangene Schüler verstärkt dann das Fängerteam.

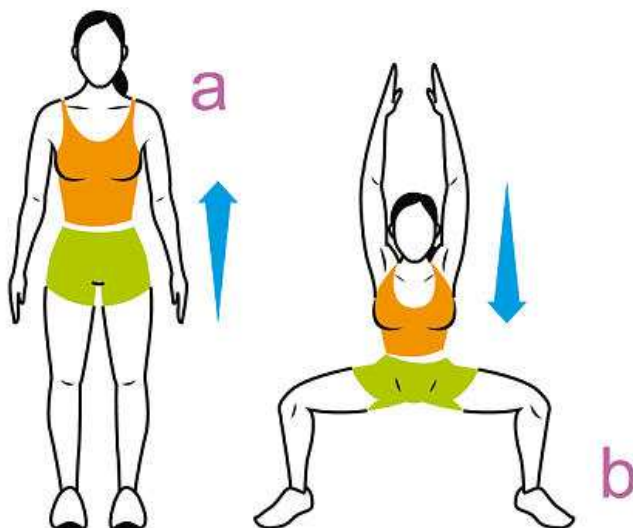
Besonders wichtig ist vor dem Spiel die Absprache an welchen Körperteilen versucht werden darf den Schüler zu tragen. Schwere Schüler haben ihren "persönlichen Vorteil" und werden in der Regel erst sehr spät im Spiel gefangen, da sich mehrere Bulldoggen zusammenschließen müssen, um den Schüler zu heben.

KRAFTTRAINING DES MONATS



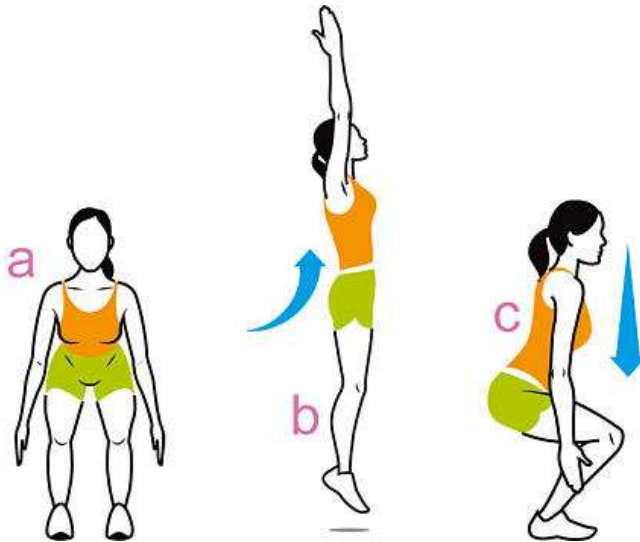
a) Die Ausgangsposition ist die Liegestütz. Ziehen Sie da linke Knie unter den Oberkörper, den Fuß zwischen die Hände stellen.

b) Mit dem linken Bein abdrücken und hochspringen. Dabei rechtes Bein und linken Arm angewinkelt hochziehen. Dann zurück in die Ausgangsposition und die Übung mit dem rechten Bein wiederholen.

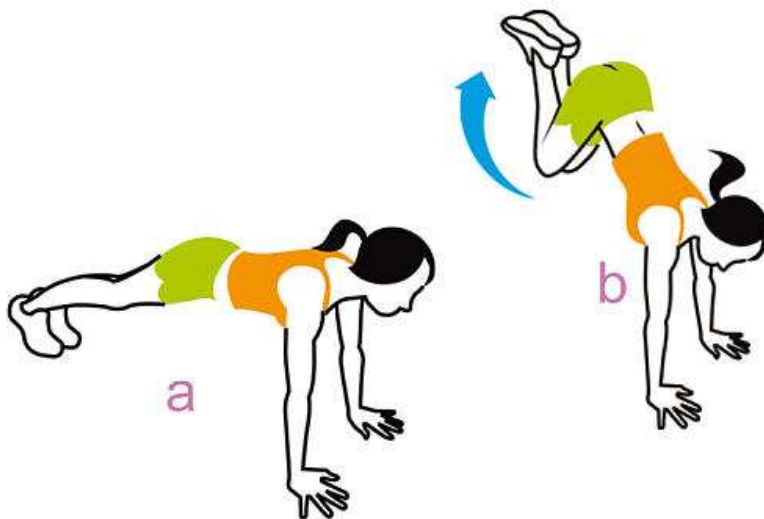


a) Aufrecht hinstellen, die Hände hängen seitlich. Kräftig abspringen.

- b) Beine öffnen und mit über den Kopf gestreckten Armen im tiefen Pilè landen. Wie beim Ballett sind Knie und Füße dabei schräg nach außen gestellt, die Oberschenkel sind waagrecht. Zurück in die Startposition und wieder holen.



- a) Tief in die Knie hinuntergehen, die Fersen bleiben dabei am Boden.
- b) Im Schlusssprung hochspringen, die Arme nach oben ziehen, eine Vierteldrehung nach links machen.
- c) Zurück in die Kniebeuge, Arme senken. Erneut springen, wieder nach rechts.



- a) Liegestütz-Position, Hände unter den Schultern. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen.

Die Beine in die Luft kicken, Knie anziehen und Füße Richtung Po ziehen. Bei Rückkehr in die Startposition so sanft wie möglich auf die Fußballen aufkommen.

Stretching

Die Kniestrecke und die Strecker des oberen Sprunggelenkes sollen im Folgenden nicht beachtet werden. Von den genannten Hüftstreck- und Hüftbeugemuskeln scheinen nur der M. iliopsoas sowie die mehrgelenkigen Muskeln Mm. ischiocrurales und M. rectus femoris einem effektiven Dehnungstraining zugänglich. Diese Muskeln werden nach der Antagonisten-Kontraktions-Methode (AK), teilweise mit Unterstützung eines Partners gedehnt. Die verwendeten Dehnübungen, je 3 Übungen für die Hüftstrecke und Hüftbeuger, sind in Abb. 1 und Abb. 2 dargestellt.

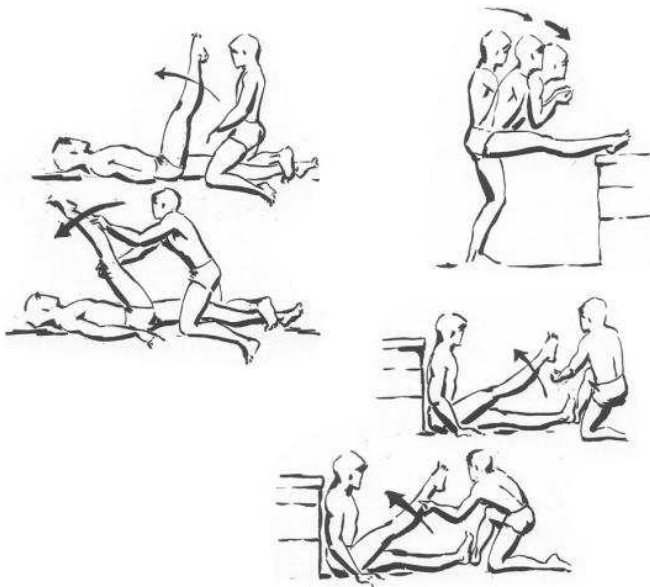


Abb. 1: Übungen zur Dehnung der Hüftstreckmuskulatur

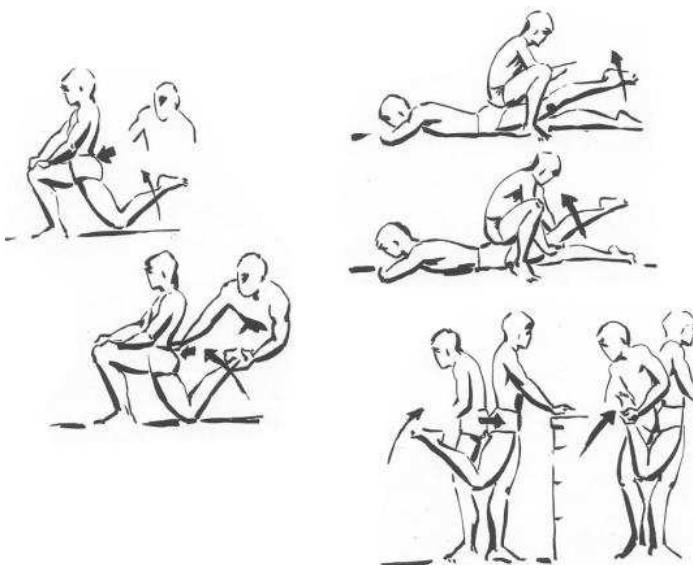


Abb. 2: Übungen zur Dehnung der Hüftbeugemuskulatur

Garde des Monats



Die Duckhüttler Gilde

Die Duckhüttler Gilde besteht seit 2005 und hat in Pressbaum ihr Narrenreich. Die Obfrau Jutta Polzer hat sich einige Jahre mit dem Gedanken getragen eine Garde ins Leben zu rufen. Nun ist es endlich soweit.

Die Duckhüttler Waldfeen

Trainerin: Roswitha Hejda

Anfang September 2013 begann das Training für unsere zwei Faschingssitzungen. Derzeit sind 10 Mädchen im Alter von 7 bis 13 Jahren mit Begeisterung dabei. Gestartet haben wir mit 5 Mädchen.

Wir üben ein Mal pro Woche und wollen einen Gardetanz und einen Showtanz auf die Beine stellen. Natürlich wollen wir unsere Truppe die nächsten Jahre vergrößern und ausbauen, da wir im Jahr 2016 Narrenhauptstadt sein werden.

