



# Gardenewsletter Dezember/13

Liebe Gardetrainer, Liebe Gardemädchen,

## Wichtige INFORMATION !!!!!!!

**Dank des Präsidenten der Herrengilde Oberwaltersdorf Günther Stoiber ist es möglich das BÖF Gardetreffen am Samstag 29.03.2014 in der Bettfederfabrik Oberwaltersdorf zu veranstalten.**

## Wir bitten euch um rege Teilnahme!

Jutta Polzer von der Duckhüttler Faschingsgilde braucht dringend Gardekostümen für die Kinder-und Jugendgarde.

Wer Kostüme zur Verfügung stellen kann, bitte melden entweder an [Manu.Seif@gmx.at](mailto:Manu.Seif@gmx.at) oder [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.rieppl@gmx.net](mailto:carina.rieppl@gmx.net)

Das Landesgardereferententeam wünscht euch



**Frohe Weihnachten und  
einen guten Rutsch  
ins neue JAHR**

# Bewegungsspiel des Monats

## Inselball (Ballspiel)

**Organisationsform:**  
Mannschaften

**Materialien:** 2, 3 bis zu 5 Softbälle, 3 - 6 Turnmatten

**Beschreibung des Spiels:** Gespielt wird in der ganzen Halle. Es werden 3 Mannschaften gebildet. Jede Gruppe nimmt sich eine Turnmatte und legt sie dort ab, wo sie meint, dass es für den Spielverlauf günstig ist. Alle drei Mannschaften spielen gegeneinander. Jede Mannschaft soll sich nun die Bälle so geschickt zuwerfen, dass sie die gegnerischen Spieler abwirft. Jeder Spieler, der abgetroffen wurde, muss sich auf seine "Insel" zurückziehen (Turnmatte). Von hier aus kann man sich aber wieder befreien, indem man einen gegnerischen Spieler mit dem Ball abwirft. Gespielt wird solange, bis eine Mannschaft alle anderen Spieler auf die "Inseln" verbannt hat.

**Hinweis:**

Man kann auch auf Zeit spielen. Die Gruppe, die am Ende die wenigsten Spieler auf der eigenen "Insel" hat, ist Sieger. Sollte die Halle zu groß sein, so kann man auch in einem abgegrenzten Spielfeld (z.B. Basketballfeld) spielen. Es können auch zwei "Inseln" (Turnmatten) pro Mannschaft ausgelegt werden.

Spielidee von Rosemarie Wilfinger aus Niederösterreich

# KRAFTTRAINING DES MONATS

In diesem und dem nächsten Newsletter möchten wir euch das Thera-Band für eure Kraftübungen näher bringen.

## ***Einige Anmerkungen und allgemeine Übungshinweise vorweg***

Das Thera-Band kommt aus der Krankengymnastik und ist bestens für das "Aufschulen" von Muskulatur z.B. nach Sportverletzungen geeignet, aber auch für den schonenden Muskelaufbau im allgemeinen. Deshalb eignet sich das Thera-Band für ein schonendes Krafttraining im Jugendbereich.

Jeder Übende bzw. jedes Übungspaar kann individuell das für ihn/sie geeignete Thera-Band auswählen, denn es gibt sie in verschiedenen Widerstandsstärken. Dabei gilt: Je dunkler die Farbe des Bandes, desto höher der Widerstand. So kann man auch durch Steigerung des Widerstandes oder häufigere Wiederholungen sein Training intensivieren. Für Anfänger sind die Farben rot bzw. grün für Frauen und grün bzw. blau für Männer geeignet.

Das Band sollte ungefähr Körperlänge haben. Wichtig ist es, das Band während des Übens gut festzuhalten, am besten sogar um die Hand zu schlingen.

Bei einigen Übungen ist es notwendig, das Band zu einer Schlinge zusammenzuknoten. Keine Angst: Die Knoten lassen sich ganz leicht wieder lösen!

Bei allen Übungen sollte auf eine gute Körperhaltung (gerader Rücken, Knie und Ellenbogen leicht gebeugt) geachtet werden. Die Übungen sollten etwa 8 bis 10 Mal wiederholt werden können, ohne dass es zu so genannte "Ausweichbewegungen" kommt. Ausweichbewegungen sind z.B. das Abkippen der Hände, Ausweichen mit dem Oberkörper als Gegenzug usw..

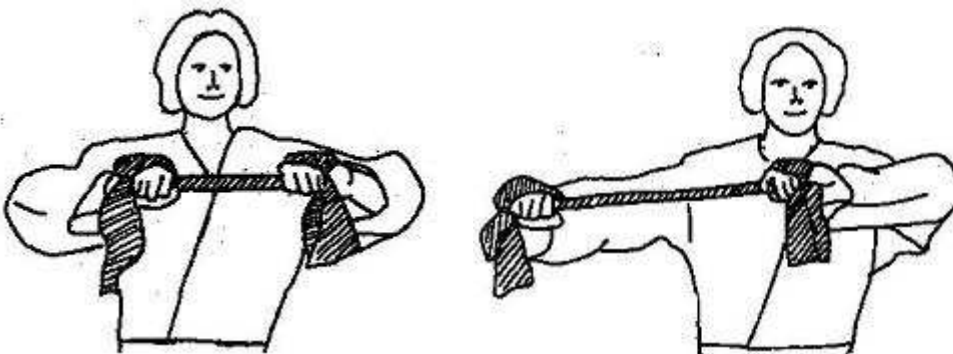
Das Band soll auch in der Entspannungshaltung immer leicht gespannt sein, also nie durchhängen. Auseinanderziehen und Entspannen des Bandes soll bei allen Übungen in der gleichen Geschwindigkeit ausgeführt werden, d.h. wir machen langsam fließende und auf keinen Fall ruckartige schnelle Bewegungen.

Zu Beginn der Übungen mit dem Thera-Band müssen die Muskeln etwas aufgewärmt sein, zum Abschluß ist ein Stretchen der Muskulatur wichtig.

### ***Erste Übungen***

#### Übung 1 für die Arme (Bizeps/Trizeps):

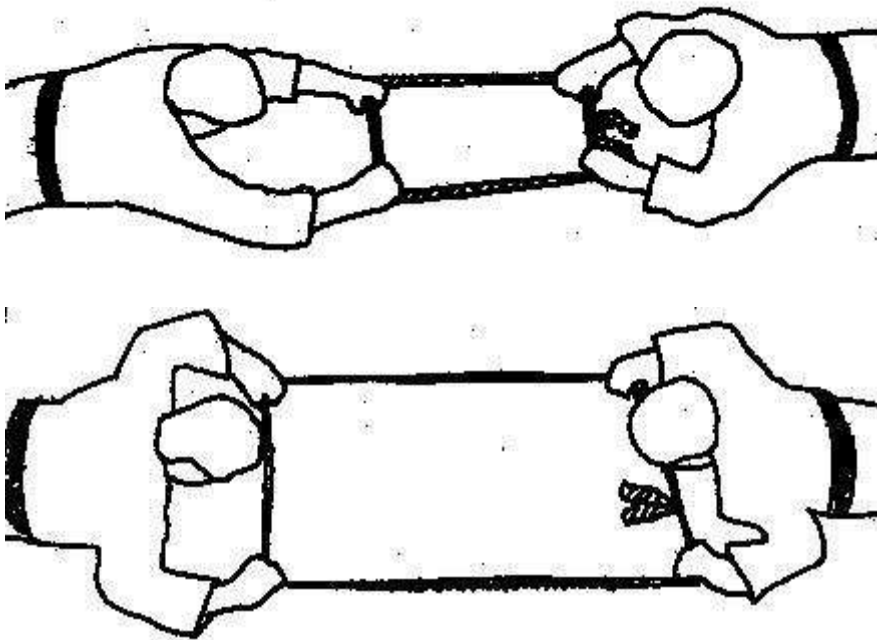
Das Thera-Band wird in beiden Händen etwa in Höhe der Brust gehalten. Ein Arm fixiert das Theraband, der andere zieht das Band zur Seite hin auseinander. Langsam zurückführen! Die Übung ca. 10 bis 15 Mal mit dem einen Arm wiederholen, dann die Seite wechseln.



(Achtung: Kein Abknicken im Handgelenk des arbeitenden Armes und kein vollständiges Durchstrecken der Ellenbogen)

#### Übung 2 für die Rückenmuskulatur/ Latissimus:

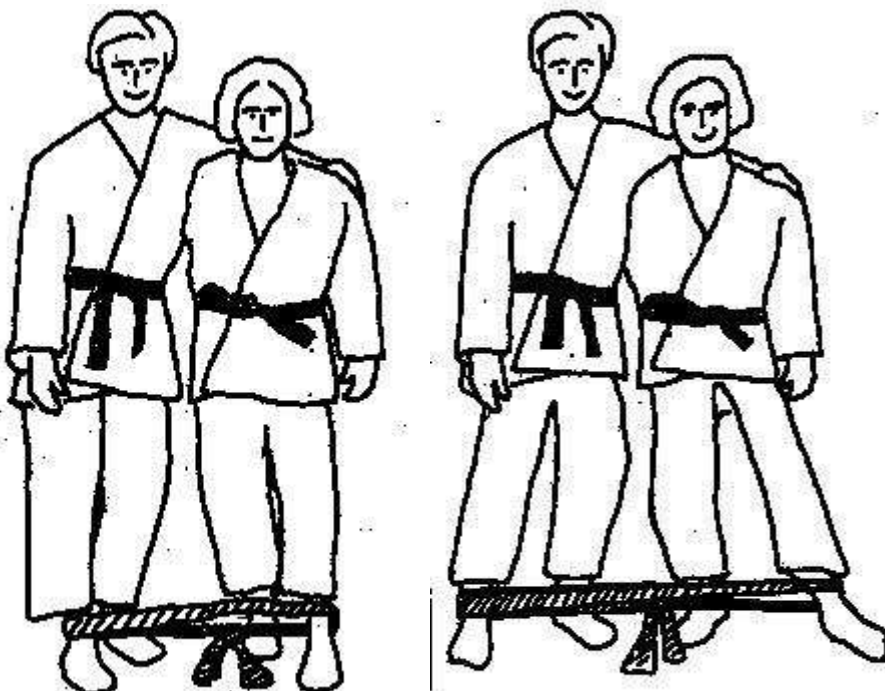
Die Partner liegen sich gegenüber in Armlängen Abstand voneinander entfernt. Beide halten das zur Schlinge geknotete mit beiden Händen im breiten Griff wie bei einer Stange zwischen sich. Sie heben leicht den Oberkörper an und ziehen nun gleichzeitig und gleichmäßig das Band zu sich heran. 10 bis 15 Mal wiederholen, dann Rücken entspannen.



(Achtung: Band hängt bei der Entspannung nicht schlaff zwischen den Partnern. Kopf nicht in den Nacken legen, sondern in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.)

Übung 3 für die Beine/Abduktoren und den Po/Gluteus:

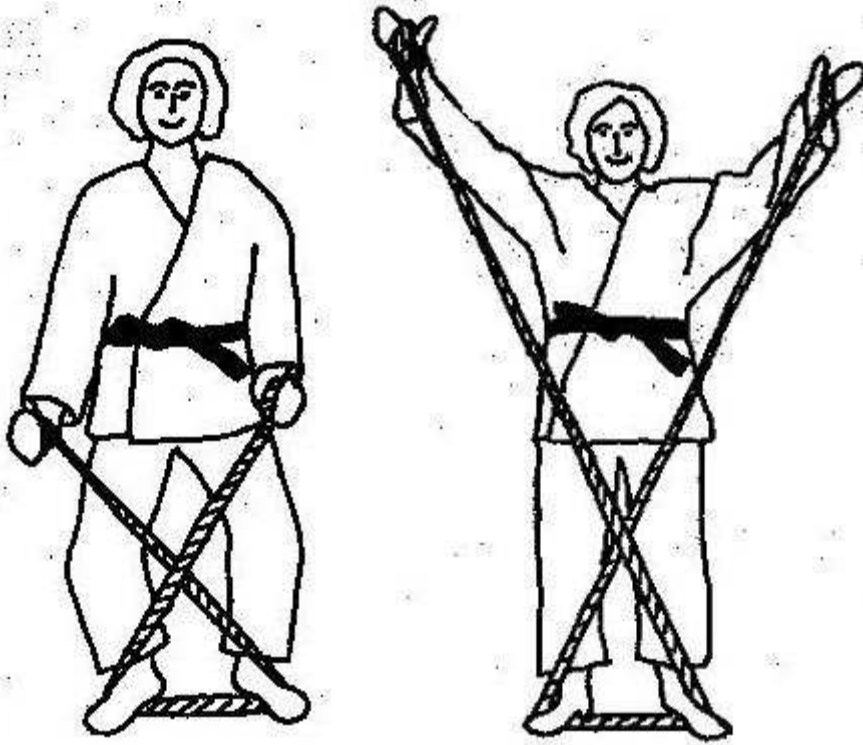
Das Thera-Band wird wieder zu einer Schlinge geknotet. Beide Partner stellen sich nebeneinander in die Thera-Band-Schlinge und ziehen das Band nun mit dem jeweils äußeren Bein gegen den Widerstand nach außen. Langsam zurückführen und Gleichgewicht wahren! Beide Partner müssen sich gut aufeinander einspielen.



## ***Übungen im Stehen***

### Übung 4 Rücken/Latissimus:

Mit den Füßen stellt man sich auf die Mitte des Thera-Bandes – etwa in Schulterbreite. Die Knie sind dabei leicht gebeugt. Das Band wird mit beiden Händen über Kreuz gegriffen. Nun werden die gebeugten Arme von der Mitte nach oben außen bewegt und der ganze Körper aufrichtet.



(Achtung: Keine Durchstreckung der Arme; Schultern nicht anheben, sondern unten halten; Knie immer etwas gebeugt lassen)

# Garde des Monats



## 1. Bad Vöslauer Grafengarde

Da die 1. Bad Vöslauer Faschingsgilde im Jahr 2011 Landesnarrenhauptstadt war, hat sich unsere Landesgräfin Hanni 1 eine Garde gewünscht. Ihr Wunsch ging in Erfüllung und mit ihrer großen Hilfe wurde im September 2010 die 1. Bad Vöslauer Grafengarde gegründet.

Zu Beginn waren wir 10 Mädchen und Damen im Alter von 9-22 Jahren. Einige von uns sind derzeit in Karenz oder beruflich viel im Einsatz und so sind wir heuer 9 Tänzerinnen die von September bis Jänner 1x pro Woche für 1 ½ Stunden üben. Neben unseren Auftritten bei den Faschingsitzungen werden wir auch immer wieder zu Balleröffnungen und Mitternachtseinlagen eingeladen. Unsere Gruppe ist schon sehr zusammen gewachsen, jedes Jahr haben wir auch eine Punschhütte am Bad Vöslauer Adventmarkt, wo uns die Mütter der Gardemädchen unterstützen. Auch die Mütter der Gardemädchen hatten schon einen „Gardeauftritt“ bei der letzten Faschingsitzung.

Wichtig ist mir als Gardemajor, dass die Tänzerinnen Spaß haben und gerne dabei sind.

**Jetzt wünschen wir noch allen Garden fröhliche Weihnachten und eine lustige Faschingszeit mit viel Spaß und tollen Auftritten!**

VÖVÖ

Katharina Stauber  
Gardemajor der 1. Bad Vöslauer Grafengarde



# Unsere Garde 2014





**Faschingsitzungen  
2011**

**Showtanz "The Lions"**



**Showtanz**

**„Fluch  
der  
Karibik“**

**2012**





## Faschingsitzungen 2013- Showtanz „Party Rock“

