

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport

Alles rund
um die
Meisterschaften

6 Seiten DM-Spezial
ab Seite: 30

Alte Liebe - Neuer Verein **Selina und Alexej starten wieder durch**

Sprungtraining

Höher, schneller, weiter **10**

Strumpfhosen im Test

Welche ist die Beste? **14**

Star-Juror im Interview

5 Minuten mit Joachim Llambi **40**

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

wir befinden uns mitten im Super-Sport-Jahr 2016: die Olympischen Spiele in Brasilien und die Fußball EM in Frankreich sind nur zwei Highlights zwischen zahlreichen Großveranstaltungen. Auch der Garde- und Schautanzsport blickt in diesem Jahr auf ein großes Jubiläum: Der Deutsche Verband für Garde- und Schautanzsport feiert seinen 30. Geburtstag. Wir blicken in dieser Ausgabe zurück und fragen: Was hat sich in 30 Jahren Tanzsport verändert? Wie hat er sich weiterentwickelt? Und wie geht es eigentlich in Zukunft weiter? Dafür haben wir mit der Gründerin und heutigen Ehrenpräsidentin Christa Schmidt-Holzauer gesprochen. Wir berichten außerdem über die 30. Jubiläums-Meisterschaft des DVG, die 45. Deutschen Meisterschaften des Bundes Deutscher Karneval und die 46. Deutschen Meisterschaften der Internationalen Interessengemeinschaft für Tanzsport. Dafür haben wir dieses Mal nicht nur die Teilnehmer, sondern auch Besucher zu Wort kommen lassen.

Auch wenn man bei so vielen tollen Tanzturnieren und anderen Sportveranstaltungen diesen Sommer gerne mal in der Turnhalle oder vor dem Fernseher verbringt, wollen wir dich in dieser Ausgabe dazu inspirieren, auch mal raus zu gehen. Damit meinen wir nicht nur das Grillen mit Freunden oder Badespaß im Freibad, sondern vor allem das Training im Freien. Wir haben die besten Tipps für dein Outdoor-Training zusammengetragen. Da ist es auch überhaupt kein Problem mehr, wenn die Turnhalle in den Sommerferien geschlossen ist.

Und nicht vergessen: Vor dem Training ordentlich aufwärmen, auch wenn du im Sommer sowieso schon schwitzt. Wir erklären, warum das Warm-up so wichtig ist und wie du es abwechslungsreich gestalten kannst. Wenn du Lust auf etwas Neues hast, kannst du mit Hilfe unserer Expertin Nicole Vogel deine Sprungkraft verbessern. Sie hat einige Übungen im Gepäck und erklärt, wie beispielsweise der beliebte Grätschsprung funktioniert. So schaffst auch du den perfekten Absprung und hast vielleicht bald ein neues Highlight in deinem Tanz.

Ein weiterer kleiner Schwerpunkt in dieser Ausgabe ist dein Kostüm. Ein Problem, das du mit Sicherheit auch kennst, sind kaputte Strumpfhosen. Wir haben im großen Garde & Show Strumpfhosen-Test ausprobiert, welche Eigenschaften eine gute Strumpfhose haben muss und welches das beste Material ist. Dafür haben wir uns Hilfe von einer echten Expertin aus Erlangen geholt. Außerdem schauen wir uns in dieser Ausgabe an, wie ein Gardekostüm entsteht und wieviel Arbeit in der Herstellung steckt. Dafür haben wir einen traditionsreichen Kostümhersteller in Rheinland-Pfalz besucht und für dich hinter die Kulissen geschaut.

Wir freuen uns, dir mit Garde & Show #5 wieder einen bunten Themen-Mix quer durch unseren wunderbaren Sport bieten zu können. Also ab in die Natur, in den Park oder auf die Hängematte und viel Spaß beim Lesen!

Tino Geist und Katharina Melzer
Geschäftsführung & Chefredaktion

Nächste Ausgabe:

Die sechste Ausgabe von Garde & Show erscheint am 12. November 2016. Nachdem wir in dieser Ausgabe das erste Mal einen Mann auf dem Cover haben, widmen wir uns in Garde & Show #6 noch weiteren Männer-Themen. Aber auch die Frauenpower wird nicht zu kurz kommen. Dazu gibt es wie immer spannende Berichte, Interviews und Tipps rund um deinen Sport. Wir freuen uns, wenn du wieder mit dabei bist!

Fragen, Lob, Kritik und Anregungen gerne an:

Garde & Show, Kleine Bahnhofstraße 3, 99330 Crawinkel
oder per E-Mail an info@gardeundshow.de

Besucht uns auch auf Facebook unter: www.facebook.de/gardeundshow



Impressum

Herausgeber:

Tino Geist und Katharina Melzer GbR
Garde & Show
Kleine Bahnhofstraße 3
99330 Crawinkel

www.gardeundshow.de
info@gardeundshow.de
Tel.: 03632/5299186

Verantwortliche Redakteure:

Tino Geist und Katharina Melzer
Kleine Bahnhofstraße 3
99330 Crawinkel

Werbeanzeigenkontakt:

info@gardeundshow.de

Druckvorbereitung:

MÜNSMEDIA GmbH, Hegelstraße 28
39104 Magdeburg

Druck: Sons Medien GmbH

Vor dem Westtor 1
99947 Bad Langensalza

Titelbild: Studioline Photography
(Christian Ludwig)

Zeichnung: Tobias Windolph

Gast-Autor: Nicole Vogel

Fotografen: Heiko Mönke,

Tony Maher, Stefan Schaffner,
Manfred Oberacker, Christian
Cambeis, Stefan Gregorowius,
Monique Schneider

Grafiken: Wappen (S.1+3) und

Hintergrund „Konfetti“ (S. 43)
designed by Freepik.com

Haftungsausschluss:

Alle Angaben im Magazin sind ohne Gewähr und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die Nutzung der Übungen und Tipps erfolgt auf eigene Gefahr und ist auf gesunde Sportler ausgelegt. Falsche oder unachtsam ausgeführte Übungen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Es besteht kein Haftungsanspruch gegenüber der Tino Geist & Katharina Melzer GbR (Garde & Show). Die Tino Geist & Katharina Melzer GbR (Garde & Show) entbindet sich jeglicher Haftung für Schäden oder daraus resultierender Folgen und übernimmt keine Kosten dafür.

Themen

Training & Gesundheit



Foto: Manfred Oberacker

Vogelperspektive: Sprungkrafttraining

Mit Tipps und Übungen von Garde & Show Expertin Nicole Vogel schafft auch ihr den perfekten Absprung. Seite: 10

Das richtige Warm-up

Warum das Aufwärmen so wichtig ist und wie es nicht langweilig wird – mit Praxisbeispiel zum Ausprobieren. Seite: 12

Menschen & Karneval



Foto: g&s

Turnierfotograf Tony Maher

Wir schauen hinter die Linse des bekannten Turnierfotografen Tony Maher, der eine beeindruckende Lebensgeschichte hinter sich und den besten Blick für gute Fotos hat. Seite: 18

30 Jahre Tanzsport im DVG

Der DVG wird 30 Jahre alt – Gründungspräsidentin Christa Schmidt-Holzauer im Interview. Seite: 20

Tipps & Trends



Foto: DJK Oberasbach

Training im Freien

Im Sommer einfach mal draußen trainieren: Wir geben Tipps, wie ihr euer Outdoor-Training gestalten könnt. Seite: 14

Der Garde & Show Strumpfhosen-Test

Welches ist das beste Material und welche Eigenschaften muss eine gute Strumpfhose haben? Seite: 16

Im Blickpunkt



Foto: Studioline Photography

Alte Liebe, neuer Verein

Selina Hoffmann und Alexej Balzer sind das Traumpaar der Ü15 im Bund Deutscher Karneval schlechthin. Sowohl privat, als auch auf der Bühne verzaubern die beiden ihr ganzes Umfeld und das Publikum. Nach vier Deutschen Meistertiteln mit der TSG Bellheim mussten sie verletzungsbedingt aufhören. Jetzt ist das Tanzpaar nach zwei Jahren zurück auf der Turnerbühne. Für die beiden ist es ein Neuanfang mit neuem Verein und neuem Hunger auf Erfolge. Seite 22

News & Verbände



Logos: Verbände

Neuigkeiten aus den Verbänden

Aktuelle News rund um das Turniergeschehen:

Bund Deutscher Karneval (BDK), Deutscher Verband für Garde- und Schautanzsport (DVG), Internationale Interessengemeinschaft für Tanzsport (IIG), Rheinische Karnevals-Korporationen (RKK). Ab Seite: 26

Tradition & Hintergrund



Foto: g&s

Vom Stoff zum Unikat

Garde & Show hat einen Traditionshersteller für Gardekostüme und Uniformen in Rheinland-Pfalz besucht und hinter die Kulissen geschaut. Seite: 36

Vereinsnamen und ihre Bedeutung

Alles Tiger, Drachen und Hasen? Wir blicken in die vielfältige Geschichte unterschiedlicher Vereinsnamen. Seite: 38

Turniere & International



Foto: Heiko Mönke

Das Garde & Show Turnier-Spezial

Von Karlsruhe über Essenbach bis nach Rattelsdorf – die Deutschen Meisterschaften des Bundes Deutscher Karneval, des Deutschen Verbandes für Garde- und Schautanzsport und der Internationalen Interessengemeinschaft für Tanzsport waren die Highlights für jeden Tänzer. Auf sechs Seiten bekommt ihr Einblicke, Emotionen, Ergebnisse und Fotos von den drei großen Meisterschaften. Seite 30

Garde & Show Pflichtelemente



Foto: RTL - Stefan Gregorowius

5 Minuten mit Joachim Llambi. Seite: 40
Tänzerfrage. Seite: 42, Konfetti. Seite: 43
In den Mund gelegt. Seite: 44

Alle Rechte vorbehalten. Der Nachdruck, die Übernahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung aller Art auf Datenträger, sind nur mit vorab erteilter, schriftlicher Zustimmung von der Tino Geist & Katharina Melzer GbR gestattet. Der Export und der Vertrieb sind nur mit Genehmigung statthaft. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden der Tino Geist & Katharina Melzer GbR oder in Folge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen die Tino Geist & Katharina Melzer GbR.