

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport

Arianna Adler

„Das
Besondere
im Blick!“

News

aus allen Verbänden

Antrainiert

Typische Schmerz-Ursachen **10**

Abgehoben

Hebungen für Mädels **12**

Aufgelöst

Das Ende der Ära Landau **36**

Liebe Leserinnen und Leser,

nein, das Cover der neuen Garde & Show #6 ist nicht mit Photoshop gepimpt worden. Unser Covermädchen Arianna Adler hat wirklich solche Augen. Ist dir nicht aufgefallen? Dann blättere noch einmal kurz zurück und schau Arianna in die Augen. Richtig cool, oder?

Nicht alle Tänzerinnen und Tänzer, die auf den Bühnen stehen, erfüllen ein Schönheitsideal oder das, was als „normal“ gilt. Und das ist doch auch gut so. Finde ich jedenfalls. Ich habe mich erst vor Kurzem wieder mit jemandem unterhalten, der mir sagte, „die Dicke“ in der Garde gehöre nicht auf die Bühne. Warum nicht? Konnte er mir ohne rumzudrücken nicht sagen. Er war davon ausgegangen, dass ich einfach zustimme. Ist ja auch normal. Was ich dir sagen will ist, dass du auch ruhig mal mutig sein sollst. Auf der Bühne, wie im richtigen Leben. Nicht sicher, ob das, was da neu im Tanz ist, auch wirklich bei Publikum oder Jury ankommt? Probiere es aus! Was kannst du verlieren? Da möchte jemand bei euch mittanzen, von dem du noch nicht weißt, was du von ihm halten sollst? Heiße ihn bei euch willkommen! Was soll schon passieren?

Auch wir fragen uns Ausgabe für Ausgabe, ob das, was wir recherchieren, schreiben und fotografieren das ist, was du lesen und sehen möchtest. Das kannst nur du uns sagen. Wir freuen uns immer, wenn ihr uns sagt, was wir gut machen, was wir besser machen können und was ihr lesen möchtet.

Aber um mal beim Thema Mut zu bleiben: Diese Ausgabe ist voller mutiger Themen. In der Titelstory erzählen wir zum Beispiel von einem Mädchen, das



Katharina von Garde & Show

mit nur 15 Jahren schon eine Herausforderung nach der nächsten gesucht hat. Nur dadurch, dass sie immer wieder Neues gewagt hat, konnte sie in so jungen Jahren schon so erfolgreich werden. Ebenso mutig waren die Mädels, die an einem Hebungs-Workshop nur für Frauen teilgenommen haben. Ganz ohne die kräftigen Männer, sondern größtenteils über die Technik haben sie gelernt, wie man auch als reine Damenformation tolle Hebungen auf die Bühne bringen kann. Ich durfte dabei sein und habe wertvolle Tipps und einige praktische Anleitungen mitgebracht. Also probiere dich aus und entwickle dich weiter. Sieh Garde & Show als Inspiration, Ideengeber und Mutmacher. Allen Faschings- und Karnevalsbegeisterten wünsche ich eine tolle neue Saison! Helau, Alaaf, Ahoi und wie auch immer ihr Fasching, Fastnacht oder Karneval feiert, genießt es.

Viel Freude mit der neuen Ausgabe wünscht

Katharina Melzer

Nächste Ausgabe:

Die siebente Ausgabe und damit die erste im neuen Jahr erscheint am 11. März 2017. Wir freuen uns, wenn du bei der nächsten Ausgabe 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: 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 (Sven Greif)

Zeichnung: Tobias Windolph

Gast-Autoren:

Nicole Vogel, Lisa Schelke

Fotografen: Heiko Kempe, Tony Maher, Heiko Mönke, Stefan Schaffner, Daniel Schrick, Stefan Gregorowius, Anelia Janeva, Hans J. Mertens, Dirk Fetting, Steffen Büchel, Ingolf Erhardt

Grafiken: Wappen (S. 3)

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: Nicole Vogel

Vogelperspektive: Typische Schmerzursachen

Unsere Expertin Nicole Vogel erklärt, wo typische Schmerzen herkommen und wie man ihnen vorbeugt. Seite: 10

Hebungen für reine Frauengruppen

Hebungsprofi Dirk Stein hat die besten Tipps und Hebungen für reine Frauengruppen – mit Praxisbeispielen. Seite: 12

Menschen & Karneval



Foto: g&s

Das Männerballett „Gefühlsecht“

Tanzende Männer bewegen sich zwischen Anerkennung und Vorurteilen. Garde & Show hat mit dem bekannten Männerballett „Gefühlsecht“ darüber gesprochen. Seite: 20

Tanzen an der Grenze: Belgien

Der Garde- und Schautanzsport ist in Deutschland populär. Aber wie sieht es in unseren Nachbarländern aus? Seite: 22

Tipps & Trends



Foto: g&s

Make-up für Männer

Männer und Bühnen-Make-up – eine Sache für sich. Warum Männer Make-up brauchen und wie es richtig geht. Seite: 16

Trendcheck: Fitnesstracker

Fitnesstracker sind voll im Trend. Garde & Show hat gecheckt, wie ihr sie sinnvoll für euer Training nutzen könnt. Seite: 18

Im Blickpunkt

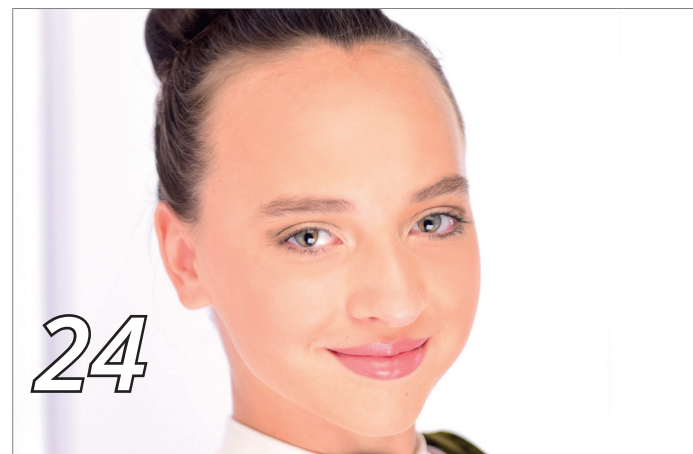


Foto: Studioline Photography

Arianna Adler – das Besondere im Blick

Im Deutschen Verband für Garde- und Schautanzsport (DVG) ist Arianna Adler mit gerade mal 15 Jahren schon mehrfache Deutsche Meisterin und Europameisterin. Aber auch über die Verbandsgrenzen hinaus feiert das Ausnahmetalent mit dem besonderen Blick große Erfolge. Und auch im Fernsehen hat man Arianna schon öfter tanzen gesehen. Die ganze Geschichte gibt's dieses Mal im Garde & Show Blickpunkt. Seite: 24

News & Verbände



Logos: Verbände

Neuigkeiten aus den Verbänden

Aktuelle News rund um das Turniergehen:

Bund Deutscher Karneval (BDK),
Deutscher Verband für Garde- und Schautanzsport (DVG),
Internationale Interessengemeinschaft für Tanzsport (IIG),
Rheinische Karnevals-Korporationen (RKK).
Ab Seite: 28

Tradition & Hintergrund



Foto: Heiko Mönke

Das Ende der Ära Landau

Wer hätte das gedacht? Nach 14 Jahren Erfolgsgeschichte hat sich der TSV Landau aufgelöst. Garde & Show blickt zurück und verrät, was aus den Tänzern wird. Seite: 36

Warum sind Maskottchen süß?

Glücksbringer sind für Tänzer enorm wichtig. Aber warum? Das erklärt Auftrittcoach Prof. Kirsten Ecke. Seite: 38

Turniere & International



Foto: g&s

Zu Gast in einer anderen Welt

Die Victoriagarde aus Knielingen hatte in Stuttgart einen ganz besonderen Auftritt. Garde & Show war dabei. Seite: 32

Favoritencheck zur DM der RKK

Bald feiern die Rheinischen Karnevals-Korporationen (RKK) wieder ihren Saisonhöhepunkt. Der Favoritencheck. Seite: 34

Garde & Show Pflichtelemente



Foto: RTL - Stefan Gregorowius

5 Minuten mit Cale Kalay. Seite: 40

Tänzerfrage. Seite: 42

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.