

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um

karnevalistischen Tanzsport



Neue Ideen
FÜR DEIN
WARM-UP | 10

Talent-Schmiede

MONIA PETRY VOM TSV
GYMTA-SESSION ALTLUSSHEIM

MUSKELENTSPANNUNG | 14
PMR IM TRAINING

MEHR VERANTWORTUNG | 20
PFLICHTEN VON TRAINERN

MITEINANDER | 42
INTERNE KOMMUNIKATION



Rumpf



Tanzkorps Rote Husaren Neuenkirchen e.V.

WE MAKE YOU DANCE.



4125 Gardestiefel HIT II
Leder, geteilte Gummisohle
(rutschfest)

- > GARDESTIEFEL
- > STRUMPFHOSEN
- > BEINWÄRMER
- > TANZSNEAKER
- > JAZZSCHUHE
- > TANZSOCKEN
- > TRIKOTS

UND VIELES MEHR!



SHOP ONLINE: WWW.RUMPF.NET

Folgen Sie uns: rumpf.dance

Nächste Ausgabe:

Garde & Show #27
erscheint am 11. November 2023.

Fragen, Lob, Kritik und
Anregungen gerne an:
info@gardeundshow.de

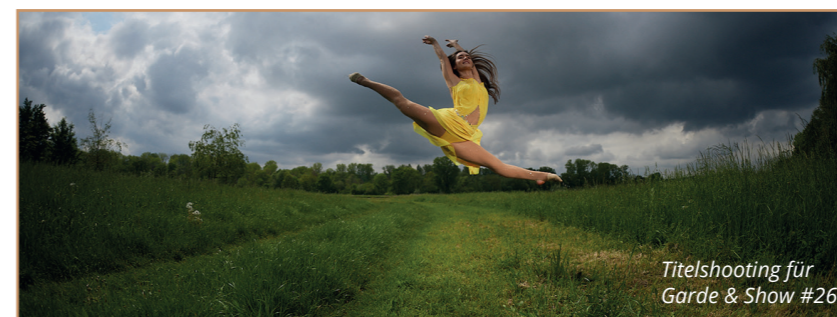
Foto: StudioLine Photography



Liebe Leserinnen und Leser,

wisst ihr, was komisch ist? Dass Veränderung, neue Ideen, andere Herangehensweisen und Denkmuster oft als Gefahr wahrgenommen werden. Ob in der Gesellschaft oder im Tanzsport. „Das haben wir schon immer so gemacht“ ist die Komfortzone ganz vieler Menschen. Das fällt mir in den unterschiedlichsten Situationen immer wieder auf. Diese Komfortzone gibt ihnen Sicherheit, Vertrautheit und ein Gefühl von Kontrolle. Diese Zone nicht verlassen zu wollen ist einerseits verständlich, andererseits aber auch total schade, vor allem bei uns im Tanzsport! Ich habe in den letzten Wochen und Monaten ganz viel Input durch verschiedene super tolle Trainerinnen bekommen. Dabei sind mir so viele Dinge aufgefallen: Hilfestellungen, die ich kannte, waren grob falsch, methodische Herangehensweisen an Trainingseinheiten hatten manchmal nicht so wirklich Sinn und Bewegungen, meine Güte, Bewegungen! Es gibt noch so viel mehr als ich bisher kannte. Noch so viel mehr als das, was ich schon immer so gemacht habe. So viele Dinge, die sich einfach wahnsinnig gut anfühlen, wenn man seine Komfortzone verlässt. Und das habe ich dann auch gemacht. Mehrfach. In dem Prozess ist mir ein Workshop, den ich selbst besucht habe, besonders in Erinnerung geblieben – nicht als Trainerin, sondern als Tänzerin. Es war ein Einblick in die Tanzstile Lyrical und Contemporary, also das komplette Gegenteil vom starren karnevalistischen Tanzsport. Ich habe es so sehr geliebt, mich einfach von der Musik und ihrem Text tragen zu lassen, mich frei zu bewegen, ohne Mitzählen, nur so wie es sich gut anfühlt. Um mich herum waren fast ausschließlich fortgeschrittene Tänzerinnen und Tänzer. Das war aber überhaupt nicht unangenehm, weil ich auch das Gefühl bekommen hatte, dass niemand im Tanzsaal in irgendeiner Weise übereinander urteilt. So konnte ich mich als blutige Anfängerin in dem Stil total fallen lassen und war sogar dazu in der Lage, den Impro-Teil am Ende zu meistern, ohne einmal stehen zu bleiben und nicht zu wissen, was ich machen soll. Das heißt nicht, dass ich nie wieder so tanzen möchte, wie ich es bisher kannte. Alles hat seine Daseinsberechtigung. Aber es tut so gut, immer mal wieder den Horizont zu erweitern! Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und beim Verlassen eurer Komfortzone!

Katharina Geist - Chefredakteurin Garde & Show



Titelshooting für
Garde & Show #26

GARDE & SHOW

Die Magazin rund um
karnevalistischen Tanzsport

Impressum

HERAUSGEBERIN
GbR Geist, Katharina und Tino
Garde & Show
Friedrichsanfang 19
99885 Ohrdruf OT Crawinkel
www.gardeundshow.de
info@gardeundshow.de
Tel.: 0163/6023324

VERANTWORTLICHE REDAKTEURE
Tino Geist und Katharina Geist
Friedrichsanfang 19
99885 Ohrdruf OT Crawinkel

WERBEANZEIGENKONTAKT
info@gardeundshow.de

SATZ UND LAYOUT
Engelhardt & Wetzel GbR
Albert-Pulvers-Straße 2
98693 Ilmenau

TITELBILD
Daniel Schrick

AUTORINNEN/EXPERTINNEN
Celine Brodt, Katharina Geist,
Sarah Grund, Elisabeth Kutscha,
Petra Lahnstein, Vanessa Naujok,
Kim Pruß, Celine Schuhmacher

DRUCK
Linus Wittich Medien KG
In den Folgen 43
98693 Ilmenau

KORREKTORAT UND LEKTORAT
Charlott Liebig, Hannes Polten

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 Sportlerinnen ausgelegt. Falsche oder unachtsam ausgeführte Übungen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Es besteht kein Haftungsanspruch gegenüber der GbR Geist, Katharina und Tino (Garde & Show) und der Autorinnen. Die GbR Geist, Katharina und Tino entbindet sich jeglicher Haftung für Schäden oder daraus resultierender Folgen und übernimmt keine Kosten dafür.



10

Foto: Daniel Schrick (2)



14



Foto: Tony Maher/ITT

38



50



24

Fotos: privat (2)



28



46

Foto: Nader Rahnama



36

Foto: BR/Constantin Entertainment GmbH/Jennifer Bik

THEMEN

TRAINING & GESUNDHEIT

- 10** Erwärmung mit Plan
- 14** Progressive Muskelrelaxation im Training

TIPPS & TRENDS

- 18** Warum S.M.A.R.T.-Ziele nicht immer smart sind
- 20** Pflichten von Übungsleitern

MENSCHEN & EMOTIONEN

- 22** Karneval auf Berlinerisch
- 24** Für immer TANZverliebt

IM BLICKPUNKT

- 28** Monia Petry steht für eins von zahlreichen Talenten im Tanzsportverein GymTa-Session Altlußheim. Die zweifache Deutsche Meisterin im Schausolo beim Deutschen Verband für Garde- und Schautanzsport ist das Aushängeschild für die erfolgreiche Arbeit des Vereins.

NEWS & VERBÄNDE

- 34** Garde & Show News

TURNIERE & INTERNATIONAL

- 36** Cheerleading vs. Gardetanz Teil 2
- 38** Die Internationalen Tanzsportturniere

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

- 42** Interne Kommunikation im Verein
- 46** Momente für die Ewigkeit

GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

- 50** 5 Minuten mit ...
- 52** Tänzerfrage – Ihr fragt, wir antworten
- 54** Konfetti
- 56** Mein Tanztastisches Leben

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