

# GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport

*Perfekter Spagat*

Übungen und  
Tipps für ein  
gesundes Training

*Kreativ sein*

Schautanz-  
Thema finden  
leicht gemacht

*Michelle  
Maldonado*

Vom Turnen  
zur dreifachen  
Meisterin

Jetzt  
Garde & Show  
„Dreigestirn“  
sichern!



Verletzt

*Sportverletzungen vorbeugen 8*

Verbände

*Große Vielfalt im Sport 22*

Vorbild

*Tanzturnier in Hannover 34*

## Editorial

Liebe Freunde von Garde & Show,

ihr habt es geschafft: Ihr lest die erste Ausgabe von Garde & Show. Danke dafür und danke für die große Unterstützung, die wir in den letzten Wochen und Monaten erfahren haben!

Mit diesem Magazin haben wir etwas geschaffen, das es so noch nicht gegeben hat: Eine Plattform für alle Verbände, alle Tänzer und alle Freunde des Garde- und Schautanzsports.

Trotz aller Unterschiede ist es doch der Tanz, der uns alle verbindet. Wir wollen etwas näher zusammen rücken, uns austauschen, Akzeptanz schaffen und gemeinsam ein Ziel verfolgen: Der Welt zeigen, wer wir sind, was wir machen und dass es toll ist, was wir machen. Wir möchten, dass der karnevalistische Tanzsport endlich die Aufmerksamkeit bekommt, die er verdient hat und dass er als Sport anerkannt wird.

In der ersten Ausgabe bekommt ihr einen Überblick darüber, wie das Magazin in Zukunft aussehen soll. Es gibt unterschiedliche Rubriken, in denen



die verschiedensten Themen behandelt werden. Kein Verband wird dabei dem anderen vorgezogen und keiner gewichtiger behandelt, als der andere. Es ist uns wichtig, nicht nach Verband zu unterscheiden, sondern gemeinsame Themen zu finden und interessant für alle zu sein. Dabei dürft ihr auch gerne aktiv werden. Wir fordern euch regelmäßig dazu auf, das Magazin mitzugestalten, z.B. in Form von Gewinnspielen oder Umfragen. Euch interessiert eine Frage brennend? Dann fragt uns! Euch ist ein spannendes Thema über den Weg gelaufen? Dann schreibt es uns! Ihr seid Garde & Show und nur durch euch lebt das Magazin.

Garde & Show wird drei Mal pro Jahr erscheinen: Im März, Juli und November. Um immer die neueste Ausgabe sofort

im Briefkasten zu haben, bieten wir euch das Garde & Show „Dreigestirn“ an. Dazu einfach unsere Homepage besuchen: [www.gardeundshow.de](http://www.gardeundshow.de), Formular ausdrucken, ausfüllen und entweder per E-Mail oder per Post an uns zurück schicken. Noch einfacher geht es, indem ihr von diesem Heft die letzte Seite abtrennt und komplett ausgefüllt an uns schickt.

Wir wünschen euch nun viel Spaß beim Lesen, Entdecken und Stöbern. Taucht ein in die vielfältige Welt unseres Sports und lasst euch inspirieren.

**Tino Geist und Katharina Melzer**  
Geschäftsführung & Chefredaktion

## Gewinnspiel

Ihr wollt auch im professionellen Scheinwerferlicht stehen und tolle Bilder von euch machen lassen?

Sichert euch bis einschließlich 31.05.2015 das Garde & Show „Dreigestirn“ Abo und gewinnt einen von vier Gutscheinen für ein professionelles Fotoshooting von Studioline Photography.

Die glücklichen Gewinner werden unter allen Abonnenten ausgelost und hier bekannt gegeben:

[www.facebook.de/gardeundshow](http://www.facebook.de/gardeundshow)

Zusätzlich erfolgt eine Benachrichtigung der Gewinner per Post. Der Gutschein ist deutschlandweit einlösbar.



**Fragen, Lob, Kritik und Anregungen gerne an: Tino Geist & Katharina Melzer GbR,**  
Kleine Bahnhofstraße 3, 99330 Crawinkel oder [info@gardeundshow.de](mailto:info@gardeundshow.de)

**Besucht uns auch auf Facebook unter: [www.facebook.de/gardeundshow](http://www.facebook.de/gardeundshow)**

### Impressum

Tino Geist und Katharina Melzer GbR  
Garde & Show - Das Magazin rund  
um karnevalistischen Tanzsport  
Kleine Bahnhofstraße 3,  
99330 Crawinkel

[www.gardeundshow.de](http://www.gardeundshow.de)  
[info@gardeundshow.de](mailto:info@gardeundshow.de)  
Tel.: 03632/5299186

Werbeanzeigenkontakt:  
[info@gardeundshow.de](mailto:info@gardeundshow.de)

Titelbild + S. 3: Studioline  
Photography (Kristina Rogler)  
Wappen (Cover) + Hintergrund  
S. 40: designed by Freepik.com

Gast-Autoren:  
Nicole Vogel, Tessa Temme

Fotografen: Heiko Mönke, Günther  
Fischer, Sarah-Rebecca Kreiner

# Themen

## Training & Gesundheit



Foto: Nicole Vogel

### Sportverletzungen im Garde & Schautanz

Wie es gar nicht dazu kommen muss und was ihr tun könnt, wenn es doch mal schmerzt. Seite: 8

### Der perfekte Spagat

Sportwissenschaftlerin Nicole Vogel erklärt, was ihr beachten müsst, um den perfekten Spagat zu trainieren. Seite: 10

## Menschen & Karneval



Foto: ass concerts

### Eine Liebeserklärung an den Tanz

Der bekannte Karnevalist Bernd Stelter hat Garde & Show im Interview verraten, wie wichtig ihm der Tanzsport im Karneval ist. Seite: 16

## Tipps & Trends



Foto: Garde & Show

### Das richtige Thema für den Schautanz finden

Nie wieder ohne Ideen. Garde & Show erklärt, wie ihr zu einem neuen Schautanzthema kommt. Seite: 12

### Glitzer – ein hartnäckiger Begleiter

Garde & Show hat für euch getestet, wie ihr die kleinen Partikel am besten von der Haut und Kleidung entfernt. Seite: 14

## Im Blickpunkt



Foto: Studioline Photography

### Eine Erfolgsgeschichte im Tanzsport

Die dreifache Deutsche Meisterin Michelle Maldonado lässt euch in ihre Welt eintauchen und nimmt euch mit auf eine 15-jährige Erfolgsgeschichte. Seite: 18

## News & Verbände



Logos: Verbände

### Verbände vorgestellt

In der ersten Ausgabe erklärt Garde & Show, wie vielfältig der Garde- und Schautanzsport in Deutschland ist. Seite: 22

### News

Garde & Show hat für euch aktuelle Neuigkeiten aus den verschiedenen Verbänden zusammen gestellt. Seite: 23

## Tradition & Hintergrund



Foto: Sarah-Rebecca Kreiner

### Vom Hannover Turnier zu Kaju Hänsel

Das beliebte Turnier blickt auf eine bewegte Geschichte zurück. Garde & Show hat mit Zeitzeugen gesprochen. Seite: 34

### Tradition trifft auf Moderne

Die heutigen Gardekostüme sind so vielfältig, wie die Verbände selbst. Garde & Show deckt die verschiedenen Ursprünge der Kostüme auf. Seite: 36

## Turniere & International



Foto: Garde & Show

### European Showdance Championships in Riesa

Garde & Show berichtet von den Schautanz Europameisterschaften und dem World Cup der Productions. Seite: 30

### Hinter den Kulissen einer Turnier-Organisation

Wie die Europameisterschaft 2015 des DVG organisiert wird, erklärt der Präsident des Ausrichters im Interview. Seite: 32

**PIERRO'S**  
KARNEVALSHOP

Einfach bestellen bei...  
[www.pierros.de](http://www.pierros.de)

Pierro's Karneval- und Partyshop  
Postfach 2063  
56710 Mayen

Bestell-Hotline:  
0 26 51 / 400 10  
Fax: 0 26 51 / 400 140

Alle unsere Filialen sind ganzjährig für Sie geöffnet!!  
Frechen: Kölner Straße 114, Tel. 02234-95 63 90  
Mayen: Koblenzer Straße 154, Tel. 02651-70 270  
Mülheim-Kärlich: Auf dem Hahnenberg 20a, Tel. 02630-95 91 90

Anzeige

Alle Rechte vorbehalten. Der Nachdruck, die Übernahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung aller Art auf Datenträgern 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.