

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport



Meisterliches Show-Paar **Lea Heinen und Regina Werbelow**

Aufgepasst!

Tanzworkshop gewinnen **2**

Aufregung

Lampenfieber nutzen lernen **14**

Alles dabei?

Stressfrei zum Turnier **32**

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser
von Garde & Show,

die Sommerpause ist längst vorbei und wir stecken mitten in der Turniersaison. Die ersten Meister sind bereits gekürt und auch das Jahr neigt sich so langsam dem Ende zu. Die Tage werden wieder kürzer, die Nächte kälter und die Menschen rücken ein bisschen näher zusammen. Es gibt ein Thema, das Deutschland und Europa in den letzten Wochen und Monaten stark beschäftigt hat: die weltweite Flüchtlingskrise. Menschen fliehen aus ihrer zerstörten Heimat, um in Deutschland ein besseres Leben zu beginnen. Viele Vereine haben sich dazu bereits positioniert und in ihren eigenen Städten und Gemeinden mit vereinten Kräften geholfen. Der Karneval ist bunt, der Tanzsport ist bunt. Das ist gut so und das soll auch so bleiben.

In der neuen Garde & Show soll es nicht um aktuelle politische Probleme gehen. Wir haben uns wieder jede Menge spannende Themen ausgesucht, die dich informieren, unterhalten und fit für das Ende des Jahres machen sollen. Auf den ersten Seiten bekommst du jede Menge Tipps, die dein Training gesünder und besser machen sollen. Die Übungen, z.B. aus dem Functional Training, aus dem Auftrittcoaching oder dem Teambuilding, kannst du direkt in die Praxis umsetzen.

Natürlich stehen auch wieder interessante Menschen im Mittelpunkt, die dich inspirieren und die ganze Bandbreite unseres Sports vorstellen sollen. Im Garde & Show Blickpunkt stellen wir die Deutschen- und Europameister Regina Werbelow und Lea Heinen vor.



Das sympathische IIG-Schauduo hat mit uns über sein Training, den Alltag, die Liebe und den Erfolg gesprochen. Im Gegensatz dazu steht die Luftflotte aus Köln – ein Traditions-corps, das mit Turniertanz so gar nichts am Hut hat, dafür aber über 100 Auftritte im Jahr absolviert. Ganz spannend ist außerdem die Geschichte des ersten Husarenregiments der Narrengilde Stadthusaren Schweich. Die Herrengarde beweist, dass das Tanzen keine Frage des Alters oder des Geschlechts ist.

Zum Schluss starten wir in unsere neue Reihe „Unser Sport ist vielfältig“. Im ersten Teil erfährst du alles über die unterschiedlichen Gardedisziplinen der verschiedenen Verbände.

Zuletzt möchten wir dich noch auf unser Gewinnspiel hinweisen, bei dem du tolle Preise gewinnen kannst: Der Hauptpreis ist ein privates Training mit den Profis der Kölner Tanzkultur für dich alleine, dich und deinen Tanzpartner oder dich und deine ganze Tanzgruppe. Du musst dafür nicht weit reisen, sondern die Trainer kommen sogar zu dir! Hebungen? Choreografien? Theorie? Was du lernen willst, entscheidest du dabei ebenfalls selbst. Die Plätze zwei und drei bekommen das Buch „Möglichkeiten des Functional Trainings im Gardetanzsport“ von Nicole Vogel, mit wertvollen Hintergründen und Übungen, bei denen jeder noch

etwas lernen kann. Um zu gewinnen, musst du nur eines tun: Sende uns dein Lieblingsfoto von dir beim Tanzen! Alle Infos liest du auf Seite 2.

Nun aber genug der einleitenden Worte. Entfliehe mit Garde & Show #3 aus der Welt der schlechten Nachrichten, kuschel dich mit einem heißen Tee aufs Sofa und genieße für einen Moment die schönen Dinge des Lebens: dein Hobby, deine Leidenschaft, deine große Liebe. Frohe Weihnachten, guten Rutsch und bis nächstes Jahr!

Tino Geist und Katharina Melzer
Geschäftsführung & Chefredaktion

Impressum

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

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

Werbeanzeigenkontakt:
info@gardeundshow.de

Titelbild: Studioline Photography
(Tobias Hoever)

Karikatur Zeichner: Tobias Windolph

Gast-Autoren:
Nicole Vogel, Prof. Kirsten Ecke,
Sandra Männer

Fotografen: Heiko Mönke,
Stefan Schaffner, Tony Maher,
Willi Weber, Christian Cambeis

Kamera (S. 2), Wappen (3), Kopf (15),
Haken (35), Hintergrund (40):
designed by Freepik.com

Nächste Ausgabe:

Alle guten Dinge sind drei? Von wegen!
Das erste Jahr und die ersten drei Ausgaben von Garde & Show sind zwar Geschichte. Das soll es aber noch lange nicht gewesen sein. Freut euch schon jetzt auf Garde & Show #4. Die neue Ausgabe erscheint ausnahmsweise nicht am zweiten März-Samstag, sondern am ersten, dafür aber pünktlich zur Deutschen Meisterschaft des BDK.

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



Themen

Training & Gesundheit



Foto: Nicole Vogel

Training mit dem eigenen Körper

Garde & Show Expertin Nicole Vogel stellt das Functional Training vor, mit Übungen für die Trainingspraxis. Seite: 10

Der Kick vor dem Auftritt

Wo Lampenfieber herkommt, wie ihr die Aufregung bekämpfen und in positive Energie umwandeln könnt. Seite: 14

Tipps & Trends



Foto: TC Altenrather Sandhasen

Gruppen stärken durch Teambuilding

Tipps, die zusammenschweißen und praktische Anregungen, um euren Gruppenzusammenhalt zu festigen. Seite: 16

Die hohe Kunst des natürlichen Ausdrucks

Was ist eine gute Ausstrahlung und wie kommt man dahin? Auf der Suche nach dem inneren Ich. Seite: 18

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: 28

Turniere & International

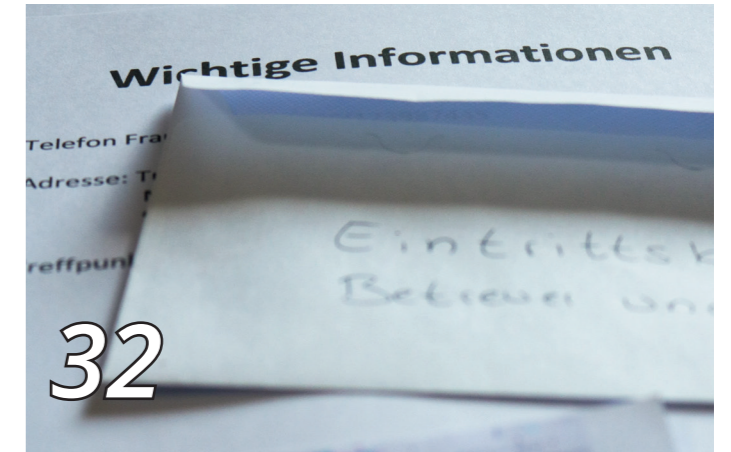


Foto: Garde & Show

Weniger Stress durch gute Organisation

Tipps für die Vorbereitung eines Turniertages. Nichts mehr vergessen mit der Garde & Show Turniercheckliste. Seite: 32

Baden und Pfalz wieder vereint

Historie und Hintergründe zur erstmals wieder gemeinsam stattfindenden Baden-Pfalz-Meisterschaft des BDK. Seite: 34

Menschen & Karneval



Foto: Garde & Show

Karneval aus der Perspektive der Wissenschaft

Warum feiern wir eigentlich Karneval? Der Karnevalsforscher Dr. Dominik Fugger erzählt von einer ganz anderen Art, den Karneval wahrzunehmen. Seite: 20

Hoch hinaus mit der Luftflotte Köln

Die erfolgreiche Tanzgruppe hat mit Garde & Show über eine Karriere abseits der Turnierbühne gesprochen. Seite: 22

Im Blickpunkt



Foto: Studioline Photography

Lea Heinen und Regina Werbelow

Die beiden IIG-Mädels der Dance Akademie Jülich tanzen erst seit zwei Jahren zusammen und haben im Bereich Schauduo schon alles abgeräumt, was es gibt. Bei der Deutschen Meisterschaft und der Europameisterschaft erntete sich das Duo in diesem Jahr jeweils den ersten Platz. Das Rezept ist Freundschaft und Spaß an der Sache!
Garde & Show stellt vor: Zwei ganz normale junge Damen mit dem gewissen Etwas. Seite: 24

Tradition & Hintergrund



Foto: Narrengilde Stadthusaren Schweich

Männer erobern die Turnierbühne zurück

Die Herrengarde der Narrengilde Stadthusaren Schweich nimmt nach 17 Jahren wieder an RKK-Turnieren teil und das mit großem Erfolg. Seite: 36

Unser Sport ist vielfältig - Teil I

Im ersten Teil unserer neuen Reihe erfahrt ihr alles über die unterschiedlichen Gardedisziplinen der Verbände. Seite: 38

Garde & Show Pflichtelemente



Foto: dANCE-PHOTOS.de - Stefan Schaffner

Fünf Minuten mit Jeffrey Spierings: 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.