

DEUTSCHLAND: 10,00 EUR

10. AUSGABE / MÄRZ 2018

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um

karnevalistischen Tanzsport

Jubiläums-
Ausgabe

#10

STARKE MITTE | 12

KÖRPERSPANNUNG TRAINIEREN

STRASSSTEINE | 18

WIE SIE WIRKLICH HALTEN

SCHMINKEN | 48

TIPPS VOM PROFİ

FASZINATION
Buchnesia

NÜRNBERG

Nächste Ausgabe

Die nächste Ausgabe
Garde & Show #11
erscheint am **07. Juli 2018.**

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

Liebe Leserinnen und Leser,

tja da ist es nun – das erste kleine Jubiläum. Diese große „Zehn“ steht da so im Raum. Die zehnte Ausgabe von Garde & Show. Das erste Mal zweistellig. Fühlt sich ein bisschen so an wie volljährig werden. Wir stehen an einem Punkt, an dem wir uns fragen: „Was haben wir bis jetzt erreicht?“. Egal ob im Business oder im privaten Umfeld – für unsere Idee wurden wir oft belächelt, mussten uns viel Gegenwind bieten lassen und einige Steine aus dem Weg räumen. Aber umso schöner ist es jetzt, genau diesen Menschen Danke zu sagen. Danke dafür, dass uns das gestärkt hat, was uns noch vor einem oder zwei Jahren zum Verzweifeln gebracht hat. Das beweist: Es wird alles gut, wenn man nur dranbleibt, fleißig arbeitet und sein Ziel hartnäckig verfolgt. Also wir sind wirklich wahnsinnig stolz auf das, was in zehn Ausgaben Garde & Show passiert ist und darauf, dass ihr das hier gerade alles lesen könnt. Mit Garde & Show #10 erfüllen wir uns auch den Wunsch nach einem neuen, schicken und modernen Layout. Neue Rubriken, ein neues Farbkonzept, noch mehr Expertenwissen und dauerhaft zwölf Seiten mehr sollen Garde & Show auf die nächste Stufe heben. Ich hoffe, euch gefällt das neue Erscheinungsbild. Und keine Sorge – wir sind immer noch dieselben. Nur vielleicht noch ein kleines bisschen besser. Auch thematisch haben wir euch wieder einiges zu bieten: Im Blickpunkt steht mit Buchnesia Nürnberg der erfolgreichste BDK-Turnierverein der letzten Jahre. Ich durfte die Tänzerinnen im Training besuchen. Herrlich menschlich und dabei doch hochprofessionell bekam ich einen Einblick in den Trainingsalltag, die kleinen Problemchen und großen Erfolge. Ganz besonders gefreut hat mich auch mein Besuch hinter den Kulissen der RBB-Karnevalsshow „Heut' steppt der Adler“. Fernab der süd- und westdeutschen Karnevalshochburgen durfte ich erleben, was Berlin und Brandenburg tänzerisch so draufhaben. Und ich kann euch sagen: Das ist so einiges. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen der Garde & Show ZEHN!



Katharina Melzer



Titelshooting für Garde & Show #10

Impressum

HERAUSGEBER

Tino Geist und Katharina Melzer GbR
Garde & Show
Friedrichsanfang 19
99330 Crawinkel
www.gardeundshow.de
info@gardeundshow.de
Tel.: 03632/5299186

VERANTWORTLICHE REDAKTEURE

Tino Geist und Katharina Melzer
Friedrichsanfang 19
99330 Crawinkel

WERBEANZEIGENKONTAKT

info@gardeundshow.de

SATZ UND LAYOUT

Engelhardt & Wetzel GbR
Albert-Pulvers-Straße 2
98693 Ilmenau

TITELBILD

Kerstin Haack
Studioline Photography

AUTOREN

Petra Lahnstein, Michelle Maldonado,
Katharina Melzer, Bastian Paffenholz,
Lisa Roczniowski, Nicole Vogel

DRUCK

Sons Medien GmbH
Vor dem Westtor 1
99947 Bad Langensalza

WEBENTWICKLUNG

MÜNSMEDIA GmbH
Hegelstraße 28
39104 Magdeburg

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) und der Autoren. Die Tino Geist & Katharina Melzer GbR entbindet sich jeglicher Haftung für Schäden oder daraus resultierender Folgen und übernimmt keine Kosten dafür.

THEMEN

TRAINING & GESUNDHEIT

Stressbewältigung und Zeitmanagement – Tänzer zwischen Training und Alltag. Garde & Show Expertin Nicole Vogel berichtet aus der Vogelperspektive.
SEITE: 10

Körperspannung – Die Kraft aus der Mitte. Warum Körperspannung für Tänzer so wichtig ist und wie man sie mit Basisübungen trainiert.
SEITE: 12

TIPPS & TRENDS

Trend EMS – Und was es uns bringt. Garde & Show Expertin Michelle Maldonado verrät, was hinter dem Trend steckt und wie Tänzer profitieren können.
SEITE: 16

Kein Stress mit dem Strass – Wie die Steine wirklich halten. Wir testen für euch drei verschiedene Methoden, um Strasssteine am Kostüm zu fixieren.
SEITE: 18

MENSCHEN & EMOTIONEN

Karneval in Cottbus – Hinter den Kulissen von „Heut' steppt der Adler“. Wir waren bei der Aufzeichnung der rbb-Karnevalsshow dabei.
SEITE: 22

Garde & Show stellt sich vor – Was ihr schon immer mal über uns wissen wolltet. Wir beantworten zur Jubiläumsausgabe Leserfragen.
SEITE: 26



Foto: Studioline Photography

IM BLICKPUNKT

Im Blickpunkt der Jubiläumsausgabe #10 ist der erfolgreichste BDK-Turnierverein der letzten Jahre – die KK Buchnesia Nürnberg. Lorena Ruthardt und Janine Oertel gehören schon seit vielen Jahren zur Buchnesia-Familie und haben uns ins Training eingeladen. Wir lüften die Faszination hinter Buchnesia und liefern herrlich menschlich exklusive Trainingseinblicke.
SEITE: 28



NEWS & VERBÄNDE

News aus der Internationalen Interessengemeinschaft für Tanzsport (IIG).
SEITE: 34

News aus dem Deutschen Verband für Garde- und Schautanzsport (DVG).
SEITE: 35

News aus den Rheinischen Karnevals-Korporationen (RKK).
SEITE: 36

News aus dem Bund Deutscher Karneval (BDK).
SEITE: 37

TURNIERE & INTERNATIONAL

Der karnevalistische Tanzsport zu Gast in Halle – Ein Blick auf die Deutschen Meisterschaften des BDK. Mit Infos zum Ausrichterverein und Meister-Check.
SEITE: 38

10 Jahre Gold – Das belgische Meistertanzpaar Levy Gulpen und Saskia Waghemans. Wir stellen die außergewöhnliche Geschichte des Tanzpaares vor.
SEITE: 42



Foto: Javy van Asten

THEMEN



Foto: Daniel Schrick

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

Tanzen macht glücklich – Eine wissenschaftliche Liebeserklärung an unseren Sport. Wo dieses Glück herkommt und wie wir es beeinflussen können.
SEITE: 44

Wie die Schminkefarben bei Eulenspiegel entstehen. Plus: Die fünf besten Schminktippis – Grundlagen und Tipps beim Make-up für Tänzer.
SEITE: 46

GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

5 Minuten mit.
SEITE: 50

Tänzerfrage.
SEITE: 52

Konfetti.
SEITE: 54

Mein Tanztastisches Leben.
SEITE: 56

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 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.