

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um

karnevalistischen Tanzsport

*Glänzender
Neuanfang*

GARDESOLO
SASKIA SCHMITT

SO NICHT | 10
TRAININGSFEHLER VERMEIDEN

SUCHE | 20
MUSIK ZUSAMMENSTELLEN

SPONSOREN | 42
TIPPS WIE IHR SIE FINDET

Nächste Ausgabe

Die nächste Ausgabe
Garde & Show #13
 erscheint am **09. März 2019.**

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

Liebe Leserinnen und Leser,

im Leben müsst ihr immer wieder Entscheidungen treffen. Das ist oft nicht einfach. Ob ihr richtig oder falsch entschieden habt, könnt ihr nie wirklich wissen. Es ist immer eine Gefühlssache. Das Schwierige an Entscheidungen ist, dass sie oft endgültig erscheinen. Aber habt ihr schonmal darüber nachgedacht, dass das in vielen Fällen Quatsch ist? Wenn ihr in einen neuen Job einsteigen wollt, heißt das nicht, dass ihr nie wieder in eurem alten Job arbeiten könnt. Wenn ihr mit dem Tanzsport aufhört, heißt das nicht, dass ihr nie wieder anfangen könnt. Wenn ihr euch einmal für eine Strumpfhosen- oder Stiefelmarke entschieden habt, heißt das nicht, dass ihr diese nicht wieder ändern könnt. Wenn ihr kein Solo mehr, sondern stattdessen in der Schautanzgruppe tanzen wollt, heißt das nicht, dass ihr diese Entscheidung für immer getroffen habt. Mutige Entscheidungen zu treffen ist gut und wichtig im Leben. Die 17-jährige Saskia Schmitt musste nicht lange überlegen, um unser neues Covergirl zu werden. Ihre Geschichte dreht sich um eine Entscheidung, die sie sich allerdings nicht so leicht gemacht hat: Sie hat gemeinsam mit ihrer Trainerin ihren alten Verein verlassen, um sich tänzerisch weiterzuentwickeln. 13 Jahre lang hat Saskia in der Garde und als Solo in Leichlingen getanzt, hatte dort Freunde und ist dort in die Schule gegangen. Nun fährt sie ins Training nach Lindlar und geht an eine Düsseldorfer Schule – ein Neuanfang. Ihre Entscheidungsfreudigkeit hat dazu geführt, dass es ihr nun besser geht und sie wieder zufrieden und glücklich mit dem schönsten Hobby der Welt ist. Vielleicht lasst ihr euch genau wie ich von ihrer Geschichte inspirieren und fällt Entscheidungen, die irgendwie schon längst überfällig waren. Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe wünscht euch

Katharina Melzer | Chefredakteurin Garde & Show



Impressum

HERAUSGEBER

Tino Geist und Katharina Melzer GbR
 Garde & Show
 Friedrichsanfang 19
 99330 Crawinkel
 www.gardeundshow.de
 info@gardeundshow.de
 Tel.: 0163/6023324

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

Daniel Schrick

AUTOREN/EXPERTEN:

Thomas Hinz, Uwe Kamp,
 Petra Lahnstein, Katharina Melzer,
 Lisa Roczniewski

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.



Titelshooting für Garde & Show #12

THEMEN

TRAINING & GESUNDHEIT

Trainingsfehler – Die Top 10 der schlimmsten Fehler im Garde- und Schautanztraining. Und wie ihr sie vermeiden könnt.

SEITE: 10

Gesundheit – Der belastete Tänzerkörper verändert sich über die Jahre. In den unterschiedlichen Phasen gibt es viel zu beachten.

SEITE: 14

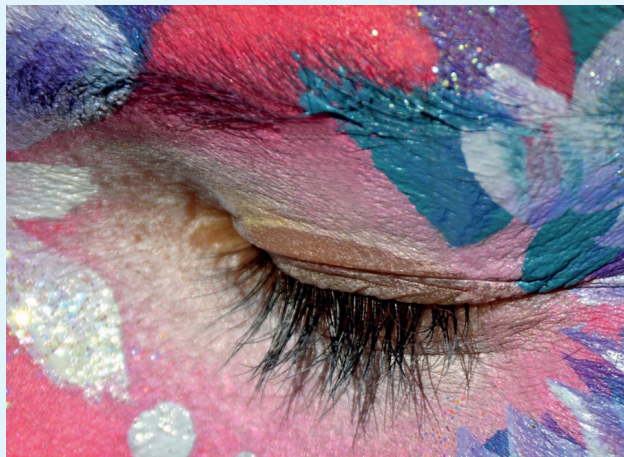
TIPPS & TRENDS

Glitzer – Garde & Show Autorin Lisa Roczniewski hat für euch getestet, wie der Glitzer am besten hält und wie ihr ihn später wieder loswerdet.

SEITE: 16

Musik zusammenstellen – Unser Experte erklärt, worauf ihr achten müsst, damit die Lieder wirklich zusammenpassen.

SEITE: 20



MENSCHEN & EMOTIONEN

Interview – Vier Verbände, aber ein Sport. Garde & Show hat Funktionären von BDK, DVG, IIG und RKK auf den Zahn gefühlt.

SEITE: 22

Geschichte – Die älteste weibliche Tanzgarde Deutschlands von der KG Möbelwagen Stuttgart vorgestellt.

SEITE: 26



Foto: Daniel Schrick

IM BLICKPUNKT

Im Blickpunkt der Ausgabe #12 ist Gardesolo Saskia Schmitt. Sie tanzt für den TSC Lindlar in der Internationalen Interessengemeinschaft für Tanzsport (IIG). Mit ihrem Strahlen und ihrem Talent hat sie sich bereits sechs Mal durch alle Altersklassen hinweg an die Spitze getanzt. Und das hat sie auch der Unterstützung ihrer Familie und Freunde zu verdanken.

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

TSC Potsblitz Potsdam – Wenn aus einem Verein Familie wird.

SEITE: 38

Weltmeisterschaft – Eindrücke von der Showdance WM in Prag.

SEITE: 40

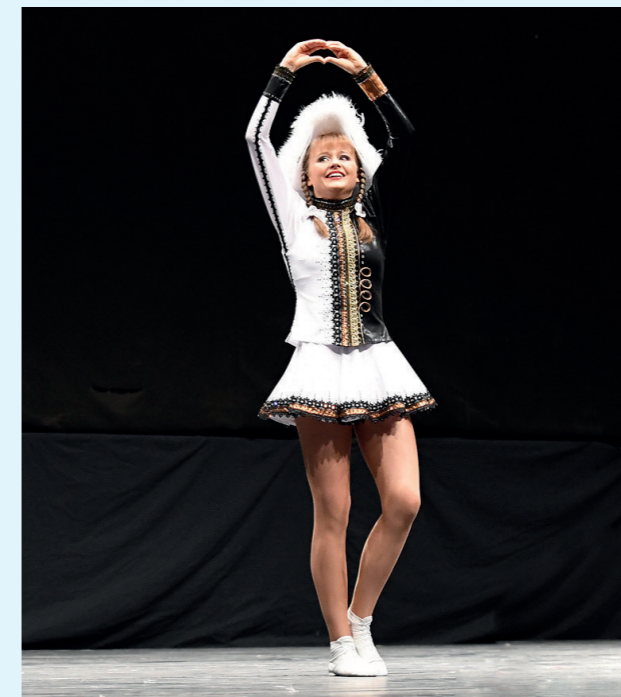


Foto: Heiko Kempe

THEMEN

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

Sponsoring – Garde & Show gibt Tipps, wie ihr erfolgreich an Geld kommt.

SEITE: 42

Cheerleading – Wir waren zu Gast bei einem erfolgreichen Cheerleading-Team und haben uns die besten Trainingstipps abgeschaut.

SEITE: 44

Jugendschutz – Was ihr tun könnt, um euch und eure Tänzerinnen im Internet zu schützen. Damit Fotos nicht an die Falschen geraten.

SEITE: 48



Foto: Felix Kuntoro

GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

5 Minuten mit Katharina Theil.

SEITE: 50

Tänzerfrage.

SEITE: 52

Konfetti.

SEITE: 54

Mein Tanzastisches 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.