

DEUTSCHLAND: 10,00 EUR

14. AUSGABE / JULI 2019

# GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport



Auf neuen Wegen  
**NINA ZORANOVIC**

**STÄRKE | 10**  
MOTIVIEREN OHNE DRUCK

**SELBSTTEST | 18**  
HANDSTAND LERNEN

**SCHAUTANZ | 46**  
THEMA FINDEN



FOLGE UNS AUF INSTAGRAM

@GARDEUNDSHOW

ANZEIGE

# buttinette

Alles für Fasching & Karneval

## Fasching



Funkenhut



Tanzperücke



Gardetasche



- Kostüme
- Zubehör
- Stoffe & Schnitte

### Ganzjährig in unserem Sortiment:

- Gardekostüme und Capes
- Tanzschuhe und Gardestiefel von BLEYER
- Tanzstrumpfhosen und Zubehör

Garde-Tanzstiefel



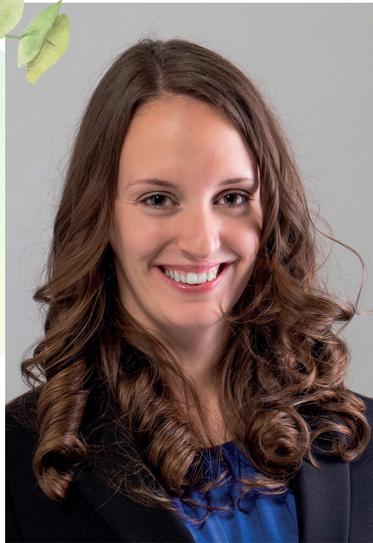
[www.buttinette-karneval.de](http://www.buttinette-karneval.de)

## Nächste Ausgabe:

**Garde & Show #15**

erscheint am **09. November 2019.**

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



## Liebe Leserinnen und Leser,

ich habe es getan. Ich habe mich nach zwei Jahren kompletter Tanzpause und fünf Jahren Turnierpause wieder einer Tanzgruppe angeschlossen. Es hat viel Zeit und Überwindung gekostet, nach so langer Zeit wieder zu sagen: „Hier bin ich, ich bin die Neue und komme jetzt öfter“. Aufregend waren die ersten Trainings. Kann ich noch mithalten? Gefällt mir der Stil? Komme ich mit den Schritten klar? Wie ist die Gruppe drauf? All das waren Fragen, die mich beschäftigt haben. Doch schnell stand fest, dass alle Sorgen unbegründet waren – wie eigentlich immer, wenn man sich über etwas Sorgen macht. Ich wurde super aufgenommen, habe mich schnell wieder im Trainingsalltag zurechtgefunden und liebe es einfach, mich wieder so zu bewegen, wie ich es für richtig halte, nämlich tanzend. Ich habe gar nicht bemerkt, wie sehr mir das in den letzten Jahren eigentlich gefehlt hat. Aber jetzt, wo ich es wiederhabe, ist es wie ein Befreiungsschlag, wieder tanzen zu können. Zwar konnte ich nach den ersten Trainingseinheiten erstmal drei Tage nicht richtig laufen (ihr kennt das sicher), aber dieser von früher gewohnte Schmerz war irgendwie auch etwas Großartiges. Das Gefühl, wenn sich knapp 100 Füße im selben Takt der Musik bewegen, ist und bleibt etwas Besonderes für mich. Ich bin jetzt schon wieder aufgeregt, wenn ich an den ersten Auftritt mit der neuen Gruppe denke.

Was ich euch damit sagen will: Es ist nie zu spät. Manchmal ist der richtige Weg einfach der Einfach-mal-machen-Weg. Auf jeden Fall ist der richtige Weg immer der, der euch glücklich macht. Dabei spielt nicht immer die Vernunft oder der Kopf die größte Rolle. Wichtiger ist es manchmal, einfach auf sein Bauchgefühl und das Herz zu vertrauen. In diesem Sinne wünsche ich euch viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

**Katharina Melzer** | Chefredakteurin Garde & Show



## Impressum

### HERAUSGEBER

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

### VERANTWORTLICHE REDAKTEURE

Tino Geist und Katharina Melzer  
 Friedrichsanfang 19  
 99885 Ohrdruf OT Crawinkel

### WERBEANZEIGENKONTAKT

info@gardeundshow.de

### SATZ UND LAYOUT

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

### TITELBILD

Daniel Schrick

### AUTOREN/EXPERTEN:

Björn Bauer, Sydnee Ingendorff,  
 Petra Lahnstein, Katharina Melzer,  
 Lisa Roczniewski, 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.

18



Foto: Lisa Roczniewski

28



Foto: Daniel Schrick

24



## THEMEN

### TRAINING & GESUNDHEIT

10

Motivieren ohne Druck – Akrobatik geduldig erlernen. Wie ihr mit Wissen, Methodik und Geduld eure akrobatischen Ziele erreicht.

12

Mobilisation der Hüft- und Sprunggelenke. Warum die Mobilisation so wichtig ist und was sie von der einfachen Dehnung unterscheidet.

### TIPPS & TRENDS

16

Versicherungen für Tänzer. Welchen Schutz Vereine und ihre Tänzer wirklich brauchen und welche überflüssig sind.

18

Handstand lernen im Selbsttest. Garde & Show Autorin Lisa Roczniewski hat es für euch ausprobiert und Tipps für Übungen.

### MENSCHEN & EMOTIONEN

22

Wenn jeder seine Chance bekommt. Wie der TSV Greußen lernschwache Kinder und eine kleinwüchsige Trainerin integriert.

24

Fastnacht in Franken – Hinter den Kulissen der Fernsehshow plus Interview mit Tanzmariechen-Trainerin Ivonne Gedigk.

### IM BLICKPUNKT

28

Im Blickpunkt der Ausgabe #14 ist Nina Zoranovic. Sie hat als Gardesolo acht Mal die Deutschen Meisterschaften im Deutschen Verband für Garde- und Schautanzsport (DVG) gewonnen. Jetzt geht sie als Trainerin beim JSK Rodgau neue Wege. Mit ihrem Strahlen und ihrer herzlichen Art ist Nina Zoranovic Vorbild für viele junge Tänzerinnen.

## THEMEN



Auf neuen Wegen  
**NINA ZORANOVIC**



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.

## NEWS & VERBÄNDE

- 34** News aus der Internationalen Interessengemeinschaft für Tanzsport (IIG).
- 35** News aus dem Deutschen Verband für Garde- und Schautanzsport (DVG).
- 36** News aus den Rheinischen Karnevals-Korporationen (RKK).
- 37** News aus dem Bund Deutscher Karneval (BDK).

## TURNIERE & INTERNATIONAL

- 38** Solo-Männer erobern die Turnierbühne – Disziplin Tanzmajore bei den RKK gestartet. Drei von ihnen berichten von ihrem ersten Turnier.
- 40** Doppeleuropameister Steinenbrücker Schiffermädchen – wir haben den Verein bei der Europameisterschaft der IIG begleitet.

## HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

- 44** Von der Provinz in die ganze Welt – Einblicke in den Kostümgiganten „Orlob“ und seine Perückenproduktion.
- 46** Das passende Thema für den Schautanz finden. Wie ihr mit Hilfe von Kreativitätstechniken auf die besten Ideen kommt, inklusive großer Themenliste.

## GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

- 50** 5 Minuten mit der Männergarde der KG Humor Merzig.
- 52** Tänzerfrage.
- 54** Heben mit Selina und Alexej.
- 56** Mein Tanztastisches Leben.