

# GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport



Das  
"Besenbinder"  
-Phänomen

WARUM RÖTTENBACH  
SO ERFOLGREICH IST

NACH DER  
KARRIERE | 44  
WAS MACHT EIGENTLICH...?

**BALANCE | 8**  
HANDSTAND LERNEN

**BEGLEITER | 24**  
TANZ-ELTERN VORGESTELLT

**BEGINN | 38**  
TIPPS FÜRS ERSTE TURNIER

## Nächste Ausgabe:

**Garde & Show #20**

erscheint am **10. Juli 2021.**

Fragen, Lob, Kritik und

Anregungen gerne an:

**info@gardeundshow.de**



## Liebe Leserinnen und Leser,

Aufbruchsstimmung ist das, was ich im Moment verspüre. Diese komische Saison 2020/2021, die eigentlich so überhaupt nicht stattgefunden hat, ist vorbei. Zeit, um nach vorne zu blicken. Ich weiß, dass viele Vereine mit einem enormen Rückgang ihrer Mitglieder zu kämpfen haben und hatten. Das tut ganz gewiss weh. Gleichzeitig bleiben aber auch wirklich nur noch die übrig, die hinter dem Verein, seinen Zielen und seiner Motivation stehen. Selbst wenn die Teams geschrumpft sind, muss das nicht unbedingt schlecht sein. Mit wenigen, die wirklich wollen, lässt es sich manchmal einfacher arbeiten, als mit vielen, die nur halbherzig dabei sind. So nutzen viele jetzt auch die Chance, noch einmal von vorne anzufangen und ihren Verein neu aufzubauen. Der Erfurter Musiker Clueso singt in einem seiner Hits: „Herzlich willkommen, Neuanfang.“ Und das drückt, wie ich finde, total viel Gutes und Richtiges aus. Den Neuanfang annehmen, ihn begrüßen und im wahrsten Sinne des Wortes willkommen heißen – das ist es, worin die Chance liegt. In den letzten Jahren und Jahrzehnten haben sich Strukturen festgefahren, Abläufe sind eingestaubt und es geht nicht mehr vor und nicht mehr zurück. Genau jetzt ist die Chance, aus diesem Hamster-rad auszubrechen und den Erfolg des Vereins selbst in die Hand zu nehmen. Bildet Arbeitsgruppen, verteilt die Lasten auf vielen Schultern und bezieht so viele Mitglieder wie möglich in die Vereinsarbeit mit ein. Denn wenn man etwas selbst macht und seinen ganz eigenen persönlichen Teil zum großen Ganzen beitragen kann, ist man mit viel mehr Herz dabei, als wenn man einfach die „ausführende Gewalt“ ist. Wisst ihr, was ich meine? Ich glaube schon. Jeder Verein hat unheimlich viele verschiedene Menschen als Mitglieder. Jeder bringt einen anderen Charakter und vor allem andere Talente mit. Nutzt diese Diversität und lasst jeden sich mit seinem persönlichen Talent einbringen. So macht Vereinsarbeit nämlich richtig Spaß und so generiert ihr mit etwas Leidenschaft und Herz vielleicht genauso eine Aufbruchsstimmung, wie ich sie gerade erlebe. Ich wünsche 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 & Wetzel GbR  
Albert-Pulvers-Straße 2  
98693 Ilmenau

### TITELBILD

Daniel Schrick

### AUTOREN/EXPERTEN:

Prof. Kirsten Ecke, Martin Einbeck, Heike Fennen, Stefan Ganser, Michelle Maldonado, Katharina Melzer, Vanessa Naujok, Jdranka Niemeyer, Samantha Philips, Lisa Roczniowski, Celine Schuhmacher

### DRUCK

Linus Wittich Medien KG  
In den Folgen 43  
98693 Ilmenau

### WEBENTWICKLUNG

MÜNSMEDIA GmbH  
Schönebecker Straße 54  
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

- 08 Handstand als Grundlage für Akrobatik
- 12 TANZstark – gewappnet für die Bühne

## TIPPS & TRENDS

- 16 Trans Personen in unserem Sport
- 18 Pro und Contra Deuserband

## MENSCHEN & EMOTIONEN

- 22 Durchs Tanzen vereint
- 24 Tanzeltern – eine Rolle fürs Leben

## IM BLICKPUNKT

- 28 Der KC Röttenbach „Die Besenbinder“ ist ein Phänomen im BDK. Egal, welchen Tanz sie auf die Bühne bringen, scheinen sie immer Erfolg zu haben. Warum sind die alle so gut? Wir haben die Antwort.

36

Fotos: Heiko Kempe (2)



44



42



Foto: Anna Kopp

48



## NEWS & VERBÄNDE

34

Garde &amp; Show Tanzsport News

## TURNIERE & INTERNATIONAL

36

Sorgenkind Gemischte Garde

38

Tipps fürs erste Turnier

## HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

42

Defying Gravity im Porträt

44

Nach der Tanzsport-Karriere

## GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

48

5 Minuten mit Showduo

Emilie Zimmermann und Elias Lützkendorf

50

Tänzerfrage – Ihr fragt, wir antworten

52

Konfetti

56

Mein Tanztastisches Leben

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.