

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um

karnevalistischen Tanzsport

CREWLOVE

Die Filderer



FOKUS | 12

TIPPS GEGEN LAMPENFIEBER

FAIRNESS | 40

UMGANG MIT KONKURRENZ

FINALE | 42

VOR DER BDK DM

Jetzt Abo sichern!



Mit dem Dreigestirn-Abo bekommst du jedes Jahr drei Ausgaben von Garde & Show bequem nach Hause geliefert. Du erhältst die aktuelle Zeitschrift pünktlich zum Verkaufstart versandkostenfrei. Das Abo kostet 24,99 Euro im Jahr. Du sparst über 15 % im Vergleich zum Einzelkauf.

24,99 EUR jährlich

KOMPETENT • VERBANDSÜBERGREIFEND • DEUTSCHLANDWEIT

Alle Infos unter: www.gardeundshow.de

ANZEIGE

Nächste Ausgabe:

Garde & Show #26
erscheint am 08. Juli 2023.

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



Foto: StudioLine Photography

Liebe Leserinnen und Leser,

ziemlich genau acht Jahre ist es jetzt her, dass ich in Bayreuth bei der Süddeutschen Meisterschaft stand, um der Tanzsportwelt unser Baby – die neue Zeitschrift Garde & Show – vorzustellen. Ich hatte nichts als ein paar Kartons der druckfrischen ersten Ausgabe, einen Tisch und meine ungebremste Motivation. „Schönes Hobby, das wirst du aber niemals hauptberuflich machen können, das weißt du schon, ja?“, sagte mir damals ein heute noch immer sehr geschätzter Partner von uns, als wir uns kennenlernten. Er hat es gut gemeint, um mich selbst vor meinem jugendlichen Leichtsinne zu schützen, um keine falschen Erwartungen an das harte Los der Selbstständigkeit zu schüren. Ja es ist hart, ich weiß. Ja man bekommt nichts geschenkt, ich weiß. Was soll ich sagen: Er war nicht der Einzige, der mir das alles sagte. Viele finden's total toll, was wir machen. Aber bei wenigen habe ich das Gefühl, dass sie wirklich daran glauben. Dass sie das, was wir machen, als Beruf wirklich anerkennen. Das macht ja Spaß, das kann unmöglich das sein, womit man sein Geld verdient... Ich will gar nicht von ernstnehmen sprechen. Damit hat unser Sport ja ohnehin nach wie vor in seiner Gesamtheit ein Problem. Nun ist es so, dass wir als Macher von Garde & Show immer daran geglaubt haben, uns durchgeboxt und unser Tun immer ernst genommen haben. Das Resultat ist nun, dass ich ab sofort die Frage „Machst du das eigentlich hauptberuflich?“ mit „Ja!“ beantworten kann. Ich mache zwar immer noch andere Dinge nebenher, einfach weil sie mir Spaß machen und ich Freude an meinem Beruf als Journalistin und Nachrichtensprecherin habe. Aber die meiste Zeit, Arbeit und Konzentration fließt jetzt – acht Jahre nachdem die erste Ausgabe erschienen ist – in Garde & Show. Das ist ein großer Schritt für mich, das könnt ihr euch vielleicht vorstellen. Umso mehr bin ich künftig darauf angewiesen, dass Menschen die Idee unterstützen, unsere Philosophie teilen und weitersagen, dass es sich lohnt, Garde & Show zu kaufen und zu lesen. Ich werde auch weiterhin alles dafür tun, um mit Garde & Show diesen Sport voranzubringen. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

Katharina Geist

Chefredakteurin Garde & Show

GARDE & SHOW
Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport

Impressum

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

VERANTWORTLICHE REDAKTEURE
Tino Geist und Katharina Geist
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

AUTORINNEN/EXPERTINNEN
Katharina Geist, Sarah Grund, Elisabeth Kutscha, Petra Lahnstein, Vanessa Naujok, Samantha Phillips, Kim Pruß, Celine Schuhmacher, Valentina Wiesener

DRUCK
Linus Wittich Medien KG
In den Folgen 43
98693 Ilmenau

KORREKTORAT UND LEKTORAT
Charlott Liebig, Hannes Polten

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 Sportlerinnen ausgelegt. Falsche oder unachtsam ausgeführte Übungen können Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Es besteht kein Haftungsanspruch gegenüber der GbR Geist, Katharina und Tino (Garde & Show) und der Autorinnen. Die GbR Geist, Katharina und Tino entbindet sich jeglicher Haftung für Schäden oder daraus resultierender Folgen und übernimmt keine Kosten dafür.

EDITORIAL

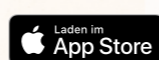
buttinette Fasching

Alles für Fasching & Karneval

- Gardekostüme & Capes
- Tanzstrumpfhosen & Zubehör
- Gardestiefel
- Perücken



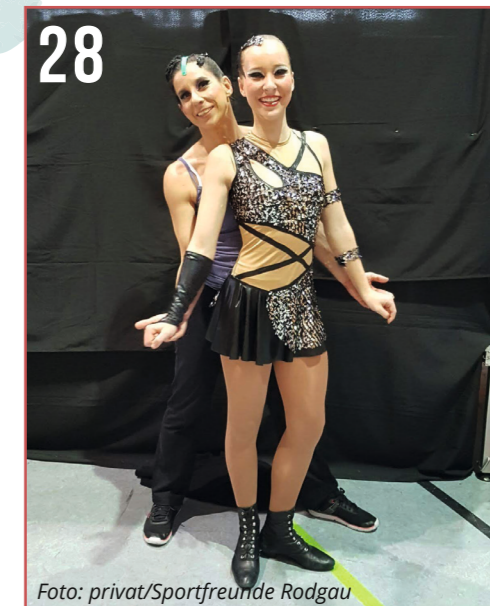
Die neue App!
Faschings- & Partybedarf schnell geschoppt!



www.buttinette-karneval.de



Titelshooting für Garde & Show #25



THEMEN

TRAINING & GESUNDHEIT

- 8 Dreh-Techniken für den Tanz
- 12 Profi-Tipps gegen Nervosität

TIPPS & TRENDS

- 18 Trainings-Apps im Test
- 22 Der Weg zum eigenen Showtanz-Kostüm

MENSCHEN & EMOTIONEN

- 26 Endlich Turnierluft für die Lindengarde
- 28 Mehr als Mutter und Tochter

IM BLICKPUNKT

- 32 Die Filderer haben sich in den letzten Jahren im Tanzsport des BDK einen Namen gemacht und kontinuierlich bis an die Spitze Deutschlands gearbeitet. Fleiß, Teamgeist, Nachwuchsförderung und funktionierende Strukturen haben den Verein dahin gebracht, wo er heute ist.

NEWS & VERBÄNDE

- 38 Garde & Show News

TURNIERE & INTERNATIONAL

- 40 Umgang mit Konkurrenz im Tanzsport
- 42 Vorbericht zur BDK DM 2023

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

- 46 Tipps zur Selbstorganisation
- 48 Austausch: Cheerleading vs. Gardetanz

GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

- 50 5 Minuten mit ...
- 52 Tänzerfrage – Ihr fragt, wir antworten
- 54 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 GbR Geist, Katharina und Tino gestattet. Der Export und der Vertrieb sind nur mit Genehmigung statthaft. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden der GbR Geist, Katharina und Tino oder in Folge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen die GbR Geist, Katharina und Tino.