

# GARDE & SHOW

Das Magazin rund um

karnevalistischen Tanzsport

Jetzt  
Garde & Show  
„Dreigestirn“  
sichern!

Im Blickpunkt:

Silke Frey,  
Katharina Theil,  
Katharina Schreiner,  
Jennifer Jäger

**4 Verbände, 4 Wege, 1 Erfolg**  
**Bühne frei für die Meister-Mariechen**

Training mit Kindern

Die Kleinen richtig trainieren 10

Tanzschuhe

Stiefel vs. Schläppchen 16

Titelverteidiger

DM mit „High Energy“ 32

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

„die Bretter, die die Welt bedeuten“ – sind die „Bretter“ auch noch so unterschiedlich, ist das Gefühl darauf zu tanzen doch für alle gleich. Jeder tanzt auf anderen Bühnen, mit einem anderen Publikum. Aber das Gefühl der Aufregung, der Freude, des Zusammenhaltes und des Stolzes kennen wir alle.

Die Karnevals-, Fastnachts- und Faschingszeit ist vorbei und damit eine der anstrengendsten, aber auch schönsten Zeiten des Jahres für viele Vereine und Tänzer. Andere stecken schon mitten in der Turniersaison oder bereiten sich gerade auf das neue Tanzturnier-Jahr vor. Alle sind irgendwie anders, aber irgendwie auch gleich. Und genau das ist es auch, was wir dir mit dem Titelbild dieser Ausgabe sagen wollen.

Zu sehen sind die vier aktuellen Deutschen Meisterinnen im Garde-Solo der vier unterschiedlichen Verbände. Die Mädchen sind fast alle im gleichen Alter, haben hart an ihrem Erfolg gearbeitet und sich doch alle in eine ganz andere Richtung entwickelt. Diese Vielfalt hat den Garde- und Schautanzsport geprägt und gespalten, aber im Herzen geht es für alle nur um eines: den Spaß am Tanzen. Mögen sich einige Funktionäre eben nicht einig sein. Aber den Tänzern und den Zuschauern ist es doch eigentlich egal, für welchen Verband sie tanzen oder applaudieren. Was zählt, ist die Leidenschaft für den Sport, die verbandsübergreifend funktioniert.

Für uns war es großartig zu sehen, wie schön die vier Mädchen harmonieren und wie gut sie sich verstehen. Im Blickpunkt liest du alles zu den vier ganz

unterschiedlichen Erfolgsgeschichten. Du wirst aber auch überrascht sein, wie viel sie alle gemeinsam haben.

Wie immer ist es uns auch in dieser Ausgabe wichtig, dir Tipps für dein Training mitzugeben, die du sofort in die Praxis umsetzen kannst. Deshalb gibt es dieses Mal gleich am Anfang ein vierseitiges Spezial zum Thema Training mit Kindern. Außerdem liest du, welche Tanzschuhe sich am besten zum Trainieren eignen und wo die Unterschiede zwischen den Schuhen liegen.

Neben Tipps und Trends stehen auch die Tänzer wieder im Mittelpunkt dieser Ausgabe. Interessante Geschichten liest du unter anderem über die Tanzsportgarde Harsewinkel, die Showtanzgruppe „High Energy“ und das japanische Schauduo Kai Yoshida und Chika Miyazaki aus Tokio. Außerdem stellen wir dir ein ganz besonderes Prinzenpaar vor: die 100-jährige Charlotte I. mit ihrem 71 Jahre alten Sohn Bruno I.

Am Ende des Magazins setzen wir die Reihe „Unser Sport ist vielfältig“ fort. Nachdem sich der erste Teil in der letzten Ausgabe mit den unterschiedlichen Garde-Disziplinen beschäftigt hat, steht jetzt alles im Zeichen der verschiedenen Schautanz-Disziplinen.

Vielfalt braucht Platz! Die neue Ausgabe von Garde & Show bietet dir auf 44 Seiten jede Menge Platz für die ganze Vielfalt unseres Sports. Nimm dir eine kleine Auszeit vom Trainingsalltag. Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen!

**Tino Geist und Katharina Melzer**  
**Geschäftsführung & Chefredaktion**

## Nächste Ausgabe:

Lust auf warme Gedanken? Wenn die nächste Ausgabe von Garde & Show erscheint, ist es schon wieder Sommer! Garde & Show #5 wird am 9. Juli 2016 veröffentlicht. Darin erwartet dich ein großes Turnier-Spezial zu den verschiedenen Deutschen Meisterschaften. Außerdem schauen wir hinter die Linse eines bekannten Turnier-Fotografen. Der Rest ist noch geheim, aber wir versprechen dir: Es wird bunt, vielfältig und sommerlich!

### Fragen, Lob, Kritik und Anregungen gerne an:

Garde & Show, Kleine Bahnhofstraße 3, 99330 Crawinkel  
oder per E-Mail an [info@gardeundshow.de](mailto:info@gardeundshow.de)

Besucht uns auch auf Facebook unter: [www.facebook.de/gardeundshow](http://www.facebook.de/gardeundshow)



### Impressum

Tino Geist und Katharina Melzer GbR  
Garde & Show  
Kleine Bahnhofstraße 3  
99330 Crawinkel

[www.gardeundshow.de](http://www.gardeundshow.de)  
[info@gardeundshow.de](mailto:info@gardeundshow.de)  
Tel.: 03632/5299186

### Verantwortliche Redakteure:

Tino Geist und Katharina Melzer  
Kleine Bahnhofstraße 3  
99330 Crawinkel

### Werbeanzeigenkontakt:

[info@gardeundshow.de](mailto:info@gardeundshow.de)

**Titelbild:** Studioline Photography  
(Swen Greif, Make-up: Daniela Zulian)

**Zeichnung:** Tobias Windolph

**Gast-Autoren:** Nicole Vogel,  
Uwe Schröder, Jenny Patzelt

**Fotografen:** Heiko Mönke,  
Tony Maher, Stefan Schaffner,  
Thorsten Schnell, Erhard Gagger,  
Martin Adamek, Hubert Jost, Rudi Ott,  
Bernhard Wiemann,

Sven Riedel, Norbert Klooppel

### Druckvorbereitung:

MÜNSMEDIA GmbH

**Grafiken:** Wappen (S.1+3) und  
Hintergrund „Konfetti“ (S. 43)  
designed by Freepik.com

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

# Themen

## Training & Gesundheit



Foto: g&s

### Der große Unterschied bei den Kleinen

Worauf man beim Beweglichkeits-, Kraft- und Koordinations-training mit Kindern besonders achten sollte. Seite: 10

### Tabuthema Doping im Tanzsport

Wann gilt man als gedopt? Kann man aus Versehen dopen? Die Rolle von Doping im Garde- und Schautanzsport. Seite: 14

## Menschen & Karneval

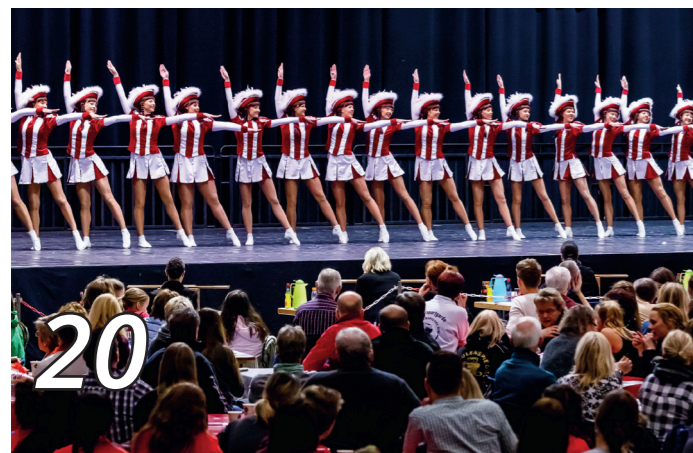


Foto: Heiko Mönke

### Teamgeist statt Erfolgsdruck

Die Tanzsportgarde Harsewinkel ist nach einem Jahr Pause mit neuen Zielen zurück auf der Turnierbühne – die Hintergründe zum Comeback. Seite: 20

### Mit 100 Jahren plötzlich Prinzessin

Der Faschingsverein Kempten hat die 100-jährige Charlotte und ihren Sohn Bruno zum Prinzenpaar gemacht. Seite: 22

## Tipps & Trends



Foto: g&s

### Der perfekte Tanzschuh

Wie man den idealen Tanzschuh findet und welche Merkmale ihn zum perfekten Schuh machen. Seite: 16

### Low-Carb, vegan, Paleo & Co.

Welche Ernährungstrends im Tanzsport sinnvoll sind und welche nicht – Experte Uwe Schröder im Interview. Seite: 18

## Im Blickpunkt



Foto: g&s

### Vier Wege, ein Ergebnis

Die vier Solistinnen Jennifer Jäger (Rheinische Karnevals-Korporationen), Katharina Schreiner (Deutscher Verband für Garde- und Schautanzsport), Katharina Theil (Bund Deutscher Karneval) und Silke Frey (Internationale Interessengemeinschaft für Tanzsport) haben alle etwas gemeinsam: Sie sind in ihrem Verband die aktuellen Deutschen Meisterinnen. Doch jede Tänzerin ist ihren eigenen Weg gegangen und hat ihre ganz persönliche Erfolgsgeschichte. Seite 24

## News & Verbände



Logos: Verbände

### Neuigkeiten aus den Verbänden

Aktuelle News rund um das Turniergeschehen:

Bund Deutscher Karneval (BDK), Deutscher Verband für Garde- und Schautanzsport (DVG), Internationale Interessengemeinschaft für Tanzsport (IIG), Rheinische Karnevals-Korporationen (RKK). Ab Seite: 28

## Tradition & Hintergrund



Foto: g&s

### Die Musik macht den Tanz

Warum eine gute Musikauswahl beim Tanzen so wichtig ist, was man dabei unbedingt beachten sollte und was man ganz leicht unbewusst falsch machen kann. Seite: 36

### Unser Sport ist vielfältig - Teil II

Im zweiten Teil der Reihe erfahrt ihr alles über die unterschiedlichen Schautanzdisziplinen der Verbände. Seite: 38

## Turniere & International



Foto: Hubert Jost

### Mission Titelverteidigung mit Hindernissen

Die DM der Rheinischen Karnevals-Korporationen aus der Sicht der Schautanzgruppe „High Energy“. Seite: 32

### Tanzen im Land der aufgehenden Sonne

Kai Yoshida und Chika Miyazaki aus Tokio stellen sich vor. Sie gehören zu den wenigen Schautänzern in Japan. Seite: 34

## Garde & Show Pflichtelemente



Foto: Bayerischer Rundfunk - Rudi Ott

5 Minuten mit Bernd Händel. Seite: 40, Tänzerfrage. Seite: 42, Konfetti. Seite: 43, In den Mund gelegt. Seite: 44.

Alle Rechte vorbehalten. Der Nachdruck, die Übernahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung aller Art 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.