

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um

karnevalistischen Tanzsport

SHAWN GALLMON | 28
SHOWTÄNZER IM PORTRAIT

Corona:
Wir tanzen
weiter

DIE AUSWIRKUNGEN
DER KRISE

STABILISATION | 14
DIE GELENKE STÄRKEN

SCHLUSSPUNKT | 38
GELUNGENER TRAINERWECHSEL

STRANDFEELING | 40
TURNIER MIT MEERBLICK



Die Arbeit für diese Ausgabe war alles andere als normal. Stattdessen standen Fotoshootings mit Gesichtsschutz und Interviews übers Handy auf der Tagesordnung.



Foto: Daniel Schrick

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:

Laura Damnitz, Patrick Giebenhain, Elisabeth Kutscha, Katharina Melzer, Ulrike Michalski, Sydnee Ingendorff, Samantha Philips, Lisa Roczniowski

DRUCK

Linus Wittich Medien KG
In den Folgen 43
98693 Ilmenau

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.

Liebe Leserinnen und Leser,

eigene Ideen zu entwickeln ist gar nicht so einfach. Ich glaube, dass das jeder kennt – ob nun aus der Schule beim Lösen einer Aufgabe, beim Projektmanagement im Job oder beim Choreografieren eines Tanzes. Aber was ist daran eigentlich so schwer? Ich versuche es mal so zu erklären: Wer sich immer in bestehenden Strukturen umschaute und etwas Bekanntes immer wieder als Vorbild nimmt, ist in seinem Denken irgendwie festgefahren. Etwas genauso machen zu wollen, wie jemand, der genau darin erfolgreich ist, blockiert. Denn wenn man damit nicht genau denselben Erfolg hat (was in den allermeisten Fällen so ist), dann führt das zu Frust. Um mit eigenen Ideen erfolgreich zu sein, muss man sich aus diesen Mustern lösen. Sich inspirieren lassen ist gut und richtig. Kopieren macht aber meistens absolut keinen Sinn. Oft bekommen erfolgreiche Trainer zum Beispiel die Frage, wie sie es geschafft haben, ihren eigenen Stil in die Tänze ihrer Schützlinge zu bringen. Die Antwort ist simpel: Sie haben ihre eigenen Ideen umgesetzt und nicht einfach irgendwo abgeguckt. Wo nun aber die Inspiration hernehmen, wenn nicht von den Besten? Schaut über den Tellerrand hinaus – in andere Tanzstile, in andere Länder, andere Formate. Lasst euch von alltäglichen Dingen inspirieren. Spinn einfach mal rum und entdeckt mit verschiedenen Kreativitätstechniken euer „eigenes Ding“. Mit Garde & Show konnten wir zum Beispiel auch nicht einfach von einer bereits bestehenden Zeitschrift für Garde- und Schautanz abgucken. Ich habe mich von einer kleinen Spinnerei leiten lassen und mir aus ganz vielen verschiedenen Bereichen meines Lebens Inspiration für die Umsetzung geholt. Manchmal gehört eben auch ein bisschen Mut dazu, seine eigene Idee zu entwickeln. Ihr könnt mir glauben, dass man kein Supergenie sein muss, um kreativ sein zu können. Entscheidender ist die Motivation, aus eigener Kraft heraus etwas Großartiges zu schaffen. Ich wünsche euch viel Erfolg dabei und viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

Katharina Melzer | Chefredakteurin Garde & Show

Nächste Ausgabe:

Garde & Show #18

erscheint am **14. November 2020.**

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



Foto: Lisa Roczniewski



Foto: Reinhard Wolf



Foto: Daniel Schrick (2)

THEMEN

TRAINING & GESUNDHEIT

- 8** Warum Grundlagen so wichtig sind
- 12** Stabilisationstraining

TIPPS & TRENDS

- 16** Test: Training zu Hause
- 18** Mehr Freude am Training

MENSCHEN & EMOTIONEN

- 22** Zum ersten Mal Showtänzerin
- 24** Shawn Gallmon vom KTC Bornheim

IM BLICKPUNKT

- 28** Was Corona mit dem Tanzsport macht – Wir beleuchten die Auswirkungen der Krise auf die Tänzerinnen und Tänzer verschiedener Vereine und Verbände.



NEWS & VERBÄNDE

36 Garde & Show Tanzsport News

TURNIERE & INTERNATIONAL

38 Wie der Trainerwechsel gelingen kann

40 Phänomen Timmendorfer Strand

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

44 Gewaltfreie Kommunikation im Tanzsport

46 Create your Showdance II

GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

50 5 Minuten mit Adina und Jasmin Leinen

52 Tänzerfrage – Ihr fragt, wir antworten

54 Heben mit Selina und Alexej

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.