

DEUTSCHLAND: 10,00 EUR

18. AUSGABE / NOVEMBER 2020

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport

Born
to Dance

TANZMARIECHEN
KELLY CAREY

TANZEN MIT ABSTAND | 46
DAS „NEUE NORMAL“?

TREND | 14
WORKOUT FÜR ZU HAUSE

TEST | 20
STRUMPFHOSEN AUSPROBIERT

TIPPS | 40
JUROREN REDEN KLARTEXT

Nächste Ausgabe:

Garde & Show #19
 erscheint am **13. März 2021**

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



Liebe Leserinnen und Leser,

was war das für ein verrücktes Jahr. Die letzten Wochen sind angebrochen und irgendwie habe ich das Gefühl, ein paar Monate des Jahres sind einfach aus dem Kalender radiert, haben nicht stattgefunden, sind sang- und klanglos vorüber gegangen. Wenn ich aber genauer darüber nachdenke, trägt dieses Gefühl gewaltig. Haben wir nicht noch im Februar eine unbeschwerter Karnevalssaison erlebt? Schön war's! Und diese Zeit wird wiederkommen, da bin ich ganz sicher. Trotz Lockdown und Quarantäne im Anschluss an die Fünfte Jahreszeit haben wir in diesem Jahr unfassbar viel geschafft. Und ich habe sogar das Gefühl, vielen tollen Menschen, die mit Garde & Show zu tun haben, in diesen Zeiten näher gekommen zu sein. Mit unserer Gemeinschaftsaktion „Klick to Dance“ von März bis Mai haben wir etwas ins Leben gerufen, das Tänzerinnen und Tänzer quer durchs Land und quer durch die Verbände zusammengebracht hat. Tanzen verbindet – mal wieder. Den Sommer haben wir dann intensiv dazu genutzt, um neue Ideen zu entwickeln und teilweise schon umzusetzen. So fiel im September der Startschuss für „Garde & Show – der Podcast“. Die Startphase hat mich an die Anfangszeit unserer Zeitschriften erinnert. Die gleichen Zweifel à la „Braucht das die Welt wirklich?“ oder „Schaffen wir das auch noch nebenbei?“ haben mich geplagt. Die gleiche Schaffenskraft und der gleiche Optimismus à la „Wird schon werden“ und „Einfach mal machen“ haben mich angetrieben. Und der gleiche Erfolg á la „Oh mein Gott, wie cool ist das denn?“ oder „Juhu, endlich gibt es das für unseren Sport“ haben mir Recht gegeben. Ich habe mir Folgendes angewöhnt: Wenn ich Entscheidungen zu treffen habe, überlege ich mir „Was kann im schlechtesten und was im besten Fall passieren?“ Die Antworten auf diese Fragen helfen mir immer weiter. Das habe ich übrigens meiner Cousine erzählt, die entscheiden musste, wen sie auf ihre Hochzeit einlädt und wen nicht. Sie ist mir bis heute dankbar für diesen Rat. Und vielleicht hilft er ja dem ein oder anderen von euch auch weiter. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!



Titelshooting für Garde & Show #18

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:

Jörg Barz, Katharina Melzer, Vanessa Naujok, Samantha Philips, Kim Pruß, Lisa Roczniewski

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

- 10** Der Weg zum Bewegungskönnen
- 14** Workouts für zu Hause

TIPPS & TRENDS

- 18** Das Persönlichkeitsmodell DISG
- 20** Strumpfhosen im Test

MENSCHEN & EMOTIONEN

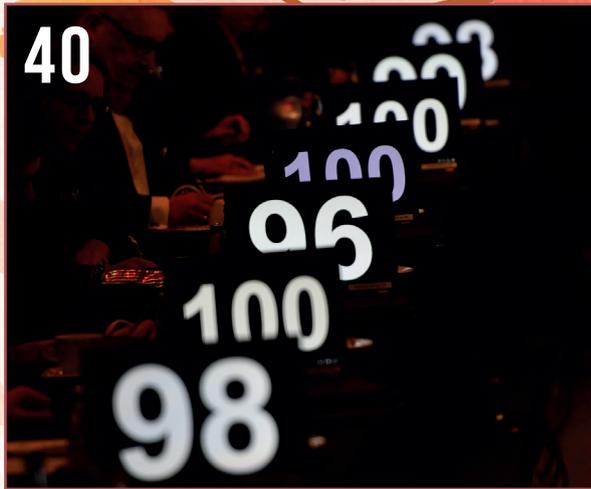
- 24** Die Tulpengarde aus Karlsruhe
- 26** Junge Trainer und was sie leisten

IM BLICKPUNKT

- 30** Kelly Carey ist eine echte Kämpferin. Erfolge und Niederlagen liegen bei ihr ganz nah beieinander. Was sie ausmacht und warum sie sich jetzt eine Pause gönnt.

THEMEN

40



50

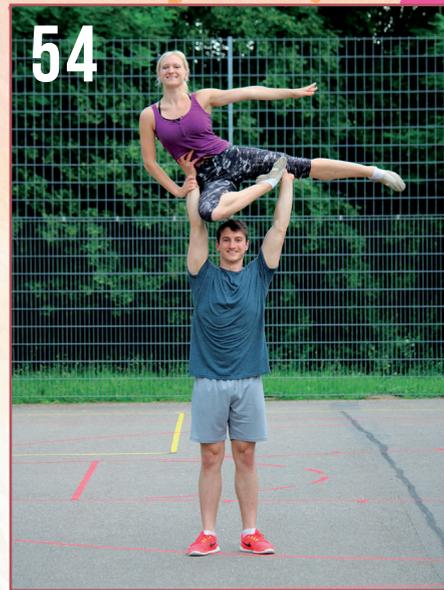


Foto: Nader Rahnama

46



54



NEWS & VERBÄNDE

36

Garde & Show Tanzsport News

TURNIERE & INTERNATIONAL

38

Create your Showdance III

40

Mehr Punkte beim Turnier

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

44

Motivation in Zeiten der Ziellosigkeit

46

Das „neue Normal“?

GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

50

5 Minuten mit Tanzpaar Larissa und Patrick

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.