

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um

karnevalistischen Tanzsport

**NEU: HEBEN MIT
SELINA & ALEXEJ | 54**

EINFACH NUR
Tanzen

KEVIN ULRICH

AUSDAUER | 10
DEN TANZ DURCHHALTEN

AUSPROBIERT | 20
SPORTFRISUREN MIT HALT

ARBEIT | 46
HOBBY ZUM BERUF MACHEN

Nächste Ausgabe

Die nächste Ausgabe
Garde & Show #12

erscheint am **10. November 2018.**

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



Liebe Leserinnen und Leser,

Authentizität ist ein komisches Wort. Dabei ist es in vielen Lebenslagen ein ziemlich wichtiges Wort. Authentisch zu sein ist etwas, das man nicht lernen kann. Entweder man ist es oder man ist es eben nicht. Das ist mir bewusst geworden, als ich Kevin Ulrich für das Cover dieser Ausgabe getroffen habe. Ich habe ihn schon bei einem früheren Gespräch kennengelernt und mir ist damals schon aufgefallen, dass er etwas unheimlich Authentisches an sich hat. Auf der Bühne mag er eine Maske aus Show und Theatralik tragen, mit seiner Selbstsicherheit und Ausstrahlung vielleicht auf manche überheblich wirken. Aber das ist er nicht. Bei vielen Tänzern fällt mir auf, dass sie mit einer klaren Haltung durchs Leben gehen, wissen was sie wollen und wer sie sind. Auf der einen Seite kennen sie ihren Körper, auf der anderen Seite aber auch ihre Seele, da sie sich beim Tanzen unweigerlich damit auseinandersetzen. Das ist gut. Denn oft müssen wir uns gegen Widerstände durchsetzen oder werden nicht verstanden. In diesem Zusammenhang hat mich auch die Geschichte von Vanessa Ganser und Robin Bottler beeindruckt. Beide sind im Tanzsport schon lange keine Unbekannten mehr. Zusammen kennt man sie aber erst seit gut einem Jahr. Das Tanzpaar hat sich trotz einer Entfernung von mehr als 400 Kilometern zusammengefunden. Ehrlicher kann man das Tanzen nicht meinen. Auch das meine ich ein Stück weit mit Authentizität. Wir tanzen nicht wegen irgendwelcher Preisgelder oder Werbeverträge, sondern einfach wegen der puren Freude daran. Bitte behaltet euch das bei. Bleibt authentisch und lasst euch nicht verbiegen. Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe wünscht euch

Katharina Melzer | Chefredakteurin Garde & Show



Titelshooting für Garde & Show #11

Impressum

HERAUSGEBER

Tino Geist und Katharina Melzer GbR
Garde & Show
Friedrichsanfang 19
99330 Crawinkel
www.gardeundshow.de
info@gardeundshow.de
Tel.: 03632/5299186

VERANTWORTLICHE REDAKTEURE

Tino Geist und Katharina Melzer
Friedrichsanfang 19
99330 Crawinkel

WERBEANZEIGENKONTAKT

info@gardeundshow.de

SATZ UND LAYOUT

Engelhardt & Wetzl GbR
Albert-Pulvers-Straße 2
98693 Ilmenau

TITELBILD

Daniel Schrick - Schrick Fotografie

AUTOREN

Petra Lahnstein, Katharina Melzer,
Bastian Paffenholz, Lisa Roczniewski,
Nicole Vogel

DRUCK

Sons Medien GmbH
Vor dem Westtor 1
99947 Bad Langensalza

WEBENTWICKLUNG

MÜNSMEDIA GmbH
Hegelstraße 28
39104 Magdeburg

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

www.gardeundshow.de/datenschutz

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

Ausdauertraining – Wie halte ich meinen Tanz durch? Garde & Show Expertin Nicole Vogel berichtet aus der Vogelperspektive.
SEITE: 10

Verletzungsprophylaxe – Typischen Verletzungen im Garde- und Schautanzsport durch gezielte Übungen vorbeugen.
SEITE: 14

TIPPS & TRENDS

Sporthygiene – Weg mit dem Mief! Wir sagen schlechtem Geruch beim Tanztraining den Kampf an und geben Tipps zur richtigen Hygiene.
SEITE: 18

Sportfrisuren – Garde & Show Autorin Lisa Roczniewski hat drei sommerliche Frisuren für euch getestet und erklärt sie Step by Step zum Nachmachen.
SEITE: 20

MENSCHEN & EMOTIONEN

Männerballett in Deutschland – Wo die Männertanzgruppen derzeit stehen, was sie wollen und woher ihr schlechter Ruf kommt.
SEITE: 24

Vanessa Ganser und Robin Bottler – 420 Kilometer getrennt und trotzdem trainiert das Paar zusammen. Eine ganz besondere Erfolgsgeschichte.
SEITE: 26

Foto: privat



Fotos: Daniel Schrick (2)

IM BLICKPUNKT

Im Blickpunkt der Ausgabe #11 ist Tänzer, Trainer, Choreograf und Wertungsrichter Kevin Ulrich. Er tanzt seit fast 20 Jahren im Deutschen Verband für Garde- und Schautanzsport (DVG). Für den TSV Gym-Ta-Session Altlußheim und den OSC Rheinhausen steht er locker 20 Stunden pro Woche in der Halle. Und dabei ging es ihm nie um etwas anderes, als einfach nur Tanzen.
SEITE: 30

THEMEN



Foto: Les Mills

NEWS & VERBÄNDE

News - Internationale Interessengemeinschaft für Tanzsport (IIG).
SEITE: 36

News - Deutscher Verband für Garde- und Schautanzsport (DVG).
SEITE: 37

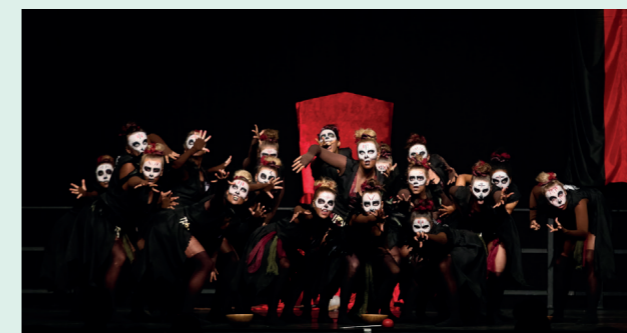
News - Rheinische Karnevals-Korporationen (RKK).
SEITE: 38

News - Bund Deutscher Karneval (BDK).
SEITE: 39

TURNIERE & INTERNATIONAL

Die Deutsche Meisterschaft der IIG – Ein Bericht aus der Sicht der Jury. Wie die Juroren das Turnier erlebt haben.
SEITE: 40

Schwarzer Trend – Warum bei der DVG DM so viele düstere Themen vertanzt werden. Garde & Show fragt nach.
SEITE: 42



HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

Techniktraining – Wie ihr Ballett ins Training integrieren könnt. Wir erklären einige Beispielübungen als Inspiration für euer Training.
SEITE: 44

Das Hobby zum Beruf machen – Wie es junge Menschen geschafft haben, ihren Traum vom Tanzen auch im Beruf zu leben.
SEITE: 46

GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

5 Minuten mit dem TSV Uckerath.
SEITE: 50

Tänzerfrage.
SEITE: 52

Konfetti.
SEITE: 54

Mein Tanztastisches Leben.
SEITE: 56

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.