

# GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport

MIT „POSITIVER  
PSYCHOLOGIE“  
AUS DEM  
CORONA-LOCH  
SEITE 18

Weil Aufgeben  
keine Option ist

SARAH DANOWSKI  
UND NICO BONN

TECHNIK | 10  
GLOCKENSPRUNG ERLERNEN

TALENTSCHMIEDE | 24  
TANZSCHULE „THE ARTS“ HOF

TURNIER-COMEBACK | 28  
TANZSPORT ZURÜCK AUF DER BÜHNE

## Nächste Ausgabe:

**Garde & Show #22**  
erscheint am **12. März 2022.**

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



## Liebe Leserinnen und Leser,

die Karten werden neu gemischt. Und ich bin total gespannt, wie sich das auswirken wird. Wir stehen kurz vor dem „richtigen“ Start in die Turniersaison 2021/2022. Das erste Turnier habe ich in diesem Herbst schon besucht, wober ihr in dieser Ausgabe auch einen ausführlichen Bericht lesen werdet. Ich kann euch sagen, dass es wieder gewaltig bei mir kribbelt. Es war so schön, die Emotionen der Mädels und Jungs auf der Bühne zu sehen. Vor allem neben der Bühne waren es die ganz großen Gefühle von Erleichterung, Glück und Unbeschwertheit, die mich total berührt haben. Man sieht es in den Augen der Beteiligten, wie sehr sie ihr Hobby vermisst haben. Aber was kommt jetzt? Klar ist, dass im Grunde niemand in den letzten Monaten kontinuierlich normal trainieren konnte. Was macht das mit den Tänzern und vor allem auch mit den Wertungen? Wird die Jury hier und da ein Auge zudrücken? Werden wir gefährliche Höchstschwierigkeiten auf den Bühnen sehen, weil manche denken, sie können es trotz weniger Training noch? Wird es große Enttäuschungen geben, weil man nicht an die Punktzahlen anknüpfen kann, die man gewohnt ist? Ein kleines bisschen mache ich mir so meine Sorgen. Ich glaube, dass alle von uns mit gewissen Erwartungshaltungen in die neue Saison gehen. Doch was, wenn die nicht erfüllt werden können, einfach weil es die Umstände nicht zulassen? Ich hoffe einfach, dass wir alle uns schnell wieder eingrooven. Wenn alle ihr Bestes geben, nicht alles auf die Goldwaage legen und vor allem klar miteinander kommunizieren, kann das eine ganz großartige Saison werden. Ganz abgesehen von den Karnevalsveranstaltungen, die ja hoffentlich auch auf uns warten. Sicherlich wird es nicht sofort so sein können, wie es früher einmal war. Aber ich bin mir sicher: Ihr werdet von 200 Menschen auf jeden Fall genauso gefeiert werden, wie sonst von 2.000 Menschen. Denn nicht nur ihr habt das alles furchtbar vermisst, sondern auch die, die euch so gerne zuschauen und für die wir das ja letztendlich alles machen. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

**Katharina Geist** | Chefredakteurin Garde & Show



Titelshooting für Garde & Show #21

## 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 Philips,  
Celine Schuhmacher

### 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 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.



# THEMEN

## TRAINING & GESUNDHEIT

- 10 Glockensprung erlernen
- 14 Embodiment-Theorie

## TIPPS & TRENDS

- 18 Positive Psychologie nutzen
- 20 „Jetzt bist du bei den Großen“

## MENSCHEN & EMOTIONEN

- 24 The Arts: Tanz-Talentschmiede in Hof
- 28 Welcome back – das erste Turnier „nach“ Corona

## IM BLICKPUNKT

- 32 Sarah Danowski und Nico Bonn von der KG Wendene Seempött haben sich als Underdogs im Tanzpaar-Geschehen des BDK durchgeboxt. Aufgeben war nie eine Option.

## THEMEN



### NEWS & VERBÄNDE

38 Garde & Show News

### TURNIERE & INTERNATIONAL

40 Garde & Show Sommerinterviews – die Analyse

42 Einblicke in den Twirling-Sport

### HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

44 Top 10 Learnings aus der TanzAkademie

46 Wie die DVG-Gardekleider entstanden sind

### 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.