

# GARDE & SHOW

Das Magazin rund um

karnevalistischen Tanzsport



**GESUNDER RÜCKEN | 14**  
DEHNUNG OHNE SCHMERZ

**GROSSE AUFGABE | 20**  
GRUPPEN ERFOLGREICH FÜHREN

**GETRÜBTE STIMMUNG | 38**  
WIEDER KEINE TURNIERSAISON?

**GCG BAUNATAL:**  
*Alle(s) für die Mannschaft*

*Ein bunter Haufen Zusammenhalt*

## Nächste Ausgabe:

**Garde & Show #23**  
erscheint am **09. Juli 2022.**

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



## Liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Das hat mal der Philosoph Arthur Schopenhauer gesagt. Anfang des Jahres habe ich am eigenen Leib erfahren, wie recht er damit hat. Wenn man nicht so ganz kann, wie man möchte, dann ist das echt nicht einfach. Einfach ausgebremsst und einfach mal eben auf Pause gestellt, ob man das gerade gebrauchen kann oder nicht, ob man möchte oder nicht. Deshalb sage ich: Unsere Gesundheit ist das Wichtigste, was wir im Leben haben. Sie gilt es zu pflegen, zu schützen und zu bewahren, um ein wirklich gutes Leben führen zu können. Manchmal sind nicht wir alleine für unsere Gesundheit verantwortlich. Manchmal sind es auch alle anderen Menschen um uns herum, die mit nur kleinen Dingen dazu beitragen können, dass wir gesund bleiben. Wenn immer alle auch an alle anderen denken würden, wäre uns allen sehr geholfen. Das gilt auch für Trainerinnen und Trainer. Ihnen kommt eine ganz besondere Verantwortung zu, wenn es um die Gesundheit ihrer Schützlinge geht. Sie müssen bremsen, wenn es zu viel wird. Sie müssen stützen, wo Stütze nötig ist und auch mal abbrechen, wenn ein Abbruch die einzige Möglichkeit ist, um die Gesundheit nicht aufs Spiel zu setzen. Ein gewisses Risiko gehört manchmal dazu, das ist vollkommen klar. Aber welches Risiko ist es wert, wenn es schiefgeht und dann erstmal gar nichts mehr geht? Bitte tut euch selbst den Gefallen und passt auf euch auf. Gerade, wenn ihr jetzt nach langer Pause wieder auf die Bühne geht oder wieder voll ins Training startet, hört auf die Signale eures Körpers. Ich habe meine Signale lange genug ignoriert und bekam eine ordentliche Retourkutsche. Erspart euch das. Kleine langsame Schritte bringen euch in ganz vielen Fällen viel schneller zum Ziel, als eine große Hauruck-Aktion. Ich wünsche euch von Herzen, dass ihr die Balance aus Mut und Vernunft findet. Geht nicht leichtsinnig mit eurer Gesundheit um und geht nicht leichtsinnig mit der Gesundheit derer um, die euch lieb sind. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

**Katharina Geist**

Chefredakteurin Garde & Show



Titelshooting für  
Garde & Show #22

## 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.



Fotos: Daniel Schrick (5)

# THEMEN

## TRAINING & GESUNDHEIT

- 10 Beinwürfe erlernen
- 14 Gesunde Rückendehnung

## TIPPS & TRENDS

- 18 Kommunikation für Sieger
- 20 So führst du eine Gruppe

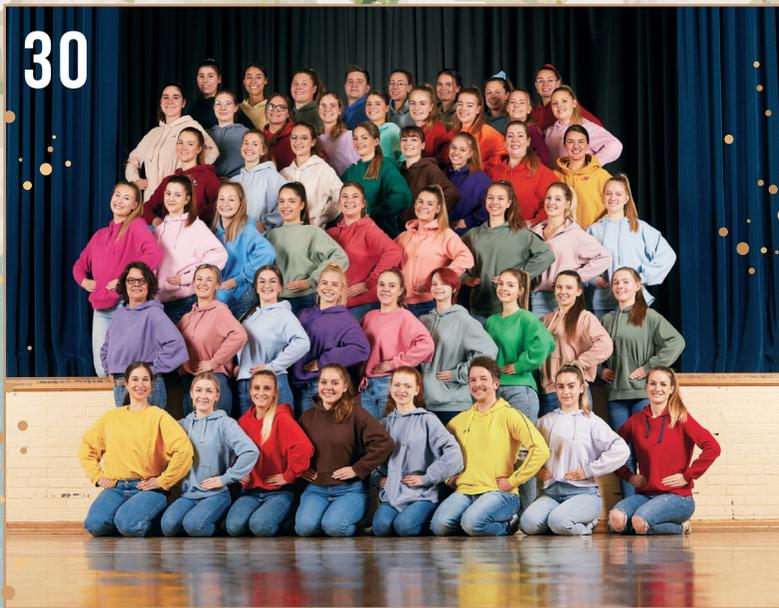
## MENSCHEN & EMOTIONEN

- 24 Erster RKK-Verein im Osten
- 26 Wir passen nicht ins Bild

## IM BLICKPUNKT

- 30 Die Stadtgarde der GCG Baunatal steht im Moment wie keine andere im BDK für Perfektion, Eleganz und absoluten Teamgeist. Was die Gruppe ausmacht, ist der bedingungslose Einsatz jeder einzelnen Tänzerin fürs Team.

## THEMEN



### NEWS & VERBÄNDE

**36** Garde & Show News

### TURNIERE & INTERNATIONAL

**38** Turniersaison – oder auch nicht?

**41** Tanzgedanken

### HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

**42** Cybergrooming im Tanzsport

**46** Warum Ziele umsetzen so schwer ist

### 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.