

# GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport



ZWISCHEN  
ZWEI WELTEN

Sarah Philips und  
Christian Müller

ÜBUNGSSACHE | 10  
TRAININGSLEHRE TEIL II

ÜBERHOLSPUR | 24  
VOM DORF AUFS TURNIER

ÜBERLASTET | 44  
EHRENAMT UND AUSGEBRANNT

# Nächste Ausgabe:

**Garde & Show #25**  
erscheint am **11. März 2023.**

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

Foto: Studioline Photography



## Liebe Leserinnen und Leser,

dieser Sommer war anders. Es war der erste Sommer seit zwei Jahren, den ich zumindest in Teilen wieder nahezu unbeschwert genießen konnte. Laue Sommernächte mit Freunden verbringen, sich mit Tausenden Menschen beim Festival zum Beat der Musik treiben lassen, ein gutes Buch lesen und Leute beobachten im Café – das war schön! Trotzdem war der Sommer anders. Meine Einstellung dazu, was „gutes Wetter“ bedeutet, hat sich einmal um 180 Grad gewandelt. Während ich noch vor ein paar Jahren die 36-Grad-und-es-wird-noch-heißer-Mentalität gefeiert habe und mich über jeden kleinen Regenschauer beschwert habe, schäme ich mich jetzt beinahe für diese Naivität und sehne jeden Regentropfen für die Natur herbei. Wochenlang hat es in diesem Sommer nicht richtig geregnet. Das Wasser, mit dem ich mein Gemüse im Garten gieße, ist einfach leergelaufen. Kein Tropfen mehr da. Der Grundwasserspiegel ist so tief wie nie. Schon im Juli wurden bei uns die höchsten Temperaturen seit Beginn der Wetteraufzeichnungen gemessen. Das macht mich nachdenklich. Und es beunruhigt mich. Wie soll das alles weitergehen? Eine meiner Tänzerinnen hat an einem der besonders heißen Trainingstage gefragt, ob wir nicht hitzefrei machen können. Das habe es früher bei über 30 Grad auch gegeben, war die Aussage. Meine Antwort war: Wenn wir den kompletten Sommer über nicht mehr trainieren wollen, dann können wir das so machen, dann können wir die Turniere im Herbst aber auch direkt abmelden. Wir müssen uns wohl oder übel daran gewöhnen. Das, was wir diesen Sommer als Rekord-Hitze erlebt haben, wird wohl in ein paar Jahren nicht nur Normalität, sondern wahrscheinlich einer der kühlest Sommer, an den wir uns noch erinnern können, gewesen sein. Unser Sport muss sich darauf einstellen. Tanzturniere im Sommer sind schon jetzt, wenn wir mal ehrlich sind, eine absolute Zumutung für die Sportlerinnen und Sportler. Aufgeheizte Turnhallen sind nicht nur unangenehm, sondern auch ein echtes Gesundheitsrisiko. Wir werden uns etwas einfallen lassen müssen. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

### Katharina Geist

Chefredakteurin Garde & Show



## 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 & Wetzels GbR  
Albert-Pulvers-Straße 2  
98693 Ilmenau

### TITELBILD

Daniel Schrick

### AUTORINNEN/EXPERTINNEN

Katharina Geist, Elisabeth Kutscha, Petra Lahnstein, Vanessa Naujok, Samantha Philips, Celine Schuhmacher

### DRUCK

Linus Wittich Medien KG  
In den Folgen 43  
98693 Ilmenau

### KORREKTORAT UND LEKTORAT

Charlott Liebig  
Hannes Polten

**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** Teil II: Grundlagen der Trainingslehre

**14** Training mit Yoga-Blöcken

## TIPPS & TRENDS

**18** Training mit dem Zyklus

**20** Auftritt für die Show-Schminke

## MENSCHEN & EMOTIONEN

**24** Die Lindengarde Mingerode

**26** 4/4 Takt in Schwarz und Weiß

## IM BLICKPUNKT

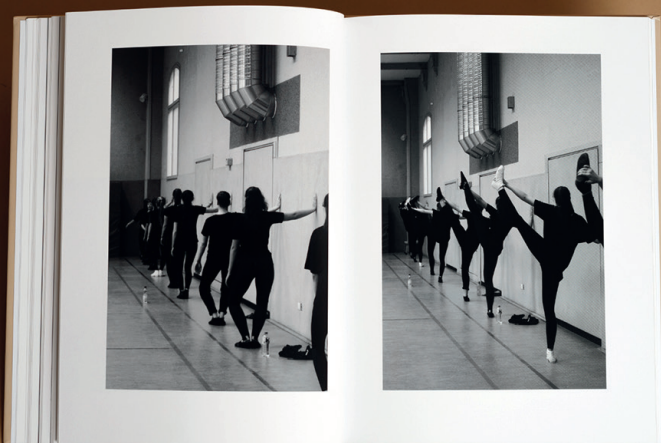
**30** Sarah Philips und Christian Müller sind ein Tanz-Duo zwischen zwei Welten. Nachdem sie im BDK alles erreicht hatten, entdeckten sie Show und Jazz für sich und durchlebten einen kompletten tänzerischen Stilwechsel. Jetzt haben sie sich im TAF einen Namen gemacht.

## THEMEN



26

Foto: Lisa Massow



24



Foto: privat/MCV

## NEWS & VERBÄNDE

36

Garde & Show News

## TURNIERE & INTERNATIONAL

38

Schulungsturniere als Einstieg

40

Du tanzt, wie du isst

## HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

44

Ehrenamt und ausgebrannt

49

Tanzgedanken

## 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.