

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport



Mariechen
Zoé Wilbert

VIELSEITIGE
RKK-MEISTERIN

Trainingsplanung
mit wenig Zeit
TEIL III | 16

ANATOMIE | 10
TÄNZERKÖRPER VERSTEHEN

ABGRÜNDE | 40
UMGANG MIT NEID UND MISSGUNST

ANLEITUNG | 46
SPONSOREN BEGEISTERN

Nächste Ausgabe:

Garde & Show #31

erscheint am 08. März 2025.

Fragen, Lob, Kritik und
Anregungen gerne an:

info@gardeundshow.de

Liebe Leserinnen
und Leser,

wie großartig ist es bitte, wenn man sich in der Tanzwelt gegenseitig unterstützt, anstatt sich fertig zu machen und zu versuchen, andere kleinzuhalten, um sich selbst in ein besseres Licht zu rücken? Es IST großartig! Das habe ich vor einigen Wochen einmal mehr selbst erfahren dürfen. Ich habe an einem einwöchigen Intensiv-Workshop teilgenommen, an dem ich an sechs Tagen täglich drei Stunden in zwei verschiedenen Stilen trainieren durfte. Ziel waren zwei komplette, bühnenreife Choreografien, die am siebenten Tag vor großem Publikum aufgeführt werden sollten. Diese ganze Woche bin ich abgetaucht in meine eigene kleine Tanzwelt und habe es genossen, eigene Fortschritte zu spüren und mit einer Gruppe weitgehend völlig fremder Menschen ein Stück weit zusammenzuwachsen. Das Wort „intensiv“ in Intensiv-Workshop habe ich nicht nur körperlich gespürt (Was für eine riesige körperliche Herausforderung 18 Stunden Training in sechs Tagen sind, könnt ihr euch vielleicht vorstellen...), sondern auch psychisch und ganz tief im Herzen. Besonders glücklich gemacht haben mich die kleinen zwischenmenschlichen Begegnungen in dieser Woche im Tanzsaal, vor allem aber auch bei der großen Abschlussgala: Das war der kleine Schritt zur Seite von der Tänzerin, die vor dir im Saal steht, damit du dich im Spiegel besser sehen kannst... Das gegenseitige Anfeuern und Zujubeln, wenn in zwei Gruppen durchgetanzt wird... Das Teilen der Snacks in der Pause während intensiver Gespräche über die gemeinsame Leidenschaft... Die Tänzerin, die halb so alt ist wie ich, die kurz vor unserem gemeinsamen Auftritt ganz aufgeregt sagt: „Es ist so gut, dass du da bist, du bist gerade mein Anker“... Die Tänzerin, die ich vom Sehen kenne, mit der ich aber noch nie mehr als drei Worte gewechselt habe, die einfach so kommt und sagt: „Ich habe dich gerade in der Probe gesehen, das war so toll, du hast das so gefühlvoll getanzt“. Wie großartig ist das bitte? Diese Atmosphäre voller ehrlicher, gegenseitiger Wertschätzung habe ich Backstage auf einem Turnier leider noch nie erlebt. Dabei ist es so einfach, jemandem ein Lächeln oder ein paar nette Worte zu schenken – auch bei allem Ehrgeiz, den man selbst hat. Vielleicht ändert sich das doch noch irgendwann. Ich würde es mir wünschen. Viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

Katharina Geist - Chefredakteurin Garde & Show



Foto: Studioline Photography



Impressum

HERAUSGEBERIN

GbR Geist, Katharina & Geist, 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
Bahnhofstraße 18
98693 Ilmenau

TITELBILD

Daniel Schrick

AUTORINNEN/EXPERTINNEN

Saskia Balling, Katharina Geist, Elli
Kutscha, Petra Lahnstein, Vanessa
Naujok, Jana Pearce, 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 nachtsam 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 Gebrauchsanleitung für den Tänzerkörper
- 16 Trainingsplanung mit wenig Zeit Teil II

TIPPS & TRENDS

- 18 Überforderung vs. Unterforderung
- 20 Musikalität fördern

MENSCHEN & EMOTIONEN

- 22 Tanzen mit MS, trainieren im Rollstuhl
- 24 Die Showtanzgruppe „Konfettis“

IM BLICKPUNKT

- 28 Zoé Wilbert ist eine echte Kämpferin. Über die Jahre hat sie sich vom kleinen unscheinbaren Mariechen zum echten Vorbild und einer Meisterin ihrer Disziplin entwickelt. Zoé steht bei den RKK nicht nur für ihr Strahlen, sondern auch für ihre Haltung zu Fairplay und Konkurrenz.



20



42

Foto: Daniel Schrick (2)



50



54

NEWS & VERBÄNDE

34 Garde & Show News

TURNIERE & INTERNATIONAL

36 Erste RKK-Landesmeisterschaft im Osten

40 Umgang mit Schattenseiten des Erfolgs

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

42 Talent vs. Training – Grit als Erfolgsschlüssel?

46 Sponsoren begeistern

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 & Geist, Tino gestattet. Der Export und der Vertrieb sind nur mit Genehmigung statthaft. Bei Nichtlieferung ohne Verschulden der GbR Geist, Katharina & Geist, Tino oder in Folge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen die GbR Geist, Katharina & Geist, Tino.