

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport

Sarah und Sascha Arndt

Zwischen Erinnerungen und Ehering

Lecker und Selbstgemacht

Rezepte für die Auftrittszeit
ab Seite: 22

Strukturieren

Das Trainingsjahr planen 12

Schöne Stiefel

Wie sie wieder weiß werden 16

Selbst genäht

Nähanleitungen für Kostüme 36

Liebe Leserinnen und Leser,

die letzten Wochen und Monate waren für mich und mein Team ziemlich anstrengend. Warum? Wir sind umgezogen. Garde & Show gibt es nun schon seit drei Jahren und deshalb wurde es einmal Zeit, dass wir uns etwas vergrößern. Wie die erfinderischen Tüftler, die in der Garage irgendeine wilde Erfindung zusammenbauen, so haben wir auch angefangen, an den ersten Ausgaben zu arbeiten. Mit einem Mini-Büro im Elternhaus, einem einzigen Schreibtisch und einem Lager in der Waschküche. Könnt ihr euch gut vorstellen oder? Umso mehr freuen wir uns jetzt über ein richtiges Büro mit genug Platz für alle Ideen, Pläne und Träume. Und mit genug Platz für alle Ordner, die sich innerhalb von drei Jahren so ansammeln. Auch unser Lager füllt sich Jahr für Jahr mit mehr Ausgaben, mehr Briefumschlägen und Druckerpapier. Und wisst ihr was? Wir lieben es! Garde & Show ist für mich und uns nach wie vor eine Herzensangelegenheit. Deshalb haben wir euch trotz Umzugsstress wieder eine prall gefüllte Ausgabe gezaubert.



Katharina von Garde & Show

und Freundlichkeit zeichnet das Paar aus. Wer sie noch als Tanzpaar erleben durfte, weiß, wie fair Sarah und Sascha immer mit allen umgegangen sind. Sie erfüllen für mich eine absolute Vorbildfunktion. Und wenn es in den Augen anfängt zu glitzern, wenn man über Erinnerungen an die Tanzsportkarriere spricht, steht das für mich für absolute Ehrlichkeit und Liebe zum Tanzsport. Ihr wisst, dass uns neben Geschichten mitten aus dem Tänzerleben auch euer Training und eure Gesundheit sehr wichtig sind. Im Mittelpunkt stand für diese Ausgabe ganz viel Ausprobieren. Unsere Autorin Lisa hatte viel Spaß bei ihrem Test, wie sie ihre weißen Tanzstiefel wieder weiß bekommt. Und ich hatte viel Spaß in der Küche, als ich eure Rezepte nachgekocht und gekostet habe. Ich kann nur sagen: Es wird leeeeeecker! In diesem Sinne wünsche ich euch viel Spaß bei allem, was in der kommenden Karnevals-, Faschings- und Fastnachtszeit für euch ansteht.

Katharina Melzer



Beim Shooting für das neue Cover von Garde & Show #9: Sarah und Sascha Arndt.

Auf dem Cover und im Blickpunkt lernt ihr dieses Mal Sarah und Sascha Arndt von den RKK näher kennen. Ich habe die beiden in Koblenz getroffen und war sofort verzaubert. Ihre Offenheit

Nächste Ausgabe:

Kaum zu glauben, aber wahr. Im März feiern wir mit Garde & Show #10 unser erstes Jubiläum! Grund genug, um das Magazin für euch noch besser zu machen. Es wird ein paar Veränderungen geben. Garde & Show wird größer und noch schöner. Lasst euch überraschen!

Fragen, Lob, Kritik und Anregungen gerne an:

Garde & Show, Friedrichsanfang 19, 99330 Crawinkel
oder per E-Mail an info@gardeundshow.de
Besucht uns auch auf Facebook: facebook.de/gardeundshow



GARDE & SHOW
Das Magazin rund um den karnevalistischen Tanzsport

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

Druckvorbereitung:

MÜNSMEDIA GmbH, Hegelstraße 28
39104 Magdeburg

Druck: Sons Medien GmbH,

Vor dem Westtor 1

99947 Bad Langensalza

Titelbild: Studioline Photography

(Sonja Sobieraj)

Zeichnung: Tobias Windolph

Autoren und Experten:

Carolin Federl, Marius Keckeisen,
Katharina Melzer, Lisa Roczniewski,
Nicole Vogel, Dinah Wicke

Fotografen: Thomas Ammermüller,

Martin Ankele, Christian Cambeis,
Tino Geist, Stefan Gregorowius,
Heiko Kempe, Tony Maher,

Hans Josef Mertens, Stefan Schaffner,

Sebastian Schöffel, Katharina Melzer,

Thomas Schirmacher, Ulrich Stamm

Grafiken: Wappen (S. 1 und 3) und

Hintergründe (S. 2 und 43)

designed by Freepik.com

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). Die Tino Geist & Katharina Melzer GbR (Garde & Show) entbindet sich jeglicher Haftung für Schäden oder daraus resultierender Folgen und übernimmt keine Kosten dafür.

Themen

Training & Gesundheit



Foto: Uwe Kern

Differenziertes Training

Kostüm verrutscht, Musik zu leise, Störungen aus dem Publikum – Beim Tanzen kann viel passieren. Garde & Show zeigt, wie ihr euch darauf vorbereiten könnt. Seite: 10

Eine Stunde, eine Woche, ein Jahr

Garde & Show Expertin Nicole Vogel erklärt, wie eine Trainingseinheit richtig aufgebaut wird und wie Trainer das ganze Jahr richtig strukturieren. Seite: 12

Menschen & Karneval



Foto: g&s

Von Freunden für Freunde

In Niederbayern findet jedes Jahr ein internationales Gardetreffen mit Tänzern aus Österreich und Süddeutschland statt. Wir stellen euch die Idee dahinter vor. Seite: 20

Auftrittszeit ist Fastfoodzeit? Nö!

Die Garde & Show Leser verraten ihre Rezepte für Hinter-der-Bühne. Vom Salat über Snacks bis zum Mittagessen. Seite: 22

Tipps & Trends



Foto: Lisa Roczniowski

Wie die Stiefel wieder weiß werden

Bloggerin Lisa Roczniowski hat getestet, wie sie ihre weißen Gardestiefel erstmal sauber und dann wieder weiß bekommt – das Ergebnis. Seite: 16

Faszientraining im Tanzsport

Faszientraining ist in aller Munde. Doch was sind Faszien eigentlich? Und wie kann uns das Training mit der Blackroll wirklich nutzen? Seite: 18

Im Blickpunkt



Foto: Studioline Photography

Zwischen Erinnerungen und Ehering

Sarah und Sascha Arndt sind den Tänzern der Rheinischen Karnevals-Korporationen noch bestens bekannt. Kennen-gelernt bei Turnieren, seit 2010 ein Tanzpaar, Heiratsantrag auf der Bühne, seit 2014 verheiratet, Deutscher Meister 2015. 2016 mussten sie jedoch plötzlich verletzungsbedingt aufhören. Was hat sich seitdem verändert? Wie geht man mit so einem Rückschlag um? Und was passiert nach so einer erfolgreichen Tanzsportkarriere? Seite: 24

News & Verbände



Logos: Verbände

Neuigkeiten aus den Verbänden

In den Garde & Show News bekommt ihr einen Einblick in alle Verbände mit aktuellen Infos rund um Vereine, Tänzer und das Turniergehen:

Bund Deutscher Karneval (BDK), Deutscher Verband für Garde- und Schautanzsport (DVG), Internationale Interessengemeinschaft für Tanzsport (IIG), Rheinische Karnevals-Korporationen (RKK). Seite: 28

Tradition & Hintergrund



Foto: Ulrich Stamm

Kostüme einfach selbst nähen

Die Kostümeexperten von buttinette haben eine Nähanleitung für ein universell einsetzbares Schautanzkostüm zusammengestellt - ganz einfach zum Nachnähen. Seite: 36

Olympiaheld trifft auf Gardetänzer

Profiturner Andreas Toba hat die Garden der Lindener Narren besucht und hat eine Trainingseinheit gegeben. Seite: 38

Turniere & International



Foto: Tony Maher

Tanzen in Ungarn

In Ungarn gibt es eine blühende Tanzszenen. Diese ist aber kaum vergleichbar mit der, wie wir sie in Deutschland kennen. Ein Einblick. Seite: 32

Tanzsport mit Zukunft im DVG

Der Deutsche Verband für Garde- und Schautanzsport hat eine Initiative gestartet, um das Turniersystem bis in das Jahr 2020 zu reformieren. Seite: 34

Garde & Show Pflichtelemente



Foto: privat

5 Minuten mit Yvonne Braschke. Seite: 40

Tänzerfrage. Seite: 42, **Konfetti.** Seite: 43

In den Mund gelegt. Seite: 44

Alle Rechte vorbehalten. Der Nachdruck, die Übernahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung aller Art 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.