

DEUTSCHLAND: 10,00 EUR

15. AUSGABE / NOVEMBER 2019

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport



Tanzen ist bunt

DER KARNEVALSCLUB
SIMMERNER KÄS'CHER

BOGANG | 14
SCHRITT FÜR SCHRITT

BILDUNG | 26
HOCHSCHULE FÜR TANZ

BEAT | 46
MUSIK SCHNEIDEN



Nächste Ausgabe:

Garde & Show #16
erscheint am **14. März 2020.**

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



Liebe Leserinnen und Leser,

nachdem ich im Frühjahr wieder angefangen habe zu tanzen, lief erstmal alles ganz prima. Training super, Leute super, das Fitnesslevel stieg von Mal zu Mal. Doch nach einigen Wochen bemerkte ich, dass etwas nicht stimmte. Immer, wenn ich auf die Knie gegangen bin (was in dem Tanz ziemlich oft vorkommt), habe ich einen stechenden Schmerz im linken Knie gespürt. „Geht schon“ war meine erste Reaktion und ich trainierte wie wild weiter. Aber irgendwann spürte ich die Schmerzen auch im Alltag und musste mir eingestehen: Du musst zum Arzt. Nach zwei Stunden im Wartezimmer bei meiner Hausärztin verwies sie mich in die Radiologie zum MRT. Termin? Frühestens in vier Wochen. Na gut, ok. Meine Ärztin verordnete mir währenddessen eine Trainingspause. Mist. Als dann endlich die MRT-Ergebnisse vorlagen, hatte ich Gewissheit: Schwellung und Überreizung des vorderen Kreuzbandes plus Knorpelschaden – das Training hatte zur Überlastung geführt. Nochmal Mist. Physiotherapie, Bandagen und Taping standen dann mehrere Wochen auf meinem Wochenplan. Trotzdem ging ich in jedes Training und unterstützte mein Team überall, wo ich konnte. Denn letztendlich bringt es ja nichts, sich verletzt über die Runden zu mogeln, und dann nicht Vollgas geben zu können. Eine Verletzung kostet viel Geduld und Nerven. Niemals hätte ich gedacht, dass mir das auch mal passieren kann. Dennoch bin ich froh, dass das Band gehalten hat und nicht noch angerissen ist oder Schlimmeres. Von daher: Immer schön langsam machen, auf den eigenen Körper hören und Signale in die richtigen Konsequenzen umsetzen. Bevor ihr euch Knie, Rücken oder Fußgelenke komplett kaputt macht, lasst euch von Profis helfen, auch wenn das eine Trainingspause bedeutet. Lieber gesund und lange trainieren können, als ungesund nur kurz etwas von dem schönen Tanzsport zu haben. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

Katharina Melzer | Chefredakteurin Garde & Show



Impressum

HERAUSGEBER

Tino Geist und Katharina Melzer GbR
Garde & Show
Friedrichsanfang 19
99885 Ohrdruf OT Crawinkel
www.gardeundshow.de
info@gardeundshow.de
Tel.: 0163/6023324

VERANTWORTLICHE REDAKTEURE

Tino Geist und Katharina Melzer
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

AUTOREN/EXPERTEN:

Syndee Ingendorff, Heinz Kleinöder,
Sigrid Klemenz, Simon Kretz, Petra Lahn-
stein, Katharina Melzer, Lisa Roczniowski

DRUCK

Sons Medien GmbH
Vor dem Westtor 1
99947 Bad Langensalza

WEBENTWICKLUNG

MÜNSMEDIA GmbH
Hegelstraße 28
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 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) und der Autoren. Die Tino Geist & Katharina Melzer GbR entbindet sich jeglicher Haftung für Schäden oder daraus resultierender Folgen und übernimmt keine Kosten dafür.

14



26



18



Foto: Lisa Roczniewski

Foto: Daniel Schrick



Tanzen ist bunt
DER KARNEVALSCLUB
SIMMERNER KÄS'CHER

30

THEMEN

TRAINING & GESUNDHEIT

- 10 Bänderriss – Was nun?
- 14 Bogengang erlernen.

TIPPS & TRENDS

- 18 Jahresplanung im Freizeitbereich.
- 20 Flexibel mit Yoga.

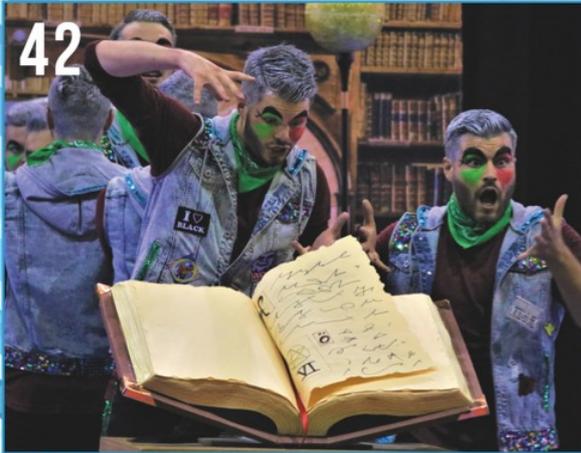
MENSCHEN & EMOTIONEN

- 24 Tänzerleben mit Gehirntumor.
- 26 Zu Gast an der Tanzhochschule.

IM BLICKPUNKT

- 30 Tanzen ist bunt – der KCSK Simmern. Die Schautanzgruppe und das Tanzpaar des Karnevalsclub Simmerner Käs'cher im Porträt.

THEMEN



NEWS & VERBÄNDE

- 36** IIG News. **38** RKK News.
37 DVG News. **39** BDK News.

TURNIERE & INTERNATIONAL

- 40** Neues DVG-Turniersystem.
42 DM der Männerballette.

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

- 44** Fastnachtmuseum Kitzingen.
46 Musik selber schneiden.

GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

- 50** 5 Minuten mit Anastasija Riedlinger.
52 Tänzerfrage – Ihr fragt, wir antworten.
54 Heben mit Selina und Alexej.
56 Mein Tanzastisches 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 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.