

GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport

SCHAUTÄNZERIN SINA
MARIE JÄNECKE

Kämpferherz

METHODIK | 14
NEUE ART ZU DEHNEN

MEHR ERREICHEN | 38
MINDSET TURNIERSPORT

MITTEL ZUM ZWECK | 46
TABLETTEN-MISSBRAUCH

Nächste Ausgabe:

Garde & Show #21

erscheint am 13. November 2021.

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



Liebe Leserinnen und Leser,

ich wende mich heute zum letzten Mal mit dem Namen, den ich trage, an euch. Keine Sorge, der Grund ist nicht schlimm. Es ist ganz im Gegenteil ein wunderschöner Grund: Wenn die nächste Ausgabe erscheint, bin ich verheiratet und heiße nicht mehr Melzer, sondern Geist. Namens-Wortspiele in drei, zwei, eins... freu mich drauf! Wenn ihr das hier lest, ist es gar nicht mehr lange hin. Über ein Jahr waren wir verlobt, haben immer wieder gebangt, gehofft und unsere Pläne angepasst. Doch um ehrlich zu sein: Ob wir nun mit zehn, dreißig oder hundert Gästen unsere Hochzeit feiern können, spielt für mich überhaupt keine Rolle mehr. Ich habe es nicht in der Hand. Ich habe stattdessen Vertrauen darin, dass alles so kommen wird, wie es kommen soll. Und es wird gut und genau richtig so sein, wie es kommt. Denn dieser „Akt“ an sich, wenn man ihn so nennen will, hat für mich nichts mit großer Show für die anderen zu tun. Ich brauche keine fünfstöckige Torte, kein tausende Euro teures Kleid, keine Kutsche oder Goldbesteck, nur weil es von außen vielleicht so erwartet wird. In außergewöhnlichen Zeiten wie diesen werde ich mir stattdessen immer wieder darüber bewusst, worauf es wirklich ankommt. Die Gewissheit, dass da jemand an meiner Seite ist, der mich bedingungslos unterstützt und immer für mich da ist, trägt mich durch die Pandemie und hilft mir dabei, immer positiv zu bleiben. Ich hoffe sehr, dass es in eurem Leben auch etwas gibt, was euch so viel Halt und Kraft gibt. Sei es eine Familie, ein enger Freundeskreis, eine Religion, ein Glaube ans Universum oder was auch immer. Das wünsche ich euch wirklich. Ich weiß, dass es bei vielen auch das Tanzen und das Vereinsleben ist, was Halt und Kraft gibt. Ich hoffe sehr, dass ihr das durch die Pandemie nicht komplett verloren oder aufgegeben habt, sondern dass ihr in anderen Formen zusammenkommt und euch gegenseitig unterstützt, ganz nach dem Motto „Teamwork makes the dream work“. Ich wünsche euch viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe!

Katharina Melzer | Chefredakteurin Garde & Show



Titelshooting für Garde & Show #20

Impressum

HERAUSGEBERIN

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

AUTORINNEN/EXPERTINNEN

Selina Balzer, Sarah Grund, Marisa Hofmeister, Elli Kutscha, Katharina Melzer, Vanessa Naujok, Sofia Petrova, 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 Tino Geist & Katharina Melzer GbR (Garde & Show) und der Autorinnen. Die Tino Geist & Katharina Melzer GbR entbindet sich jeglicher Haftung für Schäden oder daraus resultierender Folgen und übernimmt keine Kosten dafür.



14

Foto: Michail Sgouropulos



20

Foto: freepik.com



24



26

THEMEN

TRAINING & GESUNDHEIT

- 10 Starke Hüfte, gesunder Rücken
- 14 Funktionales Dehnen

TIPPS & TRENDS

- 18 Story-Telling im Tanzsport
- 20 Trendsport Hula-Hoop

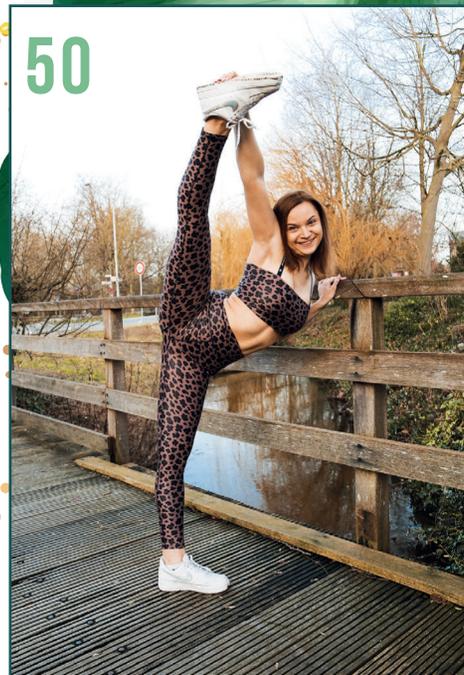
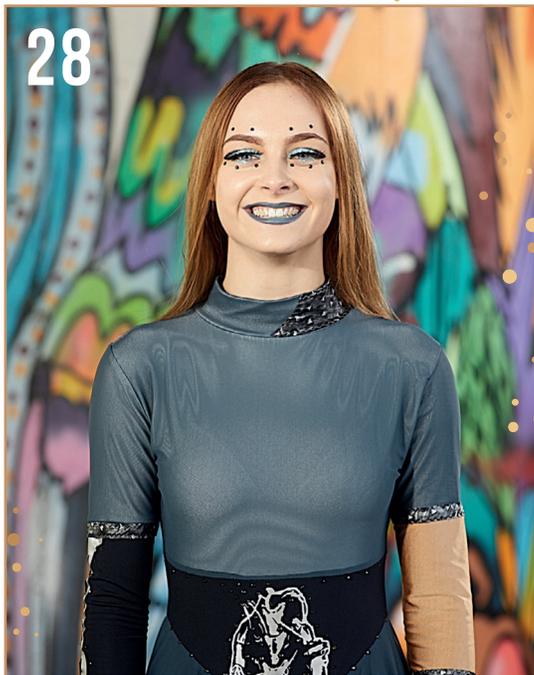
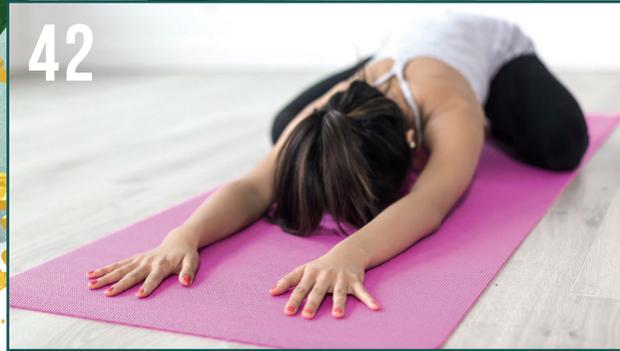
MENSCHEN & EMOTIONEN

- 24 Gelebtes Ehrenamt abseits der Turnierbühne
- 26 Zwei Vereine – ein Solistenteam

IM BLICKPUNKT

- 28 Sina Marie Jänecke ist eine echte Kämpferin. In ihrer Laufbahn als Schautänzerin im DVG musste sie schon zahlreiche Rückschläge einstecken. Unterkriegen lassen hat sie sich nie. Ihr Kämpferherz schlug immer fürs Tanzen.

THEMEN



NEWS & VERBÄNDE

34 Garde & Show News

TURNIERE & INTERNATIONAL

36 Die Tanzwelt im Lockdown

38 Manifestieren und Visualisieren

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

42 Achtsamkeit und Ehrlichkeit

46 Schmerzmittelmissbrauch im Tanzsport

GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

50 5 Minuten mit Tanzmariechen Romina Pilz

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 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.