

DEUTSCHLAND: 10,00 EUR

16. AUSGABE / MÄRZ 2020

# GARDE & SHOW

Das Magazin rund um karnevalistischen Tanzsport

Gemeinsam  
hoch hinaus

ILARIA VITULANO UND  
VANESSA GANSER

DEHNEN | 10  
STATISCH VS. DYNAMISCH

DAUERSTRESS | 16  
TÄNZER IN DER PUBERTÄT

DEUTSCHLANDTOUR | 24  
WORKSHOP MIT AUTUMN MILLER

## Nächste Ausgabe:

Garde & Show #17

erscheint am 11. Juli 2020.

Fragen, Lob, Kritik und  
Anregungen gerne an:

[info@gardeundshow.de](mailto:info@gardeundshow.de)



## Liebe Leserinnen und Leser,

Ich war neulich bei einer Tanzveranstaltung, bei der verschiedene Gruppen und Solisten aufgetreten sind. Die Veranstaltung war wunderbar, die Tänze vielseitig, kreativ und anspruchsvoll. Das Publikum ging mit und bedachte alle Darbietungen mit großem Applaus, die Stimmung war großartig. Wo war also das Problem? Das Problem saß an einem Tisch in den hinteren Reihen. Ein Mann, der den ganzen Tisch mit Sprüchen wie „Das sind aber auch nicht alle gerade die Dünnten“ oder „Dass die sich mit ihrem Gewicht so bewegen kann...“ unterhielt. Ich war nur zufällig dazukommen, weil Freunde an diesem Tisch saßen, die ich begrüßen wollte. Ich murmelte so etwas wie „Tja, da könnt ihr mal sehen“ und ging wieder. Im Nachhinein ärgere ich mich sehr darüber, dass ich es nur dabei belassen habe. Bodyshaming ist ein Problem. Im Alltag. Im Tanzsport. Im Karneval. Zuletzt haben Schlagzeilen über eine Kölner Tanzgruppe für Furore gesorgt. Tänzerinnen sollen für ihre Körper gedemütigt und zu Diäten gezwungen worden sein. Wir dürfen uns das nicht bieten lassen. Es ist nicht ok, wenn über die Tänzerin, die zehn Kilo mehr wiegt, dumme Witze gemacht werden. Genauso ist es nicht ok, wenn der Tanzmajor als schwul bezeichnet wird und dies als Beleidigung gemeint ist. Sensibilität und Respekt gegenüber allen, die auf, vor und hinter den Bühnen stehen, sollte selbstverständlich sein. Was witzig gemeint ist, verletzt unter Umständen die Gefühle anderer. Achtet auf eure Sprache und euren Umgang miteinander. Dabei meine ich nicht die satirischen Beiträge einer Büttendreher, sondern alles andere. Ich kann mich noch sehr gut an eine Situation in einer meiner früheren Tanzgruppen erinnern. Es war Kostümanprobe. Eine Tänzerin passte nicht ins Kostüm und die Trainerin forderte sie dazu auf, mal „ein paar Pommes weniger zu essen.“ War spaßig gemeint, endete in einem tränenreichen Nervenzusammenbruch der jungen Tänzerin. In diesem Sinne... Tanz mal drüber nach!

*Katharina Melzer* | Chefredakteurin Garde & Show



## Impressum

### HERAUSGEBER

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

### VERANTWORTLICHE REDAKTEURE

Tino Geist und Katharina Melzer  
Friedrichsanfang 19  
99885 Ohrdruf OT Crawinkel

### WERBEANZEIGENKONTAKT

[info@gardeundshow.de](mailto:info@gardeundshow.de)

### SATZ UND LAYOUT

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

### TITELBILD

Daniel Schrick

### AUTOREN/EXPERTEN:

Sydnee Ingendorff, Elisabeth Kutscha,  
Petra Lahnstein, Katharina Melzer,  
Jenny Otto, Lisa Roczniewski

### 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.



Gemeinsam  
hoch hinaus  
ILARIA VITULANO UND  
VANESSA GANSER

# THEMEN

## TRAINING & GESUNDHEIT

- 10** Statisch vs. Dynamisch – verschiedene Dehnmethoden.
- 12** Bogengang vorwärts.

## TIPPS & TRENDS

- 16** Tänzer in der Pubertät.
- 18** Create your Showdance.

## MENSCHEN & EMOTIONEN

- 22** Geschichten vom Scheitern.
- 24** Workshop mit Autumn Miller.

## IM BLICKPUNKT

- 28** Gemeinsam hoch hinaus – die beiden Tanzmariechen Vanessa Ganser und Ilaria Vitulano von Feuerio Mannheim im Porträt.



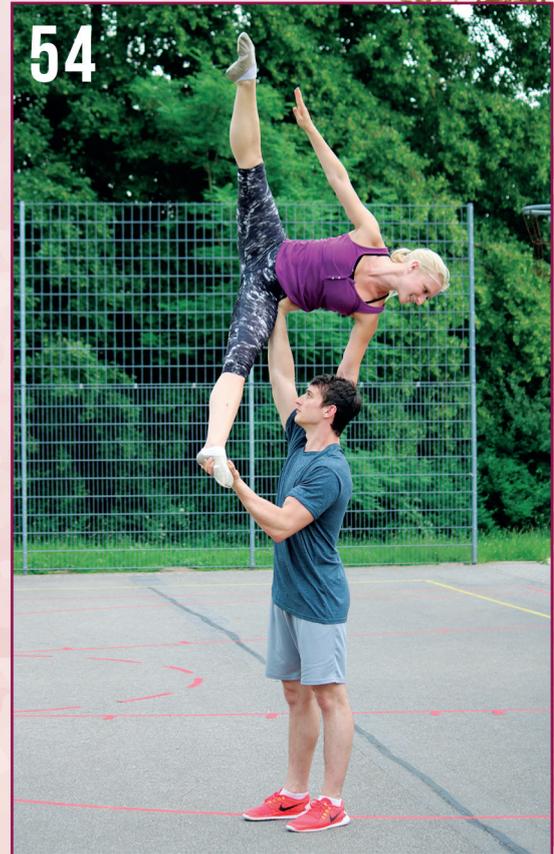
38

Foto: Nader Rahnama



40

Foto: Tony Maher



54

NEWS & VERBÄNDE

- 34 IIG News.
- 35 DVG News.
- 36 RKK News.
- 37 BDK News.

TURNIERE & INTERNATIONAL

- 38 Aachener Ball der Mariechen.
- 40 Mitten drin bei den Duisburger Tanztagen.

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

- 44 „Wertungsheft“ vorgestellt.
- 48 Underdog Bremerhaven - Tanzen im Norden.

GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

- 50 5 Minuten mit Elena Agnetelli.
- 52 Tänzerfrage – Ihr fragt, wir antworten.
- 54 Heben mit Selina und Alexej.
- 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.