

GARDE & SHOW

Erfolgsschmiede
Coburger Mohr

MICHELLE
MALDONADO
UND IHR
SOLISTENTEAM

10
Jahre
GARDE & SHOW

GEZERRT | 10
UMGANG MIT VERLETZUNGEN

GESCHMINKT | 18
TIPPS FÜRS MAKE-UP

GELEBTE INKLUSION | 28
TANZEN MIT DOWN-SYNDROM



Rumpf



ANZEIGE

Tanzkorps Rote Husaren Neuenkirchen e.V.

WE MAKE YOU DANCE.



4125 Gardestiefel HIT II
Leder, geteilte Gummisohle
(rutschfest)

- › GARDESTIEFEL
- › STRUMPFHOSEN
- › BEINWÄRMER
- › TANZSNEAKER
- › JAZZSCHUHE
- › TANZSOCKEN
- › TRIKOTS

UND VIELES MEHR!



SHOP ONLINE: WWW.RUMPF.NET

Folgen Sie uns: rumpf.dance

Nächste Ausgabe:

Garde & Show #32
erscheint am 12. Juli 2025.

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

Foto: StudioLine Photography



Liebe Leserinnen und Leser,

neulich hatte ich ein ganz berührendes und irgendwie auch lehrreiches Erlebnis in einer Tanzstunde. Die Gruppe hatte eine Choreografie einstudiert und es ging um die Frage, wie eigentlich der Ausdruck sein soll, was eigentlich rübergebracht werden soll. Es handelte sich um eine ziemlich moderne, abstrakte Choreografie. Die Botschaft, die sie vermitteln sollte, wurde durch teils etwas verdrehte, fast schon seltsame Bewegungen deutlich. Die Choreografin sagte uns Tänzerinnen, das Gesicht solle von den Bewegungen nicht ablenken. Der Blick sollte neutral sein. In der Gruppe von etwa 20 Tänzerinnen war jedes Alter vom Kind bis zur älteren Frau vertreten. Beim neutralen Blick taten sich vor allem die Erwachsenen schwer. Wie soll man bitte neutral gucken? Den entscheidenden Hinweis gab uns allen ein junges Mädchen aus der Gruppe. Sie war vielleicht zehn Jahre alt. Ihr Hinweis an uns Erwachsene war: „Einfach gucken. Guckt doch einfach, wie ihr guckt.“ Was für uns so schwer war, hatte sie so einfach runtergebrochen. Mit diesem Hinweis fiel es uns allen tatsächlich leichter. Nicht darüber nachdenken, es nicht zerdenken, sondern einfach kommen lassen, wie es kommt – das war der Schlüssel zu dem Ausdruck, der an der Stelle gewollt war. So schafften wir es, dass das Gefühl nicht aufgesetzt war, sondern echt und somit auch authentisch fürs Publikum. Was will ich mit dieser Geschichte eigentlich erzählen? Mich hat sie mal wieder gelehrt, dass es immer wieder Dinge gibt, die so schwer erscheinen, weil man sich einfach viel zu viele Gedanken darüber macht. Manche Dinge werden wirklich leichter, wenn man aufhört, sie kaputt zu denken und damit beginnt, sie einfach zu machen. Das ist beim Tanzen so, aber auch in anderen Lebenslagen. Mich hat dieses Erlebnis neu dazu ermutigt, einfach zu machen. Das soll nicht heißen, dass man sich vollkommen unüberlegt und kopflos von einem Abenteuer ins nächste stürzen soll. Aber die Balance aus erwachsenem Menschenverstand und kindlicher Neugier bringt mich in meinem Tun doch meistens weiter als ständiges Overthinking. Vielleicht nehmt ihr euch den schlaun Rat der kleinen Tänzerin auch an irgendeiner Stelle zu Herzen, an der ihr ihn gerade gebrauchen könnt. Viel Spaß beim Lesen unserer Jubiläums-Ausgabe zum zehnten Geburtstag von Garde & Show!

Katharina Geist - Chefredakteurin Garde & Show



Titelstory-Interview für
Garde & Show #31

GARDE & SHOW

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 & Wetzel GbR
Bahnhofstraße 18
98693 Ilmenau

TITELBILD
Daniel Schrick

AUTORINNEN/EXPERTINNEN
Saskia Balling, Alina Braun, Katharina Geist, Elli Kutscha, Jessie Meyer, Vanessa Naujok, Jana Pearce, Mona Pospischil, Kim Pruß, 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 unachtsam 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.

EDITORIAL



10



18



24

Foto: Blue Royal Gardetanzkorps



46



14

Foto: Jana Pearce



Foto: Daniel Schrick

30



28

Foto: Prinzengarde Ffretter



40

THEMEN

TRAINING & GESUNDHEIT

10 Verletzungen im Tanztraining

14 Garde & Show KraftTakt

TIPPS & TRENDS

18 Aus dem Schminkkästchen

20 Besser streiten

MENSCHEN & EMOTIONEN

24 Blue Royal Gardetanzkorps

28 Gelebte Inklusion im Tanzsport

IM BLICKPUNKT

30 Zum zehnjährigen Jubiläum von Garde & Show ist dieselbe Tänzerin im Blickpunkt wie in der allerersten Ausgabe: Michelle Maldonado vom Coburger Mohr. Der Unterschied: Heute ist sie Trainerin und das nicht weniger erfolgreich als damals.

NEWS & VERBÄNDE

36 Garde & Show News

TURNIERE & INTERNATIONAL

38 BDK reagiert auf Vorwürfe

40 Zwischen Spagat und Babybauch

HINTERGRÜNDE & EINBLICKE

44 Wie sich die Tänzer-Trainer-Beziehung entwickelt

46 Teil 1: Von der Skizze zur Spitze

GARDE & SHOW PFLICHTELEMENTE

50 5 Minuten mit ...

52 Tänzerfrage – Ihr fragt, wir antworten

54 Konfetti

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.