

Choreografie – Die Idee

„Am Anfang war, ... die Leere in meinem Kopf!“

So oder ähnlich geht es vielen Menschen, die vor die Aufgabe gestellt werden, sich einen Tanz ausdenken.

- Welche Musik nehme ich?
- Welche Schritte passen zur Musik?
- Wie stelle ich die Gruppe auf?

Viele weitere Fragen tauchen auf.

In diesem Artikel werden Tipps für den Ausgangspunkt einer jeden Choreografie gegeben: für Möglichkeiten der Ideenfindung. Sie ist der Kern, aus der sich dann Schritte, Musik und Formationen entwickeln. Außer-dem werden praktische Übungen angeboten, um der eigenen Kreativität auf die Sprünge zu helfen und die unendliche Vielfalt der Gestaltungsansätze zu entdecken. Die Übungen können entweder allein oder gemeinsam mit der Tanzgruppe durchgeführt werden.

Möglichkeit A: Die Musik

Meistens besteht die Idee einer Choreografie in einem Musikstück, welches durch Musikstil und -aufbau schon einen großen Teil der Bewegungen vorgibt. Außer bei spezieller künstlerischer Intention sollten die getanzen Bewegungen die Art der Musik widerspiegeln.

Übung 1

Spielen Sie Lieder unterschiedlicher Musikrichtungen ab (Klassik, Techno, Hip Hop, Folklore usw.) und gehen Sie dazu durch den Raum.

Fühlt man die musikalischen Unterschiede in den Bewegungen?

Teilen Sie jetzt die Gruppe in Beobachtende und Akteure.

Können Unterschiede in den Bewegungen erkannt werden?

Übung 2

Nicht nur Melodie und Rhythmus eines Liedes können bei der Ideenfindung helfen, sondern auch der Inhalt des Textes. Tätigkeiten, Situationen, Stimmungen oder auch ganze Geschichten,



die in den Liedern erzählt werden, können in tänzerische Bewegungen umgesetzt werden.

Hören Sie sich verschiedene Lieder an und finden Sie Bewegungen, die den Inhalt eines Musikstücks wiedergeben!

Übung 3

Lesen Sie die Titel der Bücher in Ihrem Regal. Inspiriert Sie davon etwas? Könnten Sie sich einen dieser Titel als Thema für Ihre Choreografie vorstellen?

Möglichkeit B: Ein Thema

Eine weitere Möglichkeit, mit einer Choreografie zu beginnen, ist, ein bestimmtes Thema zu finden. Hier wird die Musik dann anschließend ausgewählt und wirkt unterstützend bei der Darstellung eines vorher festgelegten Inhalts.

Themen kann man überall finden, wenn man der Welt aufmerksam begegnet.

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht möglicher Ideenquellen mit jeweils einem Musterbeispiel. Aus Gründen der Übersichtlichkeit wurden nur einfache Bewegungsfolgen gewählt.

1. Literatur

Bücher und Gedichte bieten eine fertige dramaturgische Struktur, die dann nur noch in „bewegte Bilder“ umgesetzt werden müssen.

Choreografie-Beispiel: „Sitzt ein Vogel auf dem Leim“ (Wilhelm Busch)

Gedichte geben nicht nur Anregungen für den Inhalt einer Tanzgestaltung, sondern können auch ein gutes pädagogisches Mittel für die Stunden-gestaltung sein.

Insbesondere bei Kindern wirken sie unterstützend beim Erlernen der Bewegungsabfolgen sowie der rhythmischen Strukturen. Die hier beschriebene Bewegungsfolge ist ein einfacher Hip Hop für Kinder, ca. sechs bis acht Jahre alt. Zuerst werden die Bewegungen zusammen mit dem Sprechen des Gedichts erlernt, später dann auf Musik übertragen.

Musikvorschlag: „Love is a crime“ von Anastacia.

Das unten gezeigte Beispiel von Wilhelm Busch besitzt vier Hebungen pro Zeile, das heißt, eine Zeile entspricht vier Zählzeiten. Sie sind jeweils durch das Apostroph gekennzeichnet.

Es sitzt ein Vögel auf dem Leim,
abwechselnd in die Hände und auf die Ober-
schenkel klatschen (je 2-mal) (Abb. 1),

er flattert sehr und kann nicht heim,
Step Touch rechts-links, dabei mit den Armen
wie mit Flügeln flattern.



Ein schwarzer Käter schleicht herzu,

*vier leise Schritte vorwärts,
Hände hinter dem Rücken,*

die Krallen schärf, die Augen glüh,

*vier schwere Schritte rückwärts, dabei mit den
Händen Krallen machen*

(Abb. 2).

Am Báum hinauf und immer höher,

*1–2 rechtes Bein in zweite Position öffnen, dabei rechten, angewinkelten Arm in Vorhalte,
3–4 wiederhole 1–2 links, beide Arme sind jetzt übereinander in Vorhalte,*

kommt ér dem ármén Vögel näher,

4-mal die Arme wechseln, so dass einmal der rechte und einmal der linke Arm oben ist.

Der Vögel dénk: weil dás so íst,
Arme Seithalte-Tiefhalte-Seithalte-Tiefhalte.

Und wéil mich dóch der Käter frísst,

Rechten Fuß vor-ran-seit-ran, dabei „frisst“ eine Hand die andere.

So will ich kéine Zéit verlíeren,
Kreis mit beiden Händen (Uhr).

Will nóch ein wénig júbilíeren,
beide Hände abwechselnd an rechten und linken Oberschenkel (je 2-mal).

Und lústig Pféifen wíe zúvór,
Kreis um den Kopf mit beiden Händen.



Der Vögel, schéint mir, hát Humór.

Rechtes Bein kreuzt linkes Bein, dann Drehung links auf beiden Beinen (Abb. 3).

2. Bühnenaufführungen

(Theaterstücke, Ballette, Musicals)

Praktisch als Ideenvorgabe sind Stücke, die bereits bühnenfertig sind. Die Inhalte sind übersichtlich gegliedert und der dramaturgische Verlauf ist vorgegeben.

Choreografie-Beispiel: „Tanz der Feuervögel“

Inspirationsquelle für das Beispiel war hier ein Ballett von Igor Strawinsky: „Der Feuervogel“. Daraus wurde der „Tanz

der Feuervogel“, eine einfache Choreografie für Kinder im Alter zwischen vier und sechs Jahren. Strawinskys anspruchsvolle Musik wurde durch ein leichteres Stück ersetzt.

Musikvorschlag: „Samoth“ auf der CD „Tänze für Kinder und Jugendliche“ von Hermann Urabl und Martin Wey.

Ausgangsposition: Alle Kinder stehen in einer Reihe hintereinander in einer Ecke.

1. 1–8 Mit den Armen wie mit „Flügeln“ schlagen (Abb. 4).
2. 1–4 4 Schritte vorwärts laufen, dabei „mit den Flügeln schlagen“.
- 5–8 4-mal mit dem Kopf „Körner picken“.
3. 1–8 Wiederhole 2.
4. 1–8 Alle Kinder laufen zur Kreisauflistung, der Blick ist dabei nach innen gerichtet.
5. 1–8 Auf einem Bein stehen, die Arme dabei in Hochhalte („Storch“) (Abb. 5), auf „8“ das Bein wieder abstellen.
6. 1–2 Rechten Arm in Seithalte führen („Flügel ausbreiten“).
- 3–4 Rechten Arm in Tiefhalte führen („Flügel wieder anlegen“).
- 5–8 Wiederhole 1–4 links.
7. 1–4 In die Hocke gehen, dabei die Arme in Seithalte, Fingerspitzen berühren den Boden („Der Vogel breitet schützend seine Flügel über sein Nest“) (Abb. 6).



- 5–8 Wieder aufstehen, Arme dabei in Tiefhalte führen.
- 8.+ 9. Wiederhole 6. und 7.
10. 1–2 Schritt rechts seit, dabei Arme in Seithalte.
- 3–4 Linkes Bein schließen, dabei Arme in Vorhalte.
- 5–8 Wiederhole 1–4.
11. 1–8 8 Hüpfen auf beiden Beinen mit einer Drehung rechts, dabei mit den „Flügeln schlagen“.
- 12.+13. Wiederhole 10. und 11. nach links.
14. 1–2 Blick nach rechts.
- 3–4 Blick nach links.
- 5–8 Wiederhole 1–4.
15. 1–8 Federn am Platz („Der Vogel hüpfte von einem Bein auf das andere“).
- 16.+17. Wiederhole 14. und 15.
- Wiederhole 6.–17.

Schlussposition: Arme in Seithalte, Handinnenflächen zeigen zur Decke.

3. Im Alltag

Im täglichen Leben werden wir laufend mit unterschiedlichen Situationen konfrontiert. Zahllose Handlungen, Situationen, Begegnungen oder Gespräche prägen unseren Alltag. Wer mit wachen Sinnen durch die Welt geht, wird häufig inspirierende Momente erleben.

Eine einfache Methode, solche Momente sinnvoll für Tanzgestaltungen zu nutzen, sind beispielsweise Bewegungsgeschichten. Nicht nur bei Kindern oder Bewegungsstunden mit Älteren können diese gut eingesetzt werden, sondern auch bei allen anderen Altersgruppen, vorausgesetzt man baut die Geschichten zielgruppenspezifisch auf. Der Vorteil liegt darin, dass die Bewegungsabläufe im Gedächtnis leichter verankert werden können, wenn sie mit Alltagsbewegungen in Verbindung gebracht werden.

Bei der folgenden Bewegungsgeschichte ist bewusst auf Zeitangaben verzichtet worden. Je nach Zielgruppe und Verwendungszweck kann die Dauer der einzelnen Bewegungen variiert werden.

Soll die Geschichte als Aufwärmtraining eingesetzt werden, werden die Bewegungen mehrmals wiederholt, für einen Showtanz je nach Leistungsstand der Gruppe eventuell jede Bewegung nur einmal ausführen. Als Sitztanz für Senioren können zum Beispiel auch die Beinbewegungen weggelassen werden.

Choreografie-Beispiel: „Ein Tag am Strand“

- „Zum Meer ist es weit, da müssen wir erst ein Stück zu Fuß gehen.“ Gehen am Platz bzw. 4 Schritte vorwärts und 4 Schritte rückwärts.
- „Handtuch ausbreiten.“ Step Touch rechts-links, dabei Arme in Vorhalte auf- und abbewegen.
- „Handtuch glatt streichen.“ Step Touch rechts-links, dabei beide Hände in Vorhalte im Halbkreis in Bewegungsrichtung hin- und herbewegen.
- „Den Sonnenschirm in den Boden stecken.“ Step Touch rechts-links, dabei die Fäuste übereinander hoch und tief bewegen.
- „Schweiß von der Stirn wischen.“ Step Touch rechts-links, dabei abwechselnd mit rechtem und linkem Handrücken über die Stirn wischen.
- „Die Schuhe wegschleudern.“ Kicks abwechselnd mit rechtem und linkem Bein.
- „Socken ausziehen“ (Abb. 7). Abwechselnd rechtes und linkes Knie heben, dabei Hände an dem jeweils angehobenen Unterschenkel nach unten streifen.
- „Jacke ausziehen.“ Gehen am Platz, dabei abwechselnd rechte Hand über linke Schulter und linke Hand über rechte Schulter streifen.



- „Badehose anziehen.“ Gehen am Platz, dabei beide Arme in Vorhalte beugen und strecken, dabei die Hände öffnen und schließen.
- „Schlauchboot aus der Tasche nehmen.“ Side-to-side, dabei abwechselnd mit rechter und linker Hand vor dem Körper etwas greifen und „ausklappen“.
- „Schlauchboot aufpumpen“ (Abb. 8). Side-to-side, dabei beide Hände vor dem Körper auf- und abbewegen.
- „Schlauchboot über dem Kopf ins Wasser tragen“ (Abb. 9). Side-to-side, dabei Arme abwechselnd in Hochhalte strecken und bis in Schulterhöhe senken.
- „Mit den Zehen testen, wie kalt das Wasser ist.“ Abwechselnd den rechten und linken Fuß mit den Zehenspitzen auftippen.
- „In das Wasser waten.“ Abwechselnd rechtes und linkes Knie heben.
- „Rudern“ (Abb. 10). Abwechselnd Ausfallschritt rechts und links, dabei jeweils rechts bzw. links mit beiden Armen „das Paddel durch das Wasser ziehen“
- „Endlich können wir uns ausruhen.“ Gehen am Platz, dabei in alle Richtungen ausstrecken.

4. Requisiten und Handgeräte

Ein variantenreicher Ausgangspunkt beim Choreografieren können die unterschiedlichsten Materialien und Gegenstände sein. Von klassischen Handgeräten (Ball, Seil, Reifen, Keulen, Band) über handliche Alltagsgeräte (Kopftücher, Putzschwämme, Toilettenpapierrollen), die oft auch eine sehr billige Variante sind, bis hin zu größeren Geräten (Pezzibälle, Kisten, Besen, Steps) lässt sich fast jeder Gegenstand in irgendeiner Form verwenden.

Choreografie-Beispiel: „Fliegenklatscher-Tanz“

Bei dem folgenden Beispiel wurde ein Tanz mit Fliegenklatschern (Abkürzung: FK) für eine Mutter-Kind-Gruppe gestaltet.

Musikvorschlag: „Friends Forever“ von Vitamin C.

Ausgangsposition: Innenstirnkreis.

1. 1–8 Fliegenklatscher in beiden Händen in Vorhalte und 8er-Bewegungen ausführen.
2. 1–8 Wiederhole 1.
3. 1–8 Mit der FK in der rechten Hand in Vorhalte abwechselnd nach rechts und links streichen.
4. 1–8 Wiederhole 3.
5. 1–4 4 Schritte vorwärts, dabei FK in beiden Händen in Vorhalte halten.
5–8 4 Schritte rückwärts, FK in Hochhalte.
6. 1–4 Wie 5. 1–4, FK in Hochhalte.
5–8 Wie 5. 5–8, FK in Hochhalte.
- 7.+ 8. Wiederhole 5. und 6.

9. 1–4 Knie und Oberkörper nach vorne gebeugt, dabei FK vor dem Bauch halten und oben und unten wackeln.
5–8 Rechtes Bein in Grätsche öffnen, dabei FK in beiden Händen senkrecht über dem Kopf halten und wackeln.
10. 1–8 Wiederhole 9.
11. 1–8 Mit FK abwechselnd auf rechtes und linkes Bein klatschen.
12. 1–8 FK mit „Schlagfläche“ nach oben vor dem Gesicht halten und abwechselnd nach rechts und links kippen.
- 12a) 1–4 Break in der Musik: Alle laufen in die Mitte und halten die FK übereinander, so dass ein Bild wie ein Wagenrad entsteht.
- 13.+14. Im Uhrzeigersinn im Kreis gehen, dabei die FK in der Mitte übereinander halten.
- 15.+16. FK in linke Hand übergeben, gegen den Uhrzeigersinn im Kreis gehen, FK in der Mitte übereinander.
17. 1–8 Beine zur Grätsche öffnen, Blick in Kreisrichtung, dabei mit der FK die „Decke streichen“.
19. 1–8 8 Schritte rückwärts, dabei mit der FK über den Boden wischen („die eigene Spur verwischen“).
20. 1–8 In Hocke sitzen und 8-mal mit der FK auf den Boden klopfen.
21. 1–8 Aufstehen, FK bleibt auf dem Boden liegen, Step Touch rechts-links über die FK.
22. 1–8 Wiederhole 21.
- 22a) 1–4 Break in der Musik: In Hocke gehen und FK aufheben, aufstehen und Beine zur Grätsche öffnen, dabei FK in Hochhalte.

■ ■ Text und Fotos: Sonja Güthe