

Locker vom Hocker – Choreografie mit Sitzgelegenheit

Wie es begann ... und mehr als 10 Jahre später

Es begann 2005 mit der ersten Hocker-Choreografie. Damals, als das Thema Choreografie im NTB gerade noch in den Kinderschuhen steckte, war die Idee, Hocker in der Gestaltung nicht (nur) als Gegenstand, sondern als zusätzlichen Partner zu verstehen. Nach dem Erfolg der damals ungewöhnlichen Gestaltung und diversen Workshops und Vorführungen folgte 2008 eine Großgruppen-Vorführung mit Hockern beim Landesturnfest in Braunschweig und 2013 sogar ein Artikel zum Thema in der Zeitschrift „SportPraxis“. Danach wurde es ruhig um das Thema, bis 2019 die Idee für eine neue Hocker-Gestaltung wuchs.

Die Bewegungsfolge der Kongress-Gestaltung musst du dir selbst mit deinen Worten aufschreiben. Aber ich gebe dir hier einen Einblick, wie der aktuelle Hocker-Tanz entstanden ist, und ein paar Tipps und Hinweise, wie das kreative Arbeiten mit deiner Gruppe funktioniert.

Bereitschaft für Experimente

Die Grundvoraussetzung zum kreativen Arbeiten für dich und deine Gruppe: Keine Angst vor skurrilen Bewegungen auf allen Ebenen und Levels (auch mal am Boden) und keine Angst vor Experimenten. Es braucht einen geschützten Raum für euch ohne Zuschauer, in dem die Gedanken „Wie sieht das denn aus?!“ und „Was sollen denn die anderen denken?!“ draußen bleiben. Es darf und soll dabei auch gelacht werden. Je mehr Spaß bei der Bewegungsfindung, umso besser.

Hocker = Objekt = Partner = Wesen

Nun gilt es, die Fantasie zu nutzen, wieder Kind zu sein, zu spielen und zu forschen. Der Hocker wird zum Objekt, zum Partner, zu einem lebenden Wesen. Für diese kreative Phase muss genügend Zeit eingeplant werden. Das kann auch mehrere Übungsstunden umfassen.

- Objekt erforschen: „Hallo, Hocker. Was kannst du? Was kannst du nicht? Was verletzt dich? Was machst du für Geräusche? ...“ Alles ausprobieren, was mit dem Hocker geht, ohne ihn zu beschädigen.
- Objekt verwandeln: Der Hocker wird als etwas anderes dargestellt, z.B. Hut, Korb, Dusche, Kuscheltier, Hose, Trommel, Hund, Partner, „mein Standpunkt“, „mein Zufluchtsort“, ... Suche Bewegungen, die deutlich machen, was es gerade ist. Das geht z.B. auch durch Darstellung von Emotionen (Freude, Ekel, Neugier, Hass, Zuneigung, Wut, Distanz). Auch der Abstand und der Weg zum und vom Objekt macht Gedanken sichtbar.
- Mit dem Objekt gestalten: Mehrere Teilnehmer mit mehreren Hockern, z.B. was geht mit 4 Hockern und 4 Menschen? Turnerische oder akrobatische Elemente, skurrile Bilder, Türme bauen, ... bis hin zu Pyramiden mit Menschen und Hockern.

Grenzenlose Kreativität

Das Arbeiten mit Hockern gilt hier nur als Beispiel und kann natürlich mit jedem beliebigen Gegenstand erfolgen, von der Streichholzschachtel bis zur Weichbodenmatte. Es ist eine Möglichkeit, eine Bewegungsgestaltung mal von einem anderen Punkt aus, mit einem anderen Impuls zu beginnen, abzuweichen von dem, wie „man“ sonst an eine Gestaltung rangeht.

Das heißt, alles was du sonst als Ausgangspunkt für eine Gestaltung gewählt hast (Bewegungen, Musik, Geschichten), bleibt zunächst außer Acht.

Probiere aus, was passiert, wenn deine Teilnehmenden frei agieren und befreit bewegen können. Mache zunächst selbst mit, wenn deine Gruppe so noch nie gearbeitet hat. Gehe in die Beobachtung von außen, sobald die Teilnehmenden selbstständig und frei arbeiten. Und aus dem, was du siehst, entsteht dann die Gestaltung.

Locker vom Hocker – Choreografie mit Sitzgelegenheit

Struktur geben

Nachdem alles ausprobiert und Ideen gesammelt wurden, entsteht nach und nach die Gestaltung. Dabei musst du aufpassen, nicht wieder in alte Gewohnheiten und Muster zurückzufallen. Nutze die Ideen deiner Teilnehmenden und baue daraus einen Ablauf zusammen! Entwickle mit der Gruppe das Thema. Dann ist es auch einfacher, gemeinsam eine „tolle Bewegung“ zu verwerfen, weil sie eben in diese Gestaltung nicht passt – aber sie kann ja auch Basis für die nächste Choreografie sein.

Und dann: Üben, üben, üben für den großen Auftritt.

Mehr Infos?

Willst du mehr wissen? Möchtest du lernen, wie eine interessante Gestaltung entsteht?

Dann melde dich an zur NTB-Ausbildung zum Trainer B Choreografie.

Besuche weitere Workshops und Fortbildungen beim NTB.

Oder frag erfahrene Choreografinnen und Choreografen um Hilfe, z. B. mit einer „Choreografie-Werkstatt“.

Sprich mich auch gerne direkt an. Ich komme gerne zu Dir in deinen Verein, arbeite mit Dir und deiner Vereinsgruppe an eurer Bewegungsgestaltung, um daraus eine sehenswerte Choreografie zu machen.

Ich freue mich auf Deine Nachricht.

Bernd Meier-Fröhlich

lebeninbewegung@t-online.de