

# Bewegung gestalten in Choreografien

---

## Die Werkzeugkiste der Choreografie

Wir haben so viele Möglichkeiten der Gestaltung von Bewegungen, und doch sind wir oft „Gewohnheits-Tiere“, weil es schnell gehen muss, und nutzen das, was uns am einfachsten von der Hand geht. Viele „gewohnte“ Werkzeuge haben wir schnell zur Hand, weil sie oben in der Werkzeugkiste liegen. Kennst du das?

Und dann sehen die Tänze eben immer ähnlich aus, haben die Turnelemente immer die gleiche Reihenfolge und die Sprünge beim Rope Skipping sind dieselben wie beim letzten Mal. Für Wettkämpfe ist das okay, da werden bestimmte Bewegungen in einer bestimmten Ausführung gefordert.

Aber wenn Du eine Aufführung vor „normalem“ Publikum gestalten möchtest, oder wenn du einfach deine Bewegungsfolgen mal anders machen möchtest, dann musst du deine „Werkzeugkiste“ ganz öffnen, alles rausholen, durchschauen, was dir zur Verfügung steht, saubermachen, reparieren und neu sortieren, was du nutzen willst.

## Keine Angst vor Bewegungsvielfalt

Vielfalt der Bewegung bedeutet nicht, dass Tanzen, Turnen, Gymnastik usw. durcheinandergewürfelt werden oder eine Tanzgruppe Jazz, Contemporary, Hip Hop und Tango gleichzeitig tanzen. Es bedeutet die Vielfalt der Bewegungsqualitäten und der Bewegungsmöglichkeiten: kleine und große Bewegungen, schnell und langsam, hart und weich, weit im Raum und eng beieinander, usw. Eben alles, was deine choreografische Idee braucht.

## Bewegungs-Intention: Warum diese Bewegung?

Stelle dir immer wieder die Frage, ob die Bewegungen alle dazu beitragen, das Thema deiner Choreografie zu transportieren. Oder hat sich da irgendwo wieder ein „Das machen wir immer so!“ eingeschlichen?

## Es beginnt mit dem ersten Schritt

Beginne mit dem, was du bereits hast, und schau es dir von außen an. Nimm wahr, wie der Aufbau ist. Dann findest du auch schnell die ersten Punkte, an denen du eingreifen kannst. Probiere aus, ohne Zwang und ohne Druck. Es muss nicht gleich „alles anders als früher“ werden. Es darf sich nach und nach entwickeln und verändern. Habe den Mut zur Veränderung! Und nicht diskutieren und „was wäre, wenn“, sondern TUN!

Die Begriffe aus dem Workshop findest du in diesem Skript. Ergänze gerne mit deinen Gedanken und Notizen.

## 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](mailto:lebeninbewegung@t-online.de)

# Bewegung gestalten in Choreografien

