

## Mit einfachen Mitteln eine Gymnastik zusammenstellen

### Ausgangslage:

#### 1. Punkt:

Viele tun sich schwer eine Gymnastikvorführung zusammen zu stellen. Sei es für eine Abendunterhaltung oder einen Wettkampf.

Wo und wie finde ich Ideen? Welche Bewegungen kann ich machen? Wie kann ich eine interessante, spannende Vorführung zusammenstellen?

#### 2. Punkt:

Meine Turnenden sind nicht sehr gut, ich kann nicht viele komplizierte Bewegungen einbauen; was mache ich um nicht immer nur Wiederholungen zu haben? Wie kann ich eine einfache Bewegung attraktiver gestalten?

### 1. Punkt:

#### Ideen sammeln

Wir bewegen uns den ganzen Tag. In allen Alltagssituationen gibt es tausende von Bewegungen und Gesten die man finden kann. Man muss nur beobachten und sich die Bewegungen bewusst machen.

Übung: Bei Stopp in der Position verharren.

Die **Musikauswahl** ist wichtig, interessante Musikstücke die mich inspirieren, zum Thema passen wählen.

#### **Musikaufbau:**

Jedes Musikstück hat zwei Ebenen, die horizontale (meistens genutzt) und die vertikale (selten genutzt).

- Horizontal: Vorspiel, Strophe, Refrain, Zwischenspiel, etc.
- Vertikal: Grundbeat, Melodie, Chorus, Gesang, Text, Akzente, etc.

Die vertikalen Elemente werden oft nicht genutzt; es wird „nur“ auf den Grundbeat gearbeitet. Alle Elemente des Musikstückes nutzen. Dies ist ergiebiger und gibt Ideen.

Jede Musik löst etwas in uns aus, Bilder, Gefühle, Erinnerungen, etc...

Charakter der Musik überlegen (leicht, schwer, fliegend, abgehakt, weich) und die daraus entstehende Gefühle (traurig, wütend, fröhlich, etc.) helfen bei der Wahl der Bewegungen.

Ein **Thema** wählen hilft bei der Zusammenstellung. Es gibt mir einen roten Faden, hilft Musik dazu zu finden, gibt mir von den Bewegungen her Ideen.

Beispiele:

Thema Baustelle mögliche Überlegungen: Wie muss die Musik sein? (hart, abgehakt, gestresst), was passiert alles auf einer Baustelle? Welche Bewegungen werden dabei gemacht?

Thema Jahreszeiten mögliche Überlegungen: Welche Musik passt zu welcher Jahreszeit (Sommer anders als Winter), Was zeichnet jede Jahreszeit aus? Was sind typische Tätigkeiten bei jeder Jahreszeit?

Unser Tagesablauf bietet uns eine immense Auswahl an Bewegungen, die nicht nur die typischen „gymnastischen“ Bewegungen enthalten. Wie können die alle nutzen und so spezielle und einzigartige Bewegungen in unsere Choreografie einbauen.

### **Wie kann ich eine „gymnastische“ Bewegung daraus holen?**

Die Bewegungen vergrössern, übertreiben.

Übungen:

Jemand beobachten der eine Geschichte erzählt

Bewegungen aus diversen Sportarten übernehmen

Eine Alltagssituation darstellen

Eine Musik laufen lassen, die Turnenden improvisieren lassen

Sicherheitsanweisungen im Flugzeug

Diese Bewegungen beobachten, analysieren, vergrössern und übertreiben. So ergeben sie gymnastische Elemente, die mit der Musik genutzt werden können. Dazu sind sie originell, wurden nicht schon zig Mal gesehen und für die Turnenden sich einfacher zu merken.

## **2. Punkt:**

### **Einfache Bewegungen variieren mit den Elementen Raum, Zeit, Kraft**

Die Elemente **Raum/Zeit/Kraft** ergeben eine gute Möglichkeit vorhandene Elementen zu variieren

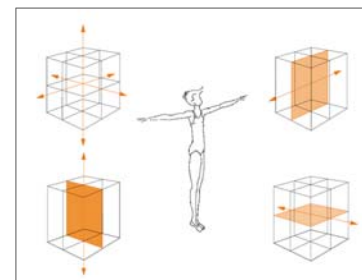
- Raum = Richtungen, Wege, Ebenen
- Zeit = Zeitliche Dauer und rhythmischer Ablauf
- Kraft = Spannungswechsel, Kraft, die für die Bewegung eingesetzt wird

#### **Raum:**

Raum im Saal / Richtungen, Ebenen, persönlicher Raum

Raum im Kreis mit Fuss, Arme = persönlicher Raum (wird oft nur vorne oder seitwärts benutzt)

Mit diversen Ebenen wird ein Effekt erzielt auch mit einfachen Bewegungen.



#### **Zeit:**

Die Veränderung der Zeit bezieht sich auf:

- Die Geschwindigkeit (laufen = gleichförmig; hinken = schleppend, Gas geben = Tempo beschleunigend, bremsen = Tempo verlangsamt)
- Die Akzentuierung (Gehen im Walzerschritt = regelmässig, Gehen im Raum, bei Begegnung mit der anderen Person Akzent setzen = unregelmässig)

Übungen: Im Raum herumgehen, Impuls von aussen (stupsen), Tempoänderungen

Beobachten was passiert mit mir durch den Stups

Schnell / langsam / beschleunigen / bremsen / stolpern

#### **Kraft:**

Die Muskulatur hat die Fähigkeit gegen die Schwerkraft und andere äussere Kräfte zu wirken. Je nach dem Verhältnis der aufgewendeten Muskelkraft zur Summe all dieser Widerstände ergibt sich eine bestimmte Haltung oder Bewegung.

Kraft = Widerstand (stehen)

Kraft < Widerstand (fallen)

Kraft > Widerstand (aufstehen)

Übungen:

Namen in der Luft schreiben (diverse Arten).

Es ergeben sich dadurch automatisch diverse Krafteinsätze

Gross / klein / fliegend / mit Pausen / weich / eckig

Mit den Händen vorsichtig zur Kreismitte, plötzlich zurück

Durch das vorsichtige Hineingehen und den unerwarteten Impuls des plötzlichen Zurückziehens wird es spannend.

Eine sehr einfache Bewegung (Schwingen eines Armes) kann mit diversen Krafteinsätzen gemacht werden und sieht dementsprechend immer unterschiedlich aus.

Krafteinsatz sanft / Krafteinsatz stark / abgehakt, / ruckartig / mit Druck

Wichtig als Leitung **mit Bildern arbeiten**. Man hat sich beim Zusammenstellen Gedanken dazu gemacht, an Gefühlen gedacht. Diese Bilder, Gedanken, Gefühlen den Turnenden mitteilen. Sie können es sich besser vorstellen und haben so etwas Konkretes um ihre Bewegungen auszuführen.

Übung:

Mit diversen Gefühlen herumgehen.

Damit es wirklich wirkt, muss dies genauso wie eine Übungsfolge trainiert werden. Viele haben Hemmungen aus sich heraus zu kommen

Ich wünsche allen viele spassige und spannende Zeiten beim Zusammenstellen eurer nächsten Choreographie.