



Choreographiemethoden

Der Schlüssel zu einem erfolgreichen choreographischen Arbeiten liegt im strukturierten und langsam vermittelten Aufbau der Schrittkombination, nur so können die Teilnehmer folgen und die Bewegung umsetzen.

1. Wechsel zwischen Blockformation und freiem Gehen im Raum

Eine erfolgreiche Vorgehensweise, vor allem bei Anfängergruppen, bildet der geplante Wechsel zwischen Blockformation und freiem Gehen im Raum. Während der Durchführung der Cardiophase wird in bestimmten zeitlichen Abständen, die der Übungsleiter plant, eine freie räumliche Veränderung durch die Teilnehmer vorgenommen, danach wird weiter im Block fortgesetzt und der Übungsleiter sollte nach Möglichkeit einen veränderten Standort einnehmen (z.B. gegenüberliegende Hallenseite).

Vorteil:

Im freien Gehen finden die Teilnehmer eine gewisse mentale Entspannung und eine körperliche Verschnaufpause. Das kommt vor allem nicht so fitten Teilnehmern entgegen. Mit dieser Form wird die Stimmung gelockert, die Gruppendynamik verbessert, es kommt Abwechslung und Spaß in die Stunde.

2. Kanonform

Der Begriff ‚Kanon‘ ist aus der Musik entlehnt und steht symbolisch für ein zeitversetztes ‚Starten von Bewegungen‘ der Gruppe. Nach dem Erlernen der Choreografie bleibt noch Zeit für die Festigung des Programms. Dafür bietet der Kanon eine interessante Lösung. Die Gruppe wird zweigeteilt. Über das entsprechende Handcueing signalisiert der Übungsleiter der gewählten Gruppe 1 ein „Gehen am Platz“. Mit der Gruppe 2 wird dann die Kombination in der Originalabfolge gestartet. Nach spätestens 32 Beats startet die Gruppe 1 ebenfalls mit der gleichen vorgegebenen Kombination, die dann natürlich auch musikalisch passen muss. Diese Form fördert das Gruppenerlebnis und stellt Ansprüche an die Merkleistung, da der Übungsleiter die Animationsrolle nicht durchgängig einnimmt.

3. Blocksplitting

Diese Methode nutzt auch die Veränderungen im räumlichen Verlauf. Sie ist bereits anwendbar während der Cardiophase, wenn zwei Blöcke erarbeitet worden sind. Nach einem entsprechenden Cueingzeichen splittet sich die Gruppe wiederum in zwei kleinere Gruppen, die diesmal die Bewegungsfolge aufeinander zuarbeiten. Erstmalig sehen sich die Teilnehmer in dieser Situation und lernen die Kombination aus einer ganz anderen Sichtweise kennen. Anfänglich bereitet diese Form durch das entgegengesetzte Arbeiten einige Schwierigkeiten. Dann macht sie aber besonderen Spaß, weil sie einen hohen kommunikativen Stellenwert hat und die räumliche Orientierung in besonderer Weise nutzt.

Die Anforderungen an die Kombination sollten einfach sein, die Raumwege nach vorn, rück, diagonal, zur Seite, Einbeziehung von Drehungen bieten sich hierbei besonders an, um den gewünschten Effekt zu erreichen.

4. Partnertraining

Diese Form basiert auf dem sympathischen Prinzip der Partnerarbeit. In den choreografischen Ablauf werden bewusst Formen eingebaut, wo mindestens zwei Personen näheren Kontakt miteinander aufnehmen. Das sind oft Hand-Arm- Bewegungen oder auch Kontakte im Sinne von Handfassungen. Diese Bewegungsmuster werden als normale Singleausführung vorbereitet und, wenn sie im Ablauf klar sind, auf die „Duosituation“ übertragen. Da dieses die Phase des Herz-Kreislauf-Trainings nicht negativ beeinflussen darf, sind die Schritte zum Partner und die entsprechende Auflösung dieser Formation mit einzuplanen. Auch wenn das Vorgehen für den Übungsleiter etwas aufwendig ist, die Kommunikation der Teilnehmer in dieser Phase lohnt diesen Aufwand.

Bei fortgeschrittenem Trainingsprozess ist es sinnvoll, die klassischen Aufbaumethoden sukzessive mit einzubeziehen. Einige geeignete Methoden werden hier beschrieben.

5. Lineare Progression oder Freestyle

Diese Aufbaumethode beschreibt eine Vorgehensweise, die am Ende der Stunde keine feste Bewegungsfolge zum Ziel hat. Die Bewegungen werden in loser Abfolge aneinander gereiht, wobei immer ein Element ausgetauscht oder verändert werden sollte. Also wechselt entweder nur die Armbewegung (bei gleicher Beinbewegung) oder die Beinbewegung oder es verändert sich die Bewegungsrichtung. Dieses Vorgehen ist für den Einsteiger leicht verständlich, weil die Bewegungsübergänge einfach sind und keine besonderen Ansprüche an die Merkleistung der Teilnehmer gestellt werden.

Anforderung an die Teilnehmer: keine besonderen Anforderungen.

Anforderungen an den Übungsleiter: kann sich auf technische Ausführung konzentrieren.

6. Additionsmethode (Add on)

Dieses methodische Vorgehen hat zum Inhalt, dass die Bewegungssequenzen in der Reihenfolge eingeführt werden, wie sie auch am Ende der Kombination ausgeführt werden sollen. Praktisch bedeutet dies, dass jeweils die neu erarbeitete Bewegung an die bereits erarbeiteten Bewegungsmuster angefügt, also addiert wird.

Als Praxisbeispiel vereinfacht dargestellt, ist das Vorgehen in der Planung und Durchführung wie folgt:

Übe	A
Übe	B
Verbinde	A + B
Übe	C
Verbinde	A + B + C
Übe	D
Verbinde	A + B + C + D

Anforderung an die Teilnehmer: mittlerer Anspruch an die Merkfähigkeit und Koordinationsfähigkeit.

Anforderungen an den Übungsleiter: einfache Kombinationen entwickeln. Nicht zu viele Schritte anhängen. Es ist ratsam, immer nur eine Veränderung vorzunehmen, z.B. Arme dazu fügen oder Richtungsänderung. Arme werden unterstützend eingesetzt.

7. Blockmethode

Die Spezifik dieser Methode liegt darin, dass immer zwei Blöcke (Bewegungssequenz von einem Block beträgt mindestens acht Beats) vermittelt und gefestigt werden und erst dann mit einem anderen Blockpaar verbunden werden. Die Festlegung für die Länge eines Blocks kann durch den Übungsleiter individuell festgelegt werden. Die Reihenfolge der Schritte bleibt jedoch bestehen. Dieses Vorgehen setzt höhere Ansprüche an das Konzept, da z.B. längere Blöcke sinnvollerweise auch noch erlernt werden - sprich „heruntergebrochen“ werden müssen. Die Herausforderung an die Teilnehmer ist bezüglich des Merkens relativ hoch. Der Grundsatz dieser Methode ist ein wichtiger - der Weg ist das Ziel. Damit wird deutlich, dass die Kompliziertheit der Choreografie nicht das Maß aller Dinge ist.

Als Praxisbeispiel vereinfacht dargestellt, ist das Vorgehen in der Planung und Durchführung wie folgt:

Übe	Block A
Übe	Block B
Verbinde	Block A + B
Übe	Block C
Übe	Block D
Verbinde	Block C + D
Verbinde	Block A + B + C + D