

Quelle:

DTB, Förderung der Bewegungsqualität, Teil
2

Bewegungsqualität S. 10-11

Bewegungsgestaltung:
hier nur 1.8.4, S.58-60 und aus Gesamt
Modul 5,S.147-148

Bei Vorführungen und Präsentationen wird sich der Qualitätsbegriff überwiegend an jenen ästhetisch-stilistischen Merkmalen und Normen orientieren, die sich aus dem Thema, dem Inhalt sowie der Musik und Aussage der Gestaltung ergeben können. Der nuancierte Einsatz verschiedener Bewegungsqualitäten ist dabei Voraussetzung und zugleich auch Mittel für die Stimmigkeit von Ausdrucksgestaltung und Darbietung.

Auf der sportartbezogenen Präsentationsebene des Leistungsvergleichs und Wettkampfs gelten Wettkampfnormen aus der Wettkampfgymnastik, der Rhythmischen Sportgymnastik, aus dem Reglement der Tanzwettbewerbe des DTB oder des Tanzsportverbands.

Aus pädagogischer Sicht sind jene Qualitätskriterien bedeutsam, die sich aus dem Streben nach Stimmigkeit im und beim Bewegen ergeben und somit auch einen wesentlichen Beitrag zum eigenen ästhetischen Erleben leisten können und sollen.

4 Was können auf dieser Grundlage Qualitätsmerkmale gymnastisch-tänzerischen Bewegens sein?

Für die praktische Umsetzung stellen sich nun verschiedene Fragen.

- ◆ Welche Qualitäten, d.h. Eigenschaften des Bewehens sollen in der gymnastisch-tänzerischen Grundlagenausbildung mit den Übenden in einem aufbauenden und systematischen Prozess entwickelt, geschult und weiter differenziert werden?
- ◆ Wie werden sie nach außen sichtbar und auf welchen Fähigkeiten beruhen sie?
- ◆ Wie können sie im Bewegungsverhalten zum Ausdruck kommen oder verfügbar sein, ja auf eine bestimmte, variable Weise auch verinnerlicht werden, um so auch in körperlich-schöpferischen Zusammenhängen des Entdeckens und Erprobens von Bewegungen wirksam zu werden?

Das zentrale Ziel der gymnastisch-tänzerischen Ausbildung liegt nicht allein in der bewegungstechnischen Schulung, sondern auch in der zunehmenden Differenzierungsfähigkeit als wesentliche Grundlage für die kreativ-künstlerische choreographische Arbeit.

Nun ist mit dem Begriff der Qualität hier kein neutral und objektiv beschreibender, sondern ein durchaus wertender, normativer Begriff zu verstehen, der verschiedene Verständnisdimensionen und Vorstellungen in sich trägt, wie beispielsweise²:

- ◆ Qualität als das Besondere, als das Einzigartige, das Spezifische,
- ◆ Qualität als Stimmigkeit bzw. Fehlerlosigkeit eines Produkts, hier in der Darbietung eines Bewegungsablaufes bzw. einer ganzen Bewegungsperformance,
- ◆ Qualität als adäquater Gegenwert für Investition / Input beim Bewegenslernen,
- ◆ Qualität zeigt sich im Wandel, in der fortlaufenden Entwicklung der Persönlichkeit.

Es geht sowohl um ästhetisch-stilistische Bewegungsmerkmale als auch um prozessual sich während des motorischen Lernens entwickelnde Ausprägungen in der Bewegungsgestalt.

Die Übersicht auf der nächsten Seite ist als eine Arbeitsgrundlage zur Förderung der Bewegungsqualität zu verstehen. Sie gründet auf dem Versuch einer phänomenologischen Analyse der Rhythmischen Gymnastik, wobei hier zunächst eine technikübergreifende, fähigkeitsorientierte Betrachtungsweise angestrebt wird. Daher werden als theoretische Basis auch bewegungswissenschaftliche Strukturierungsansätze zu den motorischen Fähigkeitskomponenten einbezogen³.

² Vgl. zum Qualitätsbegriff: C. Burkhard / G. Eikenbusch: Kleines Wörterbuch der „Evaluation in der Schule“ In: Pädagogik (11 / 2001), S. 38-39.

³ Vgl. E. Loosch (1999): Allgemeine Bewegungslehre. Wiebeisheim, S. 213-245; K. Meinel / G. Schnabel (Hrsg.) (1998): Bewegungslehre – Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt. Berlin, S. 74-145, 206-236; K. Roth / K. Wilimczik (Hrsg.) (1999): Bewegungswissenschaft. Reinbek, S. 227-237.

Aspekte der Bewegungsqualität	Wie bzw. wodurch zeigt sich die „gymnastisch-tänzerische“ Qualität ?
Bewegungspräzision / -genauigkeit Ziel- und Ablaufgenauigkeit hinsichtlich Raum-, Zeit- und Kraftparameter	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Form- und ablaufgerechte Bewegungen ausführung sowie Zielgenauigkeit - mit und ohne optischer Kontrolle - auch bei schnellem Tempo mit hoher Wiederholungskonstanz - Variabilität bei unterschiedlichen Raumbedingungen (Bewegungsfäche, Raumhöhe etc.)
Bewegungsumfang /-weite Raumliches Ausmaß im Bewegun bezogen auf die Körperbewegung, die Bewegung der Geräte bzw. Materialien	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Höhe / weite Abwürfe mit dem Ball ◆ Großräumige Körperbewegungen als binnenkörperliche Bewegungsweite (z.B. Rumpfbewegung bei Spiralen) ◆ Höhe / weite Sprünge ◆ Angemessene Beweglichkeit und Kraft sind Grundlagen einer guten binnenkörperlichen Bewegungsweite.
Dynamik bzw. Momentum als Modulation der äußeren und inneren Kräfte während der Bewegungen ausführung	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ökonomischer Kräfteinsatz: Ausnützen physikalischer und reaktiver Kräfte, mit einem Minimum an muskulärem Kraftaufwand, dadurch Ästhetik der Mühelosigkeit, Leichtigkeit und Eleganz ◆ Gestaltung von unterschiedlichen bewegungs-dynamischen Qualitäten (weich / hart; geführt / schwingend; staccato / legato; abrupt/ fließend etc.) sowie Variabilität der Intensität
Haltungsstabilität / Gesamtkörperkontrolle beim Einnehmen und Halten von Körperlagen im Raum	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Wirbelsäule als zentrale Mittelachse, Ausrichtung der anatomischen Strukturen an der Lot-Linie ◆ Muskuläre Grundspannung im Rumpfbereich mit muskulärer Fixierung der haltungsbestimmenden Gelenke
Gleichgewichtsfähigkeit als „Standfähigkeit“ des Körpers in stabilen Gleichgewichtslagen, um ihn in Balance zu halten oder während / nach umfangreicheren Körperverlagerungen die Balance zu erhalten bzw. wieder zu finden	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Minimierung der „Standfestigkeit“ durch <ul style="list-style-type: none"> - Vergrößerung des Abstandes von Körperschwerpunkt zur Stützfläche (gestrecktes / gebeugtes Standbein) - Verkleinerung der Stützfläche (Ballenstand, Einbeinstand) - Verringerung der Orientierung (veränderte Kopfhaltung, geschlossene Augen, Rotationen um Körperlängs- und querachse) ◆ Erfahrung der Beschleunigung bei dynamischen Gleichgewichtssituationen (bei Rotationen, Sprüngen, schnellen Lageveränderungen oder unterstützenden Partnerelementen usw.) ◆ Einbezug zusätzlicher Balanceleistungen mit dem Handgerät (Objektgleichgewicht)
Muskelanspannungs- und Muskelentspannungsfähigkeit als Feinstuerung der Muskelaktivität	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Durchlässigkeit und Geschmeidigkeit beim Ausführen von Bewegungsabläufen ◆ Feinabstimmung in der Nuancierung von Bewegungen (Feinkoordination, Stabilisation) ◆ kinästhetische Differenzierungsfähigkeit und „gefühlvoller“ Umgang mit Handgeräten (z.B. beim Fangen des Balles)
Elastizität Eigenelastizität der Muskulatur und der Gelenkstrukturen zur Amortisation / Dämpfung des Körpergewichts	<ul style="list-style-type: none"> ◆ bei federnden Bewegungen oder Landungen ◆ als auftaktige Phase zum Erreichen einer optimalen Vorspannung ◆ beim Umgang mit Handgeräten / Materialien
Bewegungsübertragung Übertragung von Bewegungsimpulsen über kinematische Ketten auf die Gesamtbewegung	<ul style="list-style-type: none"> ◆ vom Körperzentrum auf den Gesamtkörper (zentrale Bewegungsansätze) ◆ von peripheren Körperteilen auf das Körperzentrum (periphere Bewegungsansätze, z.B. Auswirkung und Weiterführung von Arm- und Beinführungen auf den Rumpf) ◆ von Körperteilen auf ein Gerät, z.B. Schlangen mit dem Band
Bewegungskopplung als Merkmal der Verbindung von Teilbewegungen der Extremitäten, des Rumpfes und Kopfes in eine Gesamtbewegung, im Sinne der Bewegungsübertragung oder in der Verbindung einzelner Bewegungselemente	<ul style="list-style-type: none"> ◆ sukzessive und/oder simultane Bewegungsverbindungen am Ort und in der Fortbewegung, z.B. Gehen mit Rumpf und Armbewegungen ◆ Kopplung von Körperbewegung und Handgerätetechniken, z.B. Spirale mit dem Ball
Bewegungsfluss als Merkmal der zeitlichen Abstimmung und der Kontinuität im Bewegungsablauf	<ul style="list-style-type: none"> ◆ fließend-harmonische Übergänge zwischen Bewegungsphasen oder einzelnen Abschnitten der Bewegungselemente ◆ keine Pausen, Abbrüche oder „kantig-mechanische Unebenheiten“ ◆ Eindruck von Leichtigkeit und Mühelosigkeit
Bewegungsrhythmus als Merkmal der dynamisch-zeitlichen Gliederung bzw. Ordnung eines Bewegungsablaufes in einer periodischen Sequenz	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Betonung und Akzentuierung von zyklischen, sich wiederholenden Abläufen in der muskulären Dynamik von Spannung und Lösung, z. B. bei Laufen ◆ Akzentuierter dynamisch-zeitlicher Ablauf bei azyklischen Bewegungen und Bewegungsverbindungen, häufig in Verbindung mit akustischen Klangbildern / -strukturen oder in Anbindung an den Atemrhythmus
Rhythmisierungsfähigkeit a) Bewegungsrhythmus: zeitliche Ordnung und Akzentuierung b) Erfassen und Beibehalten von Rhythmen	<ul style="list-style-type: none"> ◆ in einem alternierender Wechsel in der Dynamik, im fließenden Wechsel von Spannung und Entspannung ◆ Erfassen eines von außen vorgegebenen oder selbst erzeugten Rhythmus: <ul style="list-style-type: none"> - akustisch bzw. musikalisch - optisch (z.B. Bewegungsvorbild) - Gruppenrhythmus - Eigenbewegung / Trägheit bzw. Eigenrhythmus des Handgeräts
Musikalität	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Übereinstimmung mit musikalischen Strukturen sowie deren motorische Umsetzung bzw. Darstellung: <ul style="list-style-type: none"> - Betonung, Takt, Phrasierung - Klanghöhe bzw. -tiefe und Klangdynamiken
Anpassung / Synchronität bei Partner- und Gruppenbewegung	<ul style="list-style-type: none"> ◆ motorische Anpassungs-, Umstellungs- und Reaktionsfähigkeit der einzelnen Akteure, z.B. Einhalten eines Gruppenrhythmus

1.8.4 Gestalten und Präsentieren

Gestalten ist eine konstituierende Handlungsform des gymnastisch-tänzerischen Bewegens. Als Ergebnisse solcher Gestaltungsprozesse sind viele interessante und originelle Choreografien entstanden, die seit Jahrzehnten die gymnastisch-tänzerische Bewegungskultur im Deutschen Turner-Bund geprägt haben. Gestalten ist auf Präsentieren hin angelegt. Dieser Abschnitt ist in einem engen inhaltlichen Zusammenhang mit dem Kapitel 5 ‚Choreografie‘ zu sehen.

Bewegungsgestaltung kann auf zweifache Weise interpretiert werden: Gestalten als Prozess und Gestaltung als Ergebnis dieses Prozesses, also als Produkt.



1.8.4.1 Gestalten als Prozess

Gestalten ist ein mit ästhetischen Absichten verbundenes Nachvollziehen, Ausformen, Variieren und Verbinden von Bewegungen, zumeist unter Berücksichtigung von Gestaltungsabsichten (vgl. dazu 5.2.1.1).

Der Gestaltungsprozess kann vollzogen werden als

N
V (M)
N

- ◆ Nachgestalten
- ◆ Umgestalten
- ◆ Mitgestalten
- ◆ Neugestalten.

Ob und inwiefern z. B. ein Nachgestalten oder ein Neugestalten vorliegt, ist eine Frage der Sichtweise. Während eine Übungsleiterin oder ein Übungsleiter zu Hause oder im Rahmen der Übungsstunde mit der Gruppe eine Übung neu gestaltet, befinden sich die Gruppenmitglieder – sofern sie sich nicht beteiligen – im Nachgestalten. Die folgenden Ausführungen sind aus dem Blickwinkel der Gruppenmitglieder zu betrachten.

Nachgestalten

Hier wird eine vorgegebene Gestaltung entsprechend den Vorgaben eines bestimmten Bewegungs- oder Tanzstils (z. B. Modern Dance), einer Bewegungsvorlage (z. B. Tanzbeschreibung oder Wettkampfübung) oder eines medialen Bewegungsvorbilds (Videoclip) einstudiert. Ein typisches Beispiel für Nachgestalten ist die Nacharbeitung einer Großgruppen- bzw. Großraumvorführung. Eine solche Vorführung setzt sich aus mehreren Gruppen zusammen, und jede Gruppe erarbeitet ihren speziellen Part aus der geplanten Gesam choreografie.

In der alltäglichen Übungspraxis wird das Nachgestalten einen gewissen Raum einnehmen. Für die qualitative Bewegungsarbeit in Gymnastik und Tanz erfüllt das Nachgestalten sogar wichtige Aufgaben, denn mit dem Nacharbeiten einer Gestaltung, die z. B. von der Übungsleiterin für die Gruppe konzipiert wurde, erhalten die Übenden wesentliche Einblicke in den Aufbau und die Entwicklung einer Gestaltung. Sie erfahren ‚am eigenen Leibe‘ etwas über Strukturen, Motiventwicklungen, Gestaltungskriterien, choreografi-

sche Effekte, Umsetzung von Musik in Bewegung und erleben dabei, dass eine gelungene Gestaltung im hohen Maße von der Bewegungspräzision abhängig ist.

Beim Nachgestalten wird das Bewegungspotenzial der Übenden herausgefordert, gefördert und erweitert. Technische Perfektion und weitere qualitative Aspekte wie z. B. die Differenziertheit in der Dynamik prägen sich besser aus, wenn interessante Gestaltungen nachgearbeitet werden als nur beim Üben von Fertigkeiten und kurzen Verbindungen. Das Gestaltungsprodukt vor Augen und das Erleben der eigenen gesteigerten Bewegungsfähigkeiten bewirken zudem eine größere Motivation zum Üben. Insofern nimmt das Nachgestalten im Rahmen der Förderung von Bewegungsqualität durchaus eine wichtige Stellung ein.

Umgestalten

Umgestalten beinhaltet das eigene Umformen einer Vorlage, z. B. durch räumliche, zeitliche, formale und dynamische Variationen innerhalb einer Bewegungsfolge, durch Einbeziehen eines Handgeräts/ Materials oder durch Übertragung von einem auf ein anderes Handgerät.

Das Umgestalten kann eine Station auf dem Weg zum eigenen kreativen Gestalten sein. Innerhalb einer bereits vorliegenden Gestaltung können je nach den vorliegenden Erfahrungen und Fähigkeiten der Übenden Gestaltungsaufgaben mit unterschiedlicher Komplexität und unterschiedlichem Umfang gestellt werden, zum Beispiel 8 Takte mit eigenen Formen am Ort gestalten, innerhalb von 16 Takten eine Partnerform entwickeln und daraus mit allen Paaren in eine Kreis aufstellung gelangen.

Beim wiederholenden Üben werden also Passagen der vorgegebenen Gestaltung vervollkommen und eigene kreativ entwickelte Bewegungskombinationen einbezogen. Wird in einer größeren Gruppe gearbeitet, so kann man die Ergebnisse der einzelnen Kleingruppen abwechselnd in die Gestaltung einbeziehen. Beim Umgestalten ist weitgehend gewährleistet, dass – bedingt durch die überschaubaren Aufgabenstellungen – alle Gruppenmitglieder mitarbeiten, z. B. beim Übertragen einer kleinen Bewegungsstudie mit dem Ball auf das Gerät Reifen. Das Umgestalten einer Vorlage kann so weit vollzogen werden, dass am Ende eine eigene Gestaltung entsteht.

Mitgestalten

Das Mitgestalten wird hier als optimale Möglichkeit angesehen, alle Gruppenmitglieder in die Entwicklung einer Gestaltung einzubeziehen. Die Übungsleiterin oder einige Mitglieder der Gruppe übernehmen das Grundkonzept der Gestaltung, stellen ihre Ideen vor, und die Gruppe gestaltet mit. Da die kreativen Ideen und Meinungen der Gruppenmitglieder einbezogen werden, können sich die Übenden hier mit dem Gestaltungsvorhaben identifizieren, was u. a. auch zu einer positiven Arbeitsatmosphäre führt. Auch

wenn hier Vorgeschlagenes erprobt und wieder verworfen wird und man am Ende ggf. aus mehrere Gestaltungsvorlagen auswählen muss, so ist das Ende des Prozesses abzusehen, da die Leitung letztlich die Fäden in der Hand hält. Umfang und Anspruchsniveau für das Mitgestalten hängen von der Erfahrung der Gruppe ab.

Neugestalten

Neugestalten entsteht durch das improvisierende Erproben von Bewegungsmöglichkeiten, der Übende ist als selbst kreativ. Häufig führt dabei der Weg zur Entwicklung einer Choreographie von der Exploration zur Ausgestaltung (vgl. dazu 1.8). Dieser Prozess umfasst Probieren und Verwerfen, Motivfindung und Motiventwicklung, bewusstes klärendes Reduzieren, Formung und Gliedern von Abläufen.

Kreatives Gestalten beruht zwar in hohem Maße auf Bewegungsfantasie und Intuition, erfordert aber letztlich auch Struktur und Ordnung. Ein optimaler Weg zum ‚Erlernen‘ kreativen Neugestaltens führt über das Nachgestalten, Umgestalten und Mitgestalten.

→ 1.8.4.2 Gestaltung als Produkt

Eine Gestaltung ist eine Bewegungskomposition mit oder ohne Musik als Ergebnis gestalterischer Arbeit. Eine Choreografie umfasst mehr, denn sie ist auch auf äußere Wirkung hin angelegt. Choreografie befasst sich mit der dramaturgischen Form einer Inszenierung (z.B. Spannungsbogen, Struktur und Aufbau) und berücksichtigt auch den äußeren Rahmen der Aufführung. Dazu werden auch sekundäre Gestaltungsmittel verwendet, z.B. Kostüm, Licht, Bühnenbild, Requisiten.

Die Gestaltungsprodukte in Gymnastik und Tanz können je nach Intention unterschiedlich sein. Sie lassen sich folgenden Bereichen zuordnen:

- ◆ Kür-Gestaltungen für Wettkämpfe und Wettbewerbe
- ◆ Präsentationen im Rahmen der Show
- ◆ Gestaltungen als künstlerisches Produkt

Bei Gymnastikgestaltungen dominiert in der Regel das Gerät. In Wettkampfübungen muss das Gerät gerätespezifisch eingesetzt werden, es wird also ‚stilgebunden‘ verwendet. In Showvorführungen können die Geräte auch ‚stilungebunden‘ zum Einsatz kommen. Bei der Arbeit mit dem Gerät können die Grenzen der gerätespezifischen Formen also bewusst überschritten werden. So kann man z. B. durch die Bewegung der Geräte Bilder aufbauen, oder das Gerät zu einem Alltagsgerät verfremden. Andererseits können Alltagsgeräte / Materialien in kreativer Weise gymnastisch genutzt werden.

Bei Gestaltungsprodukten im Tanz dominiert der Körper mit seinen vielfältigen Bewegungsmöglichkeiten der einzelnen Körperteile zueinander sowie im Spannungsfeld mit Partner(n). Weitere Ausführungen sind den Modulen 2, 3 und 5 zu entnehmen.

Gestaltungen entwickeln lernen

Im Unterschied zum Entdecken und Erproben (vgl. Kapitel 1.8.2) geht es beim Gestalten immer auch um Struktur und Ordnung, die auch an äußeren Vorgaben ausgerichtet sein können (z.B. bei einer Wettkampf-Kür). Wie bereits in den einzelnen Abschnitten zum Nachgestalten, Umgestalten, Mitgestalten und Neugestalten angedeutet wurde, können die Übenden hier jeweils Einblick gewinnen in wesentliche Momente gestalterischer Arbeit, z.B. durch Motiventwicklungen, das Aufbauen von Spannungsbögen, das Anwenden von Gestaltungskriterien, das Umsetzen von Musik.

Bewegungsaufgaben zum Anregen der Bewegungsfantasie – aber auch zum Abrufen bereits vorhandener Gestaltungsmuster – sind hier an bestimmten Gestaltungsabsichten bzw. Kriterien ausgerichtet, z.B. an Raum, Tempo, Dynamik, Form, Rhythmus oder Partnerbezug. Beim Lösen der Aufgaben können sich die Übenden nach und entsprechende Bausteine gestalterischer und auch choreografischer Arbeit selbst entwickeln, in Einzelarbeit, Partnerarbeit oder auch Gruppenarbeit. In dem Modul 5 sind dazu ausführliche Themenvorschläge und Beispiele nachzulesen.

1.8.4.3 Präsentieren

Präsentieren ist im eigentlichen Sinne ein Nachgestalten. Präsentieren beinhaltet aber mehr als nur das Vorführen einer Gestaltung. Schon die Wortbedeutung hebt hervor, dass die Akteure nicht nur die Gestaltung, sondern dabei auch sich selbst vorzeigen müssen. Beim Präsentieren muss man sich mit seiner ganzen Person einbringen, selbstbewusst zu sich und zu dem Gestaltungsprodukt stehen. Präsentieren und Bewegungsqualität stehen in einem engen inhaltlichen Zusammenhang, denn Präsentieren im echten Sinne kann man nur dann, wenn man im Vortrag souverän ist, Freude am Vorzeigen ausstrahlt und auch bei kleineren Patzern nicht aus der Ruhe gerät. Nur wenn das Stadium des Präsentierens erreicht ist, kann der ‚Funke‘ ins Publikum überspringen. Dabei darf Präsentieren nicht mit dem bloß oberflächlichen (z. T. auch eingefroren wirkendem) Lächeln verwechselt werden. Präsentieren erfordert die Präsenz des ganzen Menschen: neben einer angemessenen Mimik und ggf. auch Gestik vor allem die Ausdrucksfähigkeit in den Körperbewegungen.

Während einige Gruppenmitglieder ‚von Natur aus‘ präsent sind, müssen andere die Fähigkeit zum Präsentieren erlernen. Eine gute Methode ist das Improvisieren allein und mit Partnern, um die individuelle Ausdrucksfähigkeit zu entwickeln. Unverzichtbar ist aber auch, Bewegungsergebnisse immer wieder vorzumachen, zunächst vor einer kleineren Gruppe, dann vor größeren Gruppen. Um beim Präsentieren letztlich auch eine ‚Natürlichkeit‘ in der Bewegung ausstrahlen zu können, sollte auf das Einüben stereotyper Muster verzichtet wer-

den, es sei denn dies würde zur Aussage einer Tanzchoreografie gehören.

1.8.5 Zusammenfassung

Wie bereits zuvor herausgestellt wurde, sind die Grenzen zwischen den einzelnen oben dargestellten Aktionsformen fließend. In derselben Stunde können die Übenden z.B. verschiedene Formen des rollenden Reifens entdecken, diese dann üben und schließlich zu dritt eine eigene kleine Gestaltung entwickeln, wobei im Gestalten wiederum neue Formen entdeckt werden können. Unveränderbar ist allerdings die Reihenfolge der Aktionsformen. Bevor man gestalten kann, müssen entsprechende Fertigkeiten vorhanden sein, die dann durch Variation, Kombination, Struktur und Ordnung eine Gestalt erhalten.

Gestaltungen sind wiederholbare Produkte, die im Laufe der Zeit noch weiter vervollkommen werden können. Insofern kann man sagen, dass Gestaltungen eigentlich selten ‚fertig‘ sind. Unmittelbar nach einer Darbietung wird man in kreativer Arbeit der Gestaltung ggf. neue Akzente setzen.

Während das Gestaltete wiederholbar und häufig sogar schriftlich fixiert ist, so ist das Experimentieren eher Bewegung des Augenblicks. Damit bei der kreativen Entwicklung einer Gestaltung dieses ‚Flüchtige‘ nicht verfliegt, können Videoaufnahmen die Phase des Suchens begleiten.

Die Übungsleiter/-innen sollten die jeweils erforderlichen methodischen Maßnahmen beherrschen und der jeweiligen Situation entsprechend differenziert einsetzen.

- ◆ Beim Üben kann das Bewegungsvorbild in Form von Vormachen und Mitmachen eine große Bedeutung haben. Dies muss aber noch ergänzt werden durch Kenntnisse über Bewegungsstrukturen und Lernen und durch die Fähigkeit zur Bewegungsbeobachtung, verbunden mit dem Herausfinden von Bewegungsproblemen und dem Anwenden geeigneter Korrekturmaßnahmen. Allerdings sollten die Übenden auch angeregt und angeleitet werden, Bewegungstechniken und Bewegungsqualitäten selbstständig zu entwickeln.
- ◆ Beim Experimentieren und Finden kommt es zunächst auf die Freiheiten im Bewegen an, aber auch auf angemessene Impulse für die Akteure, wenn keine Ideen mehr ‚sprudeln‘, wenn die Motivation nachläßt. In manchen Situationen können auch Eingrenzungen sinnvoll sein, da die Übenden dann gezwungen werden, auf eine bestimmte Aufgabe fixiert problemlösend tätig zu werden.
- ◆ Beim Gestalten müssen die Übungsleiterinnen selbst über Ideen und Lösungen verfügen (vgl. dazu das Kapitel 5), aber auch in der Lage sein, durch entsprechende Aufgaben die Gestaltungsfähigkeit der Übenden anzuregen und zu fördern.

- ◆ Eine hilfreiche (vielleicht auch unverzichtbare) Voraussetzung für das Präsentieren ist, dass die Übungsleiter/-innen selbst präsent sind.

1.9 Ein grundlegendes gymnastisch-tänzerisches Trainingsprogramm

Claudia Fleischle-Braun

Innerhalb der verschiedenen Trainingsetappen und -perioden haben die Übungsgruppen erfahrungsgemäß unterschiedlich Zeit für die kontinuierliche Weiterentwicklung und den Erhalt des technischen Niveaus. Daher ist es immer auch notwendig, in den Gruppen ein angepasstes technisches Übungsprogramm zu vermitteln, damit bei Bedarf – beispielsweise, wenn die Konzentration bei der Erarbeitung einer neuen Choreographie bzw. beim Erlernen eines neuen Wettkampfprogramms liegt – auf ein zeitökonomisches, aber dennoch systematisches Körpertrainingsprogramm zurückgegriffen werden kann. Dieses kann über einen gewissen Zeitraum wiederholt am Anfang einer Übungsstunde stehen, es kann bei Bedarf aber auch entsprechend den speziellen technischen Anforderungen der Stunde modifiziert und ergänzt werden.

Hier wird ein Beispiel aus grundlegenden Bewegungselemente für eine solche Exercise-Folge vorgestellt. Die jeweils geltenden technischen Ausführungskriterien der in dieser Übungszusammenstellung verwendeten Bewegungen werden hier nicht im Einzelnen erläutert, da sie in den jeweiligen allgemeinen und speziellen Modulen des 1. und 2. Bandes der Broschüre ausführlich behandelt werden. An dieser Stelle steht der Anwendungsbezug im Vordergrund, der darauf ausgerichtet ist, dass die Übenden fortlaufend Gelegenheit erhalten sollen, sich mit der Funktionsweise des Körpers und der präzisen, detailgenauen Ausführung von Bewegungsformen auseinander zu setzen.

1.9.1 Eine beispielhafte Zusammenstellung eines gymnastisch-tänzerischen Exercises

1. Halbe Kniebeuge und Erhebung in den Ballenstand

- Ausgangsposition:*
Ausgedrehte Schluss-Stellung (1. Pos.) oder im Grätschstand (2. Pos.) Führe eine halbe Kniebeugung und gleichzeitig einen beidseitigen Innenarmkreis aus, anschließend eine Erhebung in den Ballenstand mit einem schrägen Aufziehen der langen Arme in die untere Diagonalposition. Wiederhole die Erhebung in den Ballenstand, führe die Arme zum aufwärts gerichteten Armbogen, füge eine kleine federnde Rumpfbeuge-Bewegung abwärts („Drop“-Bewegung) mit halber Kniebeuge an.
- Erweiterung:*
Beidseitiger sagittaler Armpendelschwung mit

Modul 5 – Bewegungsqualität und choreografische Arbeit

5.1 Einführung

Marita Bruckmann und Claudia Fleischle-Braun

In dem Modul 5 wird der Frage nachgegangen werden, welchen Beitrag die Bewegungsqualität für die choreografische Arbeit leisten kann. Dazu werden in diesem einführenden Kapitel zunächst wichtige Grundlagen erläutert.

5.1.1 Bewegungsgestaltung und Choreographie im Kontext von Gymnastik und Tanz

Gestalten ist eine konstituierende Handlungsform des gymnastisch-tänzerischen Bewegens. Als Ergebnisse solcher Gestaltungsprozesse sind viele interessante und originelle Choreografien entstanden, die seit Jahrzehnten die gymnastisch-tänzerische Bewegungskultur im Deutschen Turner-Bund geprägt haben.

In dem Kapitel 1.8.4 sind umfangreiche und differenzierte Ausführungen zum Gestalten nachzulesen. Gestalten kann demnach auf zweifache Weise interpretiert werden:

- a) Gestalten als Prozess und
- b) Gestaltung als Produkt.

Der Gestaltungsprozess kann vollzogen werden als Nachgestalten, Umgestalten, Mitgestalten und Neugestalten.

Eine Gestaltung (also das Produkt) ist eine Bewegungskomposition mit oder ohne Musik als Ergebnis gestalterischer Arbeit. Die Choreografie umfasst aber mehr als eine Gestaltung beinhaltet, denn sie ist auch auf äußere Wirkung hin angelegt. Eine Choreografie befasst sich mit der dramaturgischen Form einer Inszenierung (z.B. Spannungsbogen, Struktur und Aufbau) und berücksichtigt auch den äußeren Rahmen der Ausführung (z.B. die Art der Vorführfläche). Bedeutend sind auch sekundäre Gestaltungsmittel, z.B. Kostüm, Licht, Bühnenbild, Requisiten.

Die Gestaltungsprodukte in Gymnastik und Tanz können wie folgt gruppiert werden: Kür-Gestaltungen für Wettkämpfe und Wettbewerbe, Präsentationen im Rahmen der Show, Gestaltungen als künstlerisches Produkt.

5.1.2 Zum Choreographie-Begriff

Es gibt unterschiedliche Auffassungen darüber, was der Begriff ‚Choreografie‘ beinhaltet, wobei ein geschichtlicher Bedeutungswandel festzustellen ist. Hier werden vier der möglichen Interpretationen ausgewählt und kurz erläutert.

- ♦ ‚Choreographie‘ bedeutet im wörtlichen Sinn die Aufzeichnung bzw. schriftliche Fixierung von Tanzschritten bzw. Tanzfolgen im Raum

(als Tanzschrift bzw. „Kinetographie“ oder „Notation“). Die griechischen Wortwurzeln dieses Begriffs sind „chorea“ = Tanz und „graphia“ = Beschreibung (vgl. Schneider, 1985, 95).

Findet man z.B. bei R.A. Feuillet (1699) ein Werk mit einem Titel, der die Choreografie als Kunst bezeichnet, den Tanz in seinem Charakter, mit seinen Figuren und demonstrativen Zeichen zu beschreiben, so benutzt Junk (1930) den Begriff der Choreographie als „Dichterische Erfindung und tanztechnische Fixierung des durch Ballett oder Pantomime Darstellenden“.

- ♦ U. Ellermann (1988, S. 11) bezeichnet Choreographie im Tanz allgemein als „das Ergebnis schöpferischer Arbeit, die gestaltet und mit Hilfe der Bewegung im Raum angeordnet und in eine Form gebracht wird. Sie vollzieht sich in einer bestimmten Zeit, kann verschiedene Requisiten einbeziehen und folgt dramaturgischen Gesetzen. Die choreographischen Ideen werden durch Tänzer präsentiert, die Beziehung zwischen Bewegung und Musik kann derart eng sein, dass musikalische Strukturen optisch sichtbar werden.“
- ♦ Für Bühnenpräsentationen in einem eher theatralen Zusammenhang verwendet A. Brandt (2004 ppt-Arbeitsmaterialien des DTB) den Begriff in einer sehr weitgehenden Interpretation. Choreografie umfasst hier die „gesamte Komposition eines Tanzwerks oder einer Bewegungsgestaltung, das eine Idee mit Mitteln der Bewegung und – zumeist – auf der Grundlage von Musik und unter Berücksichtigung von formalen und / oder stilistischen Gestaltungskriterien und unter Einbeziehung von Licht-Design, Bühnenbild / Videoprojektion, Kostüme und Requisiten, Maske usw. darstellt.“
- ♦ A. Hökelmann / Beyer (1997, S. 25) schließlich kennzeichnen den Begriff der Choreographie als „den wirkungsvollen Aufbau einer Übung, eines Tanzes oder auch einer Übungsverbinding durch genrebezogene [das bedeutet bezogen auf die Art des Bewegungssystems], abwechslungsreiche, musik- und raumadäquate Umsetzung und damit für die Formgebung des Übungsbudgets“. Eine hochwertige Übungskomposition zeichnet sich nach Ansicht der Autorinnen durch folgende Merkmale aus:
 - ♦ eine originelle themen- bzw. motivbezogene Auswahl oder Neuschöpfung von Bewegungsformen sowie
 - ♦ durch eine abwechslungsreiche, musikbezogene und spannungsgeladene Zusammenstellung.

Differenzierung einzelner Gestaltungsfaktoren

Gegenüber theatralen Bühnenproduktionen oder Choreografien im tänzerischen Bereich orientiert sich das im gymnastischen Sinn gebrauchte Verständnis von Choreographie eher an den formalen Gestaltungsmöglichkeiten. Als choreographisch-gestalterische Mittel stehen nach Margaret N. H'Doubler (1940) und Doris Humphrey (1986) folgende Faktoren zu Verfügung:

- ♦ **Motivation:**
Gestaltungsabsicht, Idee, Vorstellungen, Thema, Anlass
- ♦ **Rhythmische Faktoren:**
Puls, Intervalle, Metrum, komplexe Rhythmen und Kombinationen, Synkopierungen,
- ♦ **Dynamische Faktoren:**
Zeitdehnung und Zeitraffer, Tempowechsel, Zeitstruktur und Dauer
- ♦ **Räumliche Faktoren und Gestalt im Raum:**
Körperposition, Richtung (Fokus), Körperbezogene Bewegungsrichtung, Körperlinie, Körperform; Bewegungszeichnung im Raum (Luftmuster), Raumweg, Bewegungsweite, Raumebene und -höhe bzw. Level
- ♦ **Formale Faktoren:**
Variation, Kontrast, Balance, Höhepunkt, Folge, Übergänge, Wiederholung, Harmonie.
- ♦ **Inszenierung:**
Tänzer, Musikauswahl, Ausdrucksgehalt der Bewegungen, Bühnenraum und -installationen bzw. Kulissen, Kostüme, Licht-Design.

5.1.3 Zum Choreographie-Verständnis in der Rhythmischen Sportgymnastik

Um das Choreografie-Verständnis der Rhythmischen Sportgymnastik (RSG) erfassen zu können, wird auf die Aussagen in den Wertungsvorschriften der Rhythmischen Sportgymnastik von 2005 zurückgegriffen. Dort werden Ausführungen zur Choreografie bei Einzelübungen und Gruppenübungen gemacht.

Übungen der Einzelgymnastinnen

Für die Einzelübungen wird unter Basiskomposition Folgendes herausgestellt:

„Choreographie ist von Anfang bis Ende gekennzeichnet durch ein einheitliches Kompositionsgefüge und ein Leitmotiv, unter Verwendung aller möglichen körper- und gerätetechnischer Bewegungen“ (FIG 2005, 110).

Der Wert der Choreografie wird durch folgende Bewertungskriterien näher erfasst: die Wahl der gerätetechnischen Elemente, der Körperelemente, die Ausgewogenheit der Arbeit mit der linken und rechten Hand, die Wahl der akrobatischen Elemente sowie der Abwechslungsreichtum in der Dynamik und der Raumausnutzung. Diese Bewertungskriterien entsprechen weitgehend den formalen Gestaltungskriterien.

Gruppenübungen

Bei Gruppenübungen wird unter dem Punkt ‚Basiskomposition‘ von einem geschlossenen Kompositionsgefüge gesprochen. Die Beziehungen zwischen den Gymnastinnen nehmen im Rahmen der Kriterien eine besondere Stellung ein, denn

„das Merkmal der Gruppenübung ist die einheitliche, auf Gemeinschaftssinn basierende Beteiligung jeder Gymnastin an der Gruppenarbeit“. Daher sind „verschiedene Elemente von Beziehungen zwischen den Gymnastinnen und der Gruppenarbeit sowie verschiedene Ausführungsarten der kollektiven Arbeit aufzuweisen“ (FIG 2005, 110).

Hier werden z.B. genannt: synchrone Ausführung in rascher Folge, im Strom, im Kanon, durch Kontrast. Als weitere Kriterien werden genannt: Formationen (z.B. abwechslungsreiche Formationen, unterschiedliche Formationsweiten), Wahl der gerätetechnischen Elemente, Wahl der körper-technischen Elemente, Ausgewogenheit rechte und linke Hand, akrobatische Elemente sowie Abwechslungsreichtum bezogen auf Dynamik und Raumausnutzung (S. 111/112).

Aussagen zur Musik

Sowohl bei den Einzelübungen als auch bei den Gruppenübungen heißt es zur Wahl der Musik:

„Eine strikte Harmonie zwischen dem Charakter und dem Rhythmus der Musik und jenem der Übung und den Bewegungen ist obligatorisch“ (FIG 2005, 109).

In dieser Obligatorik ist ein entscheidender Unterschied zum Tanz zu sehen, denn Choreografien im Tanz leben aus der Spannung zur Musik, auch aus einer ‚nicht harmonisch‘ übereinstimmenden Umsetzung und Deutung.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass es sich in der RSG um eine eher artistische Ausrichtung bei der Gestaltung einer Präsentation handelt. Es geht um das Zeigen eines außergewöhnlichen Könnens mit den Handgeräten, wobei akrobatische Elemente einbezogen werden, um Ideenvielfalt und Überraschungsmomente (insbesondere bei Gruppen), mit starker Betonung der Körper- und Gerätetechnik. Bei der Darbietung dieser artistisch orientierten Gestaltung wird ein harmonisches Gesamtbild als Einheit von Körper, Bewegung, und Musik gefordert.

5.1.4 Zum Choreografie-Verständnis in der Rhythmischen (Allgemeinen) Gymnastik und im Tanz

Hier ist zu unterscheiden, ob es sich bei den Wettkampfvorschriften um Wettkämpfe/Wettbewerbe, wie die Gruppenwettkämpfe Gymnastik und Tanz bzw. Dance oder um Vorführungen ohne Wettkampfbezug handelt.