

# Choreografieren – Zweiter Schritt: Variation – Kraft

Kraft ist die Fähigkeit der Muskulatur, der Schwerkraft und anderen äusseren Kräften entgegenzuwirken.

Hier einige Vorschläge, wie man diesen Parameter beeinflussen kann

- Kraft variieren (viel / wenig).
- Bewegungen nach Adjektiven ausführen (weich / ruckartig / zitternd / aufgeregt).
- Bewegungen nach Bildern ausführen (sich auf dem Mond fortbewegen oder wie ein Cowboy gehen).
- Sich nach Tätigkeitsverben richten (gleiten / stützen).
- Emotionen interpretieren (traurig / glücklich).

**Filmato:** Video: Lynn variiert ihre Ausgangskomposition (siehe [«Aus Vorgaben kreativ werden»](#)), indem sie die Bewegungen erst ruckartig ausführt; anschliessend interpretiert sie zwei gegensätzliche Ideen: Motivationslosigkeit und übertriebener Schwung.

---

Quelle: Séverine Hessloehl, Fachleiterin J+S Gymnastik und Tanz



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**