

# Choreografieren – Zweiter Schritt: Kombination

Die Bewegungen lassen sich entweder simultan oder aufeinanderfolgend kombinieren. Mit diesen beiden Ansätzen kann einerseits der Schwierigkeitsgrad der Kombinationen ans Niveau der Lernenden angepasst werden; andererseits vervielfachen sich damit die Möglichkeiten.

## Simultan

Die Bewegungen werden gleichzeitig ausgeführt (Beispiel: eine Seitwärtsbewegung wird mit einer Armbewegung kombiniert).

## Nacheinander

Die Bewegungen werden eine nach der andern ausgeführt (Beispiel: zunächst wird die Seitwärtsbewegung ausgeführt, dann die Armbewegung).

## Neue Kombination

Die Bewegungen werden mit andern Elementen kombiniert (Beispiel: Seitwärtsbewegung zusammen mit einer andern Armbewegung ausführen).

**Video:** Marla und Mara setzen eine Kombination zweier simultan ausgeführter Bewegungen um (1. Durchgang). Dann demonstrieren sie, wie sich diese Kombination vereinfachen lässt, indem die Bewegungen nacheinander ausgeführt werden (2. Durchgang). Zum Schluss stellen sie eine neue Kombination vor (letzter Durchgang).

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**