

Choreografieren – Zweiter Schritt: Variation – Zeit

Die Zeit bemisst sich nach der Dauer, die zur Ausführung einer Bewegung nötig ist. Hier einige Vorschläge, wie man diesen Parameter beeinflussen kann:

- Geschwindigkeit der Bewegungen verändern (langsam/schnell).
- Geschwindigkeit der Bewegungen während der Ausführung verändern (beschleunigen / verlangsamen).
- Pausen zwischen oder in die Bewegungen einfügen.
- Ausführungsrhythmus variieren (schnell / schnell / langsam, langsam / schnell / schnell oder langsam / langsam / langsam).

Video: Annika variiert ihre Ausgangskomposition auf der Zeitebene (siehe [«Mit Schreiben oder Zeichnen im Raum kreativ werden»](#)), indem sie manche Bewegungen langsam, andere schneller ausführt und Pausen einbaut.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO