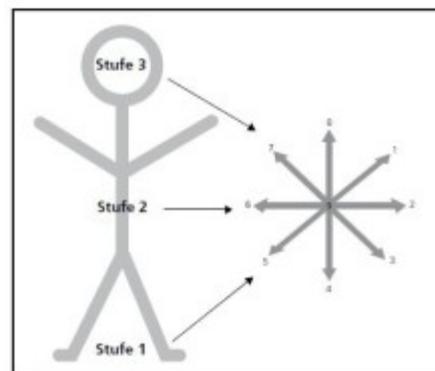


Choreografieren – Zweiter Schritt: Variation – Raum

Die Interpreten bewegen sich gleichzeitig in zwei Räumen, dem Innenraum (oder persönlichen Raum) und dem Aussenraum (oder Umgebungs-Raum).

Innenraum

Der Innenraum (oder persönliche Raum) wird mit der Neun-Punkte-Technik aus der Bewegungsanalyse nach Laban definiert. Mit dieser Technik wird der Innenraum des Tänzers anhand eines Würfels mit drei Ebenen visualisiert. Auf jeder Ebene sind jeweils 9 Punkte definiert. Dies ergibt 27 Punkte oder Richtungen, in die eine Bewegung gerichtet sein kann.



Den Innenraum visualisieren

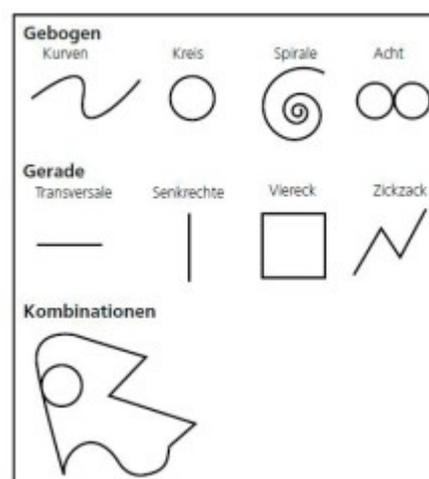
Beispiel:

- Eine seitliche Armbewegung kann nach hinten, nach oben, nach unten, in einer Diagonale usw. erfolgen. Die Möglichkeiten sind also quasi unbegrenzt.

Aussenraum

Unter dem Aussenraum (Umgebungsraum) wird das Volumen verstanden, in dem sich der Innenraum, also die Kinesphäre des Interpreten, bewegt. Der im Aussenraum zurückgelegte Weg bezeichnet Start- und Endpunkt des Interpreten sowie seine aktuelle Position.

Jeder dieser Wege lässt sich aufzeichnen, die Möglichkeiten sind unbegrenzt. Unterschieden werden drei Typen: gerade Linien, gebogene Linien und Kombinationen davon.



Die verschiedenen Wege im Aussenraum

Hier einige Vorschläge, wie man den Parameter «Raum» beeinflussen kann:

- Bewegungsumfang variieren (klein / gross).
- Richtungen variieren (nach vorn / nach hinten, nach rechts / nach links).
- Bewegungen einer andern Höhe (unten, Mitte, oben) oder einer anderen Ebene (frontal, sagittal, horizontal) anpassen.
- Bewegungslauf variieren (auf einer Linie oder auf einem Kreis).
- Orientierung der Tänzer variieren (von vorn oder im Profil)..

Video: Annika und Sophie variieren ihre Anfangskomposition im Raum (siehe [«Aus Vorgaben kreativ werden»](#)), indem sie Richtung, Höhe, Ebene und Orientierung mancher Bewegungen verändern.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO