

# Choreografieren: Aus Vorgaben kreativ werden (Verpflichtung als Impuls)

Die Lehrperson macht Vorgaben auf einen Zettel (eine pro Zettel). Die Pflichtelemente können aus Grundbewegungen bestehen (gehen, springen, wenden, rollen, Wellen bilden usw.), aus Raumformen (Kreis, Linie, Zickzack usw.) oder sich auf bestimmte Körperteile beziehen, von denen die Bewegung auszugehen hat (Nase, Hand, Ellenbogen usw.), oder aber auf Gefühlszustände.

Die Teilnehmenden ziehen blind drei bis fünf Zettel und interpretieren jedes Pflichtelement der Reihe nach, so, wie sie es gezogen haben.

**Video:** Lynn zieht einen ersten Zettel mit einer Schnecke. Sie zeichnet mit dem Fuss den Wirbel des Schneckenhauses auf den Boden und bildet dann die Hörnchen ab, indem sie mit dem rechten Arm eine Bewegung in der Diagonale ausführt. Auf dem zweiten Zettel stehen die Wörter «langsam/schnell»: Sie bewegt ihren Arm langsam, dann schnell, usw.

**Anmerkungen:** Was auf denzetteln steht, ist von den Teilnehmenden abhängig. Bei Kindern ist es einfacher, mit Zeichnungen zu arbeiten. Erfahrene Teilnehmerinnen und Teilnehmer hingegen können sehr genaue Vorgaben umsetzen.

**Material:** Die Lehrperson hält Zettel und Stifte bereit.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**