

Kurs 2

Programmgestaltung – überraschungseffekte

Rahmenbedingungen	
Dauer	60min
Teilnehmende	10 Personen
Ziele	Die Teilnehmenden: - kennen die Kriterien zu Überraschungseffekten in den <i>Weisungen Gymnastik</i> und können diese gezielt in ihre Choreografiearbeit integrieren. - analysieren die Wirkung von Überraschungsmomenten in Bewegung, Raum und Musik und verstehen deren Beitrag zur Gesamtwirkung einer Vorführung. - können die Erkenntnisse zur Programmgestaltung auf die eigene Choreografiearbeit übertragen.
Links	https://choreobuch.de/wp-content/uploads/2017/04/bewegung_inszenieren_probe.pdf https://tool.jugendundsport.ch/modules/62441dc610c00306496fed0c?lang=de Inspiration : https://www.youtube.com/watch?v=nIJn-pZ3lgE

Aufwärmen, eintauchen ins Thema			
Dauer	Inhalt	Organisation/ Skzze	Material
5'	- Lockeres Schütteln (Arme, Beine, ganzer Körper) - ein Körperteil auswählen und dazu improvisieren (z.B. Knie, Schulter, Hüfte), möglichst viele Bewegungsvariationen mit diesem Körperteil ausprobieren	Alle für sich	Musik: Londontown – Sam Quealy
10'	Wir überlegen uns wie ein Überraschungsmoment entstehen kann. Leitfrage: „Wann überrascht mich etwas in einer Choreografie? Welches sind Beispiele für einen Überraschungsmoment?“ Zuerst für sich auf Post-Its schreiben, dann im Plenum sammeln und besprechen Weitere Inputs: Musik & Rhythmus - Plötzlicher Musikstopp oder -wechsel (z. B. Bruch zwischen ruhiger und lauter Musik) - Rhythmusverzögerung oder Offbeat-Bewegungen (Bewegung gegen den Takt) - Wechsel von Klangfarben (neuer musikalischer Impuls → neue Bewegung) - Synchronität vs. Asynchronität (eine Gruppe bewegt sich zum Beat, die andere dagegen) Raum & Form - Richtungswechsel in letzter Sekunde	Für sich, dann im Plenum	Post-Its, Stifte

	- Wechsel der Front / Orientierung - Sprunghafter Wechsel zwischen Ebenen - Einsatz von Leerräumen (z.B. eine Person bewegt sich, andere bleiben still) - Unerwartete Begegnungen oder gewollte «Kollisionen» Dynamik & Körperausdruck - Kontrastierende Qualitäten direkt hintereinander (z. B. explosiv → schwebend) - Plötzlicher Stopp in fließender Bewegung - Wiederholungen (ev. auch mit Variation) - Übersteigerte oder minimalistische Bewegung - Rhythmische Überlagerungen (z. B. zwei Bewegungsmuster gleichzeitig in Gruppen) Interaktion & Gruppe - Führungswechsel (plötzlicher Wechsel, wer Bewegung vorgibt) - Unerwartete Synchronität oder Auflösung davon - Gestaffelte Einsätze (Kanon, Echo) - Individuelle Bewegung im Kontrast zur Gruppe Kompositorisch / Dramaturgisch - Spannungsaufbau durch Wiederholung - Unerwarteter Bruch, Pause - Wechsel zwischen Chaos und Ordnung - Einsatz von Stille oder Geräusch als choreografisches Mittel - Wechsel der emotionalen Tonalität (z. B. fröhlich, aggressiv, ruhig)		
Hauptteil, Überraschungseffekte erleben			
Dauer	Inhalt	Organisation/ Skzze	Material
20'	Überraschungseffekte erleben kurze Choreo einführen: - Schritt links öffnend, linker Arm hoch - Schritt rechts öffnend, rechter Arm hoch - Zusammenklappen, Hände vor Kopf - Hochziehen linkes Bein, Hände links hochziehen an Hüfte in Passé - Schritt links, Arme fallen lassen in Tiefhalte - Arme hochziehen, oben durch drehen, Oberkörper öffnen nach hinten - Runterfallen in Demi-Plié, linke Hand hält rechte Faust - Öffnen, Linker Arm nach oben links ziehen, Grätschstand	Zuerst Plenum, dann in Gruppen à 2-3 Personen	Challenge Blätter

	- Contraction und Demi-Plié, Contraction, Linke hand hinter Kopf recht auf Bauch ➤ Challenges als Stationen zum Anschauen organisieren Challenge 1: Freeze & Flow: Gruppe bewegt sich mit Choreo → plötzlich in Pose einfrieren → beim nächsten Einsatz eine völlig neue Dynamik wählen (z. B. weich, kantig) → Überraschungsmoment entsteht durch Kontrast in Bewegung Challenge 2: Maxi-Mini: Choreo so gross wie möglich / so klein wie möglich ausführen, auch abwechselnd → Macht die Bewegungsskala bewusst Challenge 3: Emotion-Switch: auf Schlag → wechseln in eine andere Emotion (z. B. Angst, Freude, Stolz) → Unerwarteter Ausdruckswechsel Challenge 4: Kanon & Echo Eine Person beginnt eine Bewegung, die zweite übernimmt sie leicht verändert oder zeitversetzt → fördert Raumgefühl und Gruppendynamik Challenge 5: Raum & Richtung Gruppe startet gemeinsam, dann spontaner Richtungs- / Raumwechsel einbauen, z.B. - Richtungswechsel - In Boden gehen - Nach oben öffnen - Bewegung rückwärts → erleben, wie Raumwege und Richtungsänderungen Überraschung erzeugen Challenge 6: Verkehrung Wenn Akzent in Musik, läuft die Bewegung rückwärts weiter (z. B. Bewegungsabfolge umkehren) Challenge 7: Rhythmus-Verschiebung Eine Person tanzt auf den Beat, die anderen dagegen → Unerwarteter Rhythmuskontrast		
--	---	--	--

	Challenge 8: Gegensatz-Paare ein Gegensatzpaar aussuchen (z. B. <i>schwer–leicht, Chaos–Ordnung, leise–laut</i>) und Choreo danach verändern Challenge 9: Thema verfremden eine alltägliche Bewegung auswählen (z. B. Gehen, Winken, Heben) und so verfremden, dass sie nicht mehr erkennbar ist und in Choreo einfügen Challenge 10: Führungstausch Eine Person führt an, plötzlich übernimmt jemand anderes unbemerkt die Führung → Überraschender Wechsel im Gruppenfluss ➤ Dann jede Gruppe eine oder zwei Challenges aussuchen und Choreo danach ausbauen (ca. 3 Minuten pro Challenge)		
10'	Auflockerungsspiel: Fangis mit Überraschungsbewegung Eine oder zwei Personen werden als Fänger:in ausgewählt. Sobald jemand gefangen ist, bleibt die Person stehen und macht sofort eine überraschende, lustige oder für sie «komische» Bewegung. Die gefangenen Personen bleiben in dieser Bewegung, bis alle gefangen sind. Am Ende können herumschauen und beobachten, welche überraschenden Bewegungen entstanden sind.	Frei in Halle	
10'	Weiterarbeit an Choreo mit Musik: Weitere Challenges einbauen, Bewegungen auf Musik anpassen Jede Gruppe zeigt ihre kurze überarbeitete Sequenz Teilnehmende nennen spontan, was überrascht hat	In Gruppen Plenum	Challenge Blätter Musik: Feels like a Sunday - Elderbrook
Abschluss, Reflexion			
Dauer	Inhalt	Organisation/ Skizze	Material
3'	Schnittstellen in Weisungen Musikinterpretation: - Rhythmus und Tempo der Musik werden durch die Bewegungen aufgenommen und variiert. Wechsel und unterschiedliche Interpretationen sind wünschenswert. - Das Gefühl der Musik wird wiedergegeben (z. B. sanfte Musik = weiche, fließende Bewegungen). - Akzente in der Musik werden durch Bewegungsakzente hervorgehoben Raum: - gewählte Wettkampffläche wird ausgenutzt und der Raumweg der Teilnehmenden zeichnet Formen auf die Wettkampffläche.	Plenum	ausgedruckt

	- verschiedene Formationen werden variantenreich gestaltet. Teilnehmenden ändern ihre Positionen mehrfach. Formationen und -wechsel können optisch sehr wirkungsvoll und originell sein. Es ergeben sich «Bilder». Attraktivität: - Bewegungen tragen durch originelle und ausgefallene Veränderung und/oder Ergänzung ihrer Grundform zur Attraktivität der Vorführung bei. Es werden aussergewöhnliche und kreative Bewegungen und Elemente eingebaut. - Teilnehmende sind mutig und bauen überraschende oder besonders schwierige Abläufe ein. Dies kann eine sichere Ausführung erschweren, soll hier aber honoriert werden (Risikobereitschaft, Schwierigkeit) Vielseitigkeit: - Vielseitigkeit wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Grundlegend sind die Übungsauswahl und die Variation der einzelnen Bewegungen in Raum, Zeit und Kraft.		
5'	Kurze Reflexion: Welches Element hat euch am meisten überrascht oder inspiriert?, Was nehmt ihr mit?	Plenum	