

Wie man sich mit Bewegung ausdrücken kann

Bewegungen sind nicht nur willkürlich. Man kann mit ihnen auch ganz bewusst Stimmungen und Absichten deutlich machen. Dazu bedarf es einerseits Erfahrungen, aber auch häufig spezieller Bewegungsfantasie.

Vielen Menschen bereitet Sporttreiben besonderen Spaß, wenn man in seinen Bewegungen frei von Vorschriften ist, wenn man sich in der Bewegung ausleben und ausdrücken, wenn man seiner Fantasie freien Lauf lassen kann, wenn die Bewegungen für einen selbst und für andere ästhetisch erscheinen. Das ist insbesondere dann der Fall, wenn die Bewegungen sicher gekonnt und rhythmisch-fließend verbunden werden, wenn sie ungehemmt, dynamisch und frei ausgeführt werden, also über eine entsprechende Bewegungsweite und Harmonie verfügen.

Dieser hohe Anspruch an Bewegung kann umso besser eingelöst werden, je größer das eigene Können und die Erfahrung ist, je mehr man über Bewegungen verfügen kann, je weniger Druck durch vorgegebene Normen besteht. Aber auch weniger Erfahrene haben viele Möglichkeiten, mit Bewegungen frei und kreativ umzugehen. Aufbauend auf einem gesicherten Bewegungsrepertoire, das nicht besonders groß sein muss, ist es möglich, mit der eigenen Bewegungsfantasie zu spielen, kreativ mit Bewegungen umzugehen und Bewegungen zu gestalten.

Gestalt, Bewegung, Bewegungsgestaltung:

Die **Gestalt** eines Menschen lässt sich nicht allein durch seine äußeren Körpermaße bestimmen, auch das Typische in seinem Bewegen, in seinen Gesten, in seiner Körpersprache prägt seine Gestalt.

Bewegungen eines Menschen sind häufig Ausdruck seiner Gemütslage, seiner Befindlichkeit. Sie können Freude und Trauer signalisieren, mit ihnen können Aggressivität und Resignation verbunden sein.

Man spricht von der **Stimmigkeit einer Bewegung**, wenn sie das prägnante zum Ausdruck bringt, was die bewegende Person mit der Bewegung sagen möchte, und wenn die Bewegung zur Person – besser zu seiner Gestalt – passt.

Sich mit Bewegung bewusst auszudrücken, Stimmungen und Absichten deutlich zu machen und in Bewegung umzusetzen, wird als **Bewegungsgestaltung** bezeichnet. Sie ist eng mit Bewegungsfantasie verbunden, basiert auf einem Schatz an Bewegungserfahrungen und ist als kreativer Prozess zu verstehen.

Welche Ansatzmöglichkeiten für Bewegungsgestaltungen gibt es im Bereich Gymnastik/Tanz?

Ausgangspunkt: Bewegungsmöglichkeiten des Körpers

z.B. Fortbewegungsarten einzeln oder in Kombination miteinander, wie Laufen, Federn, Springen mit wechselndem Spannungsgrad der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur

Ausgangspunkt: Handgeräte / Objekte / Materialien

Ausgangspunkt: Rhythmus oder Klangbeispiele

Ausgangspunkt: ein bestimmtes Gestaltungs- oder Ausführungskriterium

z.B. räumliche Kontraste wie „hoch – tief“, „kurvig – gradlinig“, „rund – eckig“, „groß – klein“, ..

Ausgangspunkt: Bezug zwischen Partnern und Gruppenmitgliedern

Ausgangspunkt: konkrete Handlungs-idee / individuelle und soziale Problemstellungen

Jazz dance, in den USA entstandene Form des zeitgenössischen Gesellschafts- und Kunsttanzes. Die musikalische Grundlage ist die Jazzmusik. Der Jazz dance entwickelte sich aus afroamerikanischen Tanzstilen, die im 19. Jahrhundert mit den Sklaven nach Amerika kamen. Das Wort Jazz dance tauchte zum ersten Mal im Jahr 1917 auf, zwei Jahre nach der Bezeichnung Jazz Music. Der Jazz dance hat seine Wurzeln in den schwarzen Congo-Tänzen von New Orleans. Diese Tänze aber gehen ihrerseits wieder auf die afrikanische Tanzkultur der westlichen Bantu zurück.

Um 1940 hatte der Jazz dance einen ersten Höhepunkt. In den fünfziger und sechziger Jahren wurden im Jazz dance auch Elemente des Balletts und des Modern dance integriert. Ab 1960 wurde der Jazz dance auch in Europa populär.

Inzwischen gibt es sehr viele Mischungen dieser drei Tanzrichtungen; es ist schwer zu sagen, aus welchen Quellen die benutzten Techniken jeweils stammen. Nach G. Günther kann auch bei solchen oft willkürlichen Mischungen noch dann von Jazztanz gesprochen werden, wenn das wichtige Bewegungsgesetz des echten *Jazz dance*, nämlich das technische Gesetz der *Isolation* beachtet und angewandt wird.

„In allen Lehrbüchern, auf allen Kursen wird der Schüler des Jazz dance aufgefordert, die einzelnen Teile seines Körpers isoliert zu bewegen. Er soll lernen, diese Teile unabhängig voneinander in tänzerische Aktion zu versetzen. Die gerade auch für den Jazz dance notwendige und typische Isolationstechnik kommt nur in Afrika und Afro-Amerika vor, nirgendwo sonst auf der Welt. Der weiße Jazztänzer muss daher diese Technik erlernen. Das fällt [...] den Anfängern schwer. Denn alle europäischen Tanzstile kennen im Tanz nur den sich als Einheit und Ganzheit bewegenden Körper. In der Praxis bedeutet das: Der europäische Tänzer streckt seinen Körper, er steht aufrecht, er verwandelt seinen Leib in eine Linie. So wird der Körper zur zentralgelenkten, sich als Einheit bewegenden Gestalt. Der Sinn dieser Haltung, dieser ganzkörperlichen Technik ist klar. Der Körper soll als Masse verschwinden, er soll ganz leicht werden. Das Ziel des klassischen Balletts ist die absolute Schwerelosigkeit des Körpers, die Fähigkeit, sich mühelos in die Luft zu erheben und dort möglichst lange zu verweilen. Von dem großen russischen Tänzer Nishinski wurde mit Recht gesagt, er habe die Fähigkeit, wie ein Vogel zu fliegen.

Ganz anders der afrikanische Tanz. Es gibt keine ganzkörperliche Spannung, keine zentralgelenkte Körperkontrolle, keine gestreckte, aufrechte Haltung. Vielmehr wird im afrikanischen und afro-amerikanischen Tanz (Jazz Dance) der Körper regelrecht zerrissen und aufgespalten in seine Körperteile. Diese, nicht der Körper als Ganzes, sind es, die sich räumlich und rhythmisch unabhängig voneinander bewegen.[...] jedes Körperteil [bildet] sein eigenes isoliertes Spannungsfeld und Bewegungszentrum. Daher bezeichnen wir das der Isolationstechnik zugrunde liegende afrikanische Körpererlebnis und Bewegungsgesetz als Polyzentrik. [...] Isolation ist eine technische Methode, mit deren Hilfe das Prinzip Polyzentrik in sichtbare tänzerische Wirklichkeit übersetzt wird.

[...] Die isolierbaren und isolierten Zentren sind [...] folgende Körperteile: Kopf mit Hals, Schultergürtel, Brustkorb, Bauch, Becken (Pelvis), Arme und Beine.“

(aus: Günther, Helmut: Jazz dance – Geschichte/ Theorie/ Praxis, Wilhelmshaven 1982, S. 20-21)

Jazz Walks

- 1. Flat Jazzwalk** (Aufsetzen des flachen Fußes ohne Gewicht, auf die zweite Zeit das Gewicht übertragen mit Nachgeben im Knie. Das freigewordene Bein vom Boden akzentuiert abheben.)
- 2. Ball drop Jazzwalk** (Fuß absenken auf Ballen)
(Funky Jazz Walk = ball drop incl. Beckenbew. vor u. zurück)
- 3. Heel drop Jazzwalk** (Fuß absenken auf Ferse)

*Die Jazzwalks werden in der Regel aus isolierten Hüftbewegungen heraus geführt. Dazu werden andere Zentren wie Kopf, Schultern, Arme und Brustkorb koordiniert.
(z.B. Schritte mit angehobener Hüfte (hip lift) im Vor-, Rück- und Seitwärtsgehen (sidewalk) mit Kreuzschritten)*

- 4. brush step** („Bürsten“ des Fußes über den Boden)
- 5. twist step**
- 6. Nachstellschritt** bzw. Wechselschritt
- 7. tap** - kurzes unbelastetes Aufsetzen und Wegstoßen der Fußspitze
 - z.B. in verschiedene Richtungen
 - z.B. mit Hinterkreuzen und Arme schräg nach oben oder unten
 - Doppeltap, z.B. mit Heben der Hüfte in die Diagonale
- 8. Chassee** (z.B. „seit-seit-kreu-zen“) bzw. Seitanstellschritt
- 9. Kick step**
- 10. Kick-ball-change**
- 11. Bouncen**

Kleine Bewegungsfolge WALKS

- | | |
|-------|-------------------------------|
| 1 – 4 | 2 ball drop |
| 1 - 4 | 2 ball drop |
| 1 – 4 | 3 schnelle twist steps + stop |
| 1 – 4 | 3 schnelle twist steps + stop |
| 1 – 4 | 2 heel drop |
| 1 – 4 | 2 heel drop |
| 1 – 4 | 3 schnelle twist steps + stop |
| 1 – 4 | 3 schnelle twist steps + stop |

Eigene Bewegungsfolge

- | | |
|-------|-------|
| 1 – 4 | _____ |
| 1 - 4 | _____ |
| 1 – 4 | _____ |
| 1 – 4 | _____ |
| 1 – 4 | _____ |
| 1 – 4 | _____ |
| 1 – 4 | _____ |
| 1 – 4 | _____ |

Alphabetisches Verzeichnis einiger englischer Fachbegriffe

- | | |
|------------|--------------|
| ball | = Fußballen |
| ballchange | = Fußwechsel |

balldrop	= Fuß absenken auf Ballen
ballstand	= auf dem Fußballen stehen
bounce	= wippen (mit Oberkörper oder Knien)
brush	= Bürsten des isolierten Fußes
Camel Walk Jazz	= Jazz Walk mit starkem Kniewippen (bounce)
change	= Wechsel
clap hands	= Händeklatschen
Collapse	= typische Haltung im Jazz Dance: Oberkörper und Knie gebeugt
contraction	= Zusammenziehen, Kleinerwerden des Körpers oder eines Zentrums
drop	= fallen lassen, beugen, absenken
fall	= Fallbewegung
flat	= flach
flat step	= Schritt auf ganzer Fußsohle
Flat Jazz Walk	= Jazz Walk mit flachem Fuß beginnend
Funky Jazz Walk	= ball drop incl. Beckenbew. vor u. zurück
heel drop	= Absenken auf Ferse
heel sit	= Fersensitz
heel tap	= kurzes unbelastetes Aufsetzen der Ferse
hip lift	= eine Hüfte heben
hip cross	= Hüftkreuz
hop	= hüpfen auf einem Bein und landen auf dem gleichen Bein
Jazz hand	= typische Handhaltung im Jazz Dance. Finger und Daumen weit voneinander getrennt
jump	= Absprung von beiden Füßen und Landung auf beiden Füßen
knee hinge	= vom Stehen zum Knien kommen
knee raise	= Knieheben
level	= wörtlich: Niveau. Verhältnis des Körpers zum Boden: Stehen, Hocken, Kriechen, Sitzen, Liegen
level change	= Levelwechsel
marching	= walking Gehen, Marschieren
parallels	= Seitwärtsbewegung beider Füße, abwechselnd auf Ballen und Ferse
point	= Strecken des isolierten Fußes
point and flex	= Strecken und Beugen des isolierten Fußes
sidewalk	= seitwärts gehen
stamp	= kraftvolles Aufsetzen des Fußes
step	= Schritt. Im Jazz Dance jede Art von Gewichtsverlagerung
table top	= Oberkörper von der Taille aus waagrecht
tap	= kurzes unbelastetes Aufsetzen und Wegstoßen der Fußspitze
turn	= Drehung

Allgemeine Grundsätze bei Jazzkompositionen

Struktureller Aufbau einer Komposition

Die Struktur einer Jazzkomposition kann sehr vielfältig sein. Grundsätzlich ist sie keine Aneinanderreihung von Jazzmotiven, sondern eine durch harmonische Übergänge und Steigerung zu

einem oder mehreren Höhepunkten geführte musikalische, tänzerische und ausdrucksmäßige Gestaltung, die mit einem abgerundeten Schluss ausklingt. Der Schluss kann ein allmähliches Ausklingen durch das Zurückziehen in den Hintergrund sein oder ein zum Boden Absinken mit langsam ausklingender Bewegung. Eine andere Möglichkeit ist die, mit einem Höhepunkt oder einem Überraschungseffekt zu schließen. Der strukturelle Aufbau einer Jazztanzkomposition sollte stark von der Musik geprägt sein.

Die Bewegungsentwicklung in Jazzkompositionen

Wesentlich bei der Durchgestaltung von Bewegungsmotiven ist die Bewegungsentwicklung. Nicht abrupte Wechsel und eine Vielfalt von neuen Bewegungen machen eine gelungene Komposition aus, sondern das Variieren und Nuancieren; dabei eine Form aus der anderen heraus entwickeln, trägt mehr zur harmonischen Gestaltung bei.

Wiederholungen prägen sich für die Tänzer und Zuschauer besser ein, zu häufige Wiederholungen wirken allerdings eintönig. Statt der bloßen Wiederholung wird variiert: Wiederholungen mit Abwandlungen, Veränderungen von Rhythmus, Tempo, Bewegungsumfang, oder verschiedene Gruppen übernehmen nacheinander dasselbe Motiv.

Rhythmische Differenzierung

Der Jazztanz lebt von den betont rhythmisch-dynamischen Musik- und Bewegungsabläufen. Der Polyrhythmik (mehrschichtige Rhythmen) entspricht die Polyzentrik (von mehreren Zentren ausgehende Bewegungsimpulse).

Bei einer Komposition soll der gesamte Ablauf dynamisch zwischen den Höhepunkten und den abklingenden, explosiven und verhaltenen Teilen wechseln. Rhythmische Mittel wie Verlangsamung und Beschleunigung, halbes und doppeltes Tempo einer Bewegung, Synkopen, Gegenrhythmen, Pausen, Verzögerungen, Akzente durch Klatschen, Knipsen, Stampfen, Fersen- und Ballenschläge gehören dazu.

Räumliche Gestaltung (Choreographie)

Die Choreographie entsteht durch die Aufzeichnungen der Raumrichtungen und Raumwege, nach denen sich die Tanzenden bewegen und dabei flüchtige Bilder entstehen lassen, die im Zusammenhang zu Raumvorstellungen ineinander fließen.

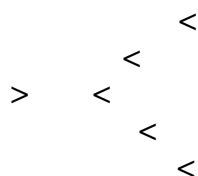
Symmetrische Raumformen wie Block, Reihe, Linie, Gasse und Kreis bilden strenge, leicht überschaubare Raumgefüge (z.B. bei Gymnastikvorführungen, Folklore und Gruppentänzen).

Charakteristisch für die Jazzchoreographie sind asymmetrische Raumfiguren und Gruppenbildungen sowie ständige Umbildung im Gruppenggefüge, wobei die Raumrichtungen und Raumwege auseinanderstreben und zusammenkommen. Es entstehen spannungsreiche Momente durch Ballungen und Auflösungen.

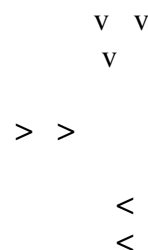
Dynamische Wechsel zwischen den verharrenden und sich schnellbewegenden Gruppen erzeugen Spannungs- und Überraschungseffekte.

Beispiele für choreographische Gruppenanordnungen:

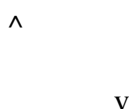
Ein einzelner gegenüber einer Gruppe



Mehre Kleingruppen im Gegeneinander



Mehrere einzelne in versch. Richtungen



Eigene Bewegungsfolge

räumliche Gestaltung

1 - 4 _____

1 - 4 _____

1 - 4 _____

1 – 4 _____
1 – 4 _____
1 – 4 _____
1 – 4 _____
1 – 4 _____

1 – 4 _____
1 – 4 _____
1 – 4 _____
1 – 4 _____
1 – 4 _____
1 – 4 _____
1 – 4 _____
1 – 4 _____

Ausgestalten einer Bewegungsfolge

Aufgabenstellung: 1) Einüben der Bewegungsfolge
2) räumliches und zeitliches Variieren der Steps
3) Hinzufügen von Kopf- und Armbewegungen

1-8 am Ort

1-8 twist step
ball drop

1-8 twist step
ball drop

1-8 brush steps

1-8 twist step
heel drop

1-8 twist step
heel drop

1-8 Wechselschritt

Jazzfalls (Fallbewegungen)

Die Fallbewegungen im Jazztanz sind schnelle Übergänge vom Stand oder aus einem Sprung in einen Sitz oder eine Lage am Boden. Die Bewegungsfolge wird am Boden fortgesetzt und führt wieder in den Stand. Sowohl einfache Verbindungen als auch artistische Kombinationen

gehören zum Repertoire eines Jazztänzers. Aus dem Bodenturnen lassen sich viele Teile zu Falls verbinden.

Einige Beispiele für Falls zur Nachahmung und Anregung:

Vorwärtsfall

- Ausfallschritt vorwärts, über den Kniestand mit Aufstützen flach nach vorn
- Knie hinge: contraction/Arme im Ellbogen gebeugt nach vorn, release/Arme kurz nach unten, dann nach außen reißen – der Körperschwung führt in das Knien hinein

Seitwärtsfall

- Aus dem Ausfallschritt seitwärts das rechte Knie auf den Boden setzen, zum Sitzen bzw. Liegen kommen

Rückwärtsfall

- Aus einem Streck-, Hock oder Grätschsprung beidbeiniges Abspringen und Landen über die tiefe Hockstellung in den Hocksitz und durch Rückschieben in den Langsitz.

Erläuterung:

Level = (wörtlich: Niveau) Verhältnis des Körpers zum Boden: Stehen, Hocken, Knien, Kriechen, Sitzen, Liegen (Sitzen, Kriechen und Liegen sind die sog. Boden-Levels/Floor Levels)

Levelwechsel = z.B. der Wechsel vom Stand zum Boden mittels eines Falls

Erstellen einer Bewegungsfolge zu zweit

Die Bewegungsfolge soll ein Bodenelement enthalten (z.B. re Knie tippt neben li Bein auf) und zwar zuerst der Fall, dann ein Bodenelement, dann das Aufrichten. Es ist möglich, dass nur eine/r am Boden ist.

1. AUFBAU:

- klarer Anfang, deutlicher Schluss
- Entwicklung von Motiv(en) / Thema (Themen)

- Eingehen auf den Partner und Gruppenmitglieder

2. RAUMWEGE/RAUMFORMEN:

- Variation der Bewegungsrichtungen
- Variation der Raumornamente am Boden
- Variation der Gruppierungsformen (Kreis, Reihe, Gasse, ...)

3. VARIATIONEN BEWEGUNGSTECHNISCHER UND MUSIKALISCHER ART

- Tempounterschiede
- Betonungen / Schwerpunkte
- Dynamische Kontraste

4. IDEENREICHNTUM

5. MUSIKALITÄT UND PERSÖNLICHER AUSDRUCK

6. BEWEGUNGSQUALITÄT:

- deutlich sichtbarer Bewegungsansatz
- Körperhaltung, -spannung
- Beweglichkeit und Bewegungsintensität