

## Fortbildung zur Erstellen einer Choreographie

Am 29. September 2005 wurde unter Anleitung der Sportwartin Anke Beranek, eine Fortbildung mit dem Thema "Wie erstelle ich meine eigene Choreographie", in Ulm abgehalten.

Zwölf Teilnehmer aus dem Schwabenlände, liessen sich diese Chance nicht entgehen, und nahmen selbst weite Anfahrten in Kauf, um an diesem lehrreichen wie informativen Nachmittag beizuwohnen.

Um 9.00 Uhr, begann der Unterricht mit einem kurzen theoretischen Teil. Anke Beranek erläuterte den Teilnehmer, worauf man besonders achten sollte, um die Kamprichter zufrieden zu stellen.

Wie z.B.:

- das die Armbewegungen nicht abgehackt sein sollen, sondern mehr schöne, flüssige und auch wellenförmige Bewegungen
- das die Elemente in gutem Einklang mit der Musik eingebaut werden und auch der Einstieg bzw. das Ende des jeweiligen Elements dazu passen soll, dass gleiche gilt auch für Hebefiguren
- öfter High Impact zeigen als Low Impact
- während der Kür müssen die Beine nicht fortlaufend geschlossen werden, wenn die Beinbewegung fließend weitergeführt werden kann



Nach dem theoretischen Teil folgte der Praktische.

Anke brachte den Teilnehmern eine kurze Choreographie bei, die anschliessend in Eigeninitiative verändert werden

Sie bekamen z.B. die Drehung und einen einzubauen.

Am Ende dieser Übung, durfte Jeder seine veränderte Kür in der Gruppe vorstellen, die mit

tosendem Applaus gewürdigt wurde.



sollte. Aufgabe, selbstständig eine Richtungswechsel in diese Kür



Doch damit war der Tag noch lange nicht zu Ende.

Für das Leibliche wohl wurde auch gesorgt, und so gingen die Teilnehmer wie die Leiterin zum benachbarten Italiener und liessen sich Pizza oder leckere Pasta auf dem Gaumen zergehen.

Nach dieser wohltuenden und auch stärkenden Pause ging es weiter.

Nun wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen geteilt, jede Gruppe bekam die Aufgabe sich eine eigene kleine Kür zu kreieren.

Anke flitze von einer Gruppe zur anderen, da diese sich in verschiedenen Räumen aufhielten, um Ihnen bei Fragen und Problemen zu helfen oder gegebenenfalls kleine Denkhilfen bzw. Tipps zu geben.

Nach ca. 1,5 Stunden folgte das Finale, indem jede Gruppe Ihre Kür auf eine selbst ausgewählte und von Anke zur Verfügung gestellte Musik präsentieren durfte.



Die Zeit verflog viel zu schnell, und leider endete dieser schöne Tag gegen 17:00 Uhr.  
Das Resümee war sehr positiv.  
Sämtliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer danken Anke Beranek für diesen Lehrreichen und Informativen Tag, und freuen sich auf ein baldiges Wiedersehen, zu einer neuen Fortbildung.



Bild: Gruppenbild der Teilnehmer mit der Leiterin Anke Beranek

Bericht und Bilder: Michael Begovic´