

## **Die Bewegungselemente**

Statt jede Bewegung einzeln zu lernen, wird im kreativen Tanz das Bewegungsprinzip erfasst: In jeder normalen Bewegung sind **die Elemente Zeit, Raum, Kraft, Bewegungsfluß und Beziehung** sichtbar und diese werden bewusst für den Tanzausdruck verwendet.

Die Übersicht über die Bewegungselemente bietet eine Orientierungshilfe für die wichtigsten Tanzthemen. Mit diesem Raster im Kopf kann jeder Bewegungsausdruck und jede Tanzform betrachtet und erweitert werden.

## **Der Körper**

### 1. Körperaktivitäten:

Beweglichkeit und Motorik

### 2. Körperhaltungen:

Formen

Symmetrie

### 3. Fortbewegung und Mobilität:

Vom Liegen zum Gehen

Sprünge

Drehung

## **Raum und Orientierung**

### 1. Extension und Kontraktion:

groß und klein

eng und weit

### 2. Raumorientierung:

Ebenen: Hoch tief mittel

Richtungen: horizontal, vertikal, lateral

### 3. Raumformen:

Pläne

Luftmuster, Bodenmuster

eckige und runde Formen

## **Zeit, Energie und Dynamik**

### 1. Bewegungsqualitäten

- Zeit: langsam oder schnell

- Kraft: fest oder leicht

- Richtung: direkt oder flexibel

### 2. Bewegungsfluss: gebunden oder frei

### 3. Bewegungsantrieb oder Effort:

pressen – gleiten- fließen – wringen – peitschen – flackern – tupfen – stoßen

### 4. Beziehung: wer bewegt sich mit

Mit sich selbst bewegen

mit anderen bewegen

in Gruppen bewegen