

---

## CREATE YOUR FIRST OWNCHOREO

---

Du wolltest schon immer deine EIGENE Choreografie erstellen und wusstest nicht wie? Dann bist du hier genau richtig. Ich erkläre dir anhand weniger, aber mit simplen Schritten, wie du deine erste eigene Choreografie erstellst. Viel Spaß!

Wichtig vorab: Vor körperlichen Bewegungen solltest du dich auf jeden Fall gut aufwärmen, um zu verhindern, dass du dich verletzt! Sei geduldig und hab einfach Spaß und fühl dich frei. Es geht darum DICH und DEINE Gefühle zum Ausdruck zu bringen, deswegen sei DU selbst und habe keine Angst. 😊

---

Bevor du anfängst dir eine Choreografie auszudenken, solltest du wissen wofür du die Choreografie erstellst und natürlich WARUM. Ein Ziel festlegen ist immer sehr wichtig, damit du weißt, in welche Richtung es geht. Der Plan darf und kann sich gerne ändern, aber du solltest wissen wo du hin willst. Wenn du die Choreo zum Spaß erstellst kannst du gleich zum ersten Schritt überspringen. Wenn du für einen Contest oder eine für dich wichtige Choreo erstellst, solltest du noch folgendes beachten.

- Für einen Contest ist es enorm wichtig, dass du dich mit den Regeln und Kriterien des Contests vertraut machst. Überlege dir, ob du allein oder die Choreografie für eine Gruppe entwickelst.

Wenn du das alles hast. Super! Lass uns anfangen! 😊

### 1. Schritt - Musik:

**Der erste Schritt ist, sich einen Song raus zu suchen. Das klingt einfach, aber sich für den richtigen Song zu entscheiden, kann manchmal etwas dauern.**

**Wenn du an einem Battle teilnimmst kannst du dir anhand der Kriterien/ Regeln oder anhand von vorgegeben Songs/Genres etwas Passendes raussuchen.**

**Such dir am besten einen Song, in dem du das Gefühl hast, dass du DICH und DEINE Gefühle am besten ausdrücken kannst bzw. es zum Battle/Contest passt. Das Gute ist auch, du kannst selbstständig entscheiden welches Genre und welchen Part du aus dem Song nimmst. Du kannst auch mehrere Parts aneinanderreihen und so die Länge bestimmen. Wenn du Anfänger bist, kannst du dir einen Song suchen in dem der Takt gut hörbar ist. Wenn du dich für einen Song entschieden hast, klasse!**

**Auf zum nächsten Schritt!**

### 2. Schritt - Musik Analyse:

**Kommen wir nun zur Musikanalyse.**

**KEINE SORGE damit meine ich nicht, die Analyse aus dem Musikunterricht. Es ist aber wichtig, dass du dich mit dem Lied vertraut machst. Hör dir den Song mehrfach an und achte genau darauf, wie sich der Song verändert und mache dir Notizen. Wann wird der Song langsamer? Wann schneller? Wann kommt der Chorus Part etc., vielleicht wird etwas gesungen, was du gut nutzen kannst. Manchmal hast du Momente im Song, wo nichts gesagt wird bzw. es kein Ton gibt. All das kannst du hier rausfinden und gut nutzen. Im besten Fall zählst du den Rhythmus.**

**Es ist wichtig, sich mit dem Song vertraut zu machen. Hör gut hin und achte auch auf die kleinen Dinge, sie machen viel aus. Nimm dir bei diesem Schritt ausreichend Zeit. Hier**

werden dir auch sicherlich erste Ideen in den Kopf kommen, notiere sie,, um sie nicht zu vergessen. (Tipp: Ein Buch/Heft/Notizblock fürs Tanzen anzulegen ist von Vorteil. So kannst du dir deine Notizen immer wieder anschauen und Erfahrungen notieren.)

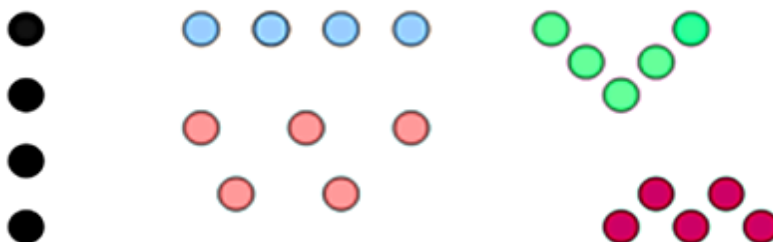
### 3. Schritt – MAIN PART:

Du solltest wissen, dass es ein Prozess ist eine Choreo zu erstellen, d.h. es wird Zeit in Anspruch nehmen und du wirst dich viel ausprobieren, weil DU entscheidest, was du tanzt und wie es aussehen soll. Das Gute ist auch, du bist nicht gezwungen dir chronologisch von Anfang bis zum Ende etwas auszudenken. Du kannst anfangen, wo DU willst. Wichtig ist, dass du in diesem Punkt geduldig bist und dich nicht entmutigen lässt. Mache die Musik an und tanze einfach drauf los. Freestylen ist der beste Weg, um die passenden moves für deine Choreo raus zu kitzeln. Wenn dir ein move gefällt und du das Gefühl hast er passt, dann behalte ihn und füge ihn an deine Choreo. Du kannst deine Ideen vom vorherigen Schritt her ausprobieren und schauen, ob es funktioniert. Wenn dir mal die moves ausgehen, bzw. du nicht weiterkommst, dann gib nicht auf. Du kannst versuchen die Bewegungen die du bereits hast, auf einer anderen Ebene zu tanzen. Im Notfall mache eine Pause und beschäftige dich eine Weile nicht damit, damit dein Gehirn wieder volle Energie hat. Ansonsten helfen Tanz Videos zum Inspirieren. Eigne dir neues an und mache es zu deinem. Du kannst Moves aus Choreografien, die du bereits gelernt hast, hier selbst mit einbauen.

### 4. Schritt – Aufstellung/Formation:

Das ist mein absoluter Lieblingspart. Wenn du andere Tänzer eingeplant hast, habt ihr den Vorteil, dass ihr spannende Formationen nutzen könnt. Hierzu kannst du auf einem Blatt die verschiedenen Formationen aufzeichnen und später mit den Leuten ausprobieren. Vergiss hierbei die Positionswechsel nicht. Wie kann man von einem zum anderen Punkt gelangen? Dynamisches laufen? Oder doch lieber sliden? Eventuell einen coolen Jump einbauen ? Egal, was es ist, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

#### Einfache Formationen



### 5. Schritt -Nachbearbeitung:

Okay, wenn du die Choreo fertig gestellt hast, kann es passieren, dass du einige Stellen etwas ändern willst oder dir unsicher bist, ob es so aussieht wie in deiner Vorstellung.

Das ist kein Problem, es DEINE Choreo.

Wichtig ist, dass dir bewusst ist, was du verändern willst. Zur Hilfe kannst du dich mit dem

Handy aufnehmen und dir deine bisherige Chores angucken. Mache das am besten aus mehreren Perspektiven und nutze , wenn möglich, auch einen Spiegel. Hier empfehle ich dir, dass du es wirklich LANGSAM und komplett AUSTANZT, weil es schwer ist jeden Schritt im Spiegel zu verfolgen. Du kannst hierzu auch eine Freund-/in fragen.

## 6. Schritt – TEACHEN:

Das ist ein spannender Part. Bringe deine Choreo jemandem bei. Wenn wir jemand anderem etwas bei bringen, verstehen wir die Dinge meist selbst besser und entdecken neue Ebenen, die wir vorher nicht gesehen haben. Deswegen versuche beim Erklären auf dein Körper zuhören, wie bewegst du z.B. deinen Arm, wo ist die Spannung und wo lässt du den Arm wieder fallen? Geh raus (im Corona Fall bitte nicht !!) und tausche dich aus, gib dein Wissen weiter. Nimm die neuen Erfahrungen an und lasse sie in deine Choreo einfließen und werde so besser.

Ich hoffe, dass dich diese kleine Anleitung etwas unterstützt, deine erste Choreo zu erstellen. Das ist kein goldenes Regelwerk, aber eine Möglichkeit, deine erste Choreografie zu erstellen.

Tanzen ist etwas, was wirklich von Herzen kommt. Fühl dich frei und habe Spaß beim Entdecken. Nimm dir wirklich bewusst Zeit und sei geduldig mit dir. Gutes braucht Zeit. 😊 Bleib neugierig und habe keine Angst Fehler zu machen. Fehler sind unsere besten Freunde und helfen uns besser zu werden. Viel Spaß. 😊



**Dies ist eine Initiative der Jugendkunstschule ATRIUM, Reinickendorf.**