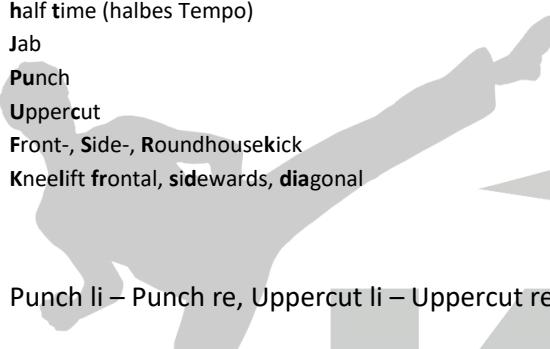


Exemplarischer Aufbau einer Choreographie über einen Musikbogen

Bemerkung: Je nach Leistungsstand der Gruppe können Aufbauschritte (= Zeilen in der Tabelle) übersprungen werden, oder der Aufbauschritte mehrmals wiederholt bzw. zunächst HT durchgeführt werden

Abkürzungen:

li	-	links
re	-	rechts
HT	-	half time (halbes Tempo)
J	-	Jab
Pu	-	Punch
Uc	-	Uppercut
FK, SK, RK	-	Front-, Side-, Roundhousekick
KL fr, sd, dia	-	Kneelift frontal, sideways, diagonal



16 × 1
8 × 2
4 × 4
2 × 8

R

Beispiel 1 - Zielform: Punch li – Punch re, Uppercut li – Uppercut re, Kneelift fr re – Kneelift fr li, Frontkick re – Frontkick li (zwei „Achter“/zwei Phrasen)

Phrase 1								Phrase 2								Phrase 3								Phrase 4								
Takt 1				Takt 2				Takt 3				Takt 4				Takt 5				Takt 6				Takt 7				Takt 8				
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	
Pre				Pre				Pre				Pre				Pre				Pre				Pre				Pre				
Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre
Pre		Pre		Pre		Pre		Pli		Pli		Pli		Pli		Pli		Pli		Pli		Pli		Pli		Pli		Pli		Pli		Pli
Pre		Pre		Pli		Pli		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pre		Pli		Pli
Pre		Pli		Pre		Pli		Pre		Pli		Pre		Pli		Pre		Pli		Pre		Pli		Pre		Pli		Pre		Pli		Pli
Uc re		Uc li		Uc re		Uc li		Uc re		Uc li		Uc re		Uc li		Uc re		Uc li		Uc re		Uc li		Uc re		Uc li		Uc re		Uc li		Uc li
Pre		Pli		Pre		Pli		Pre		Pli		Pre		Pli		Uc re		Uc li		Uc re		Uc li		Uc re		Uc li		Uc re		Uc li		Uc li

Pre		P li		Pre		P li		Uc re		Uc li		Uc re		Uc li		Pre		P li		Pre		P li		Uc re		Uc li		Uc re		Uc li	
Pre		P li		Uc re		Uc li		Pre		P li		Uc re		Uc li		Pre		P li		Uc re		Uc li		Pre		P li		Uc re		Uc li	
Pre		P li		Uc re		Uc li		Pre		P li		Uc re		Uc li		Pre		P li		Uc re		Uc li		Pre		P li		Uc re		Uc li	

evtl. „Lückenfüller“

KL fr re HT			KL fr re HT			KL fr re HT			KL fr re HT			KL fr li HT				KL fr li HT			KL fr li HT			KL fr li HT			KL fr li HT						
KL fr re		KL fr re		KL fr re		KL fr re		KL fr re		KL fr re		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li			
KL fr re		KL fr re		KL fr re		KL fr re		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li			
KL fr re		KL fr re		KL fr li		KL fr li		KL fr re		KL fr re		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li		KL fr li			
KL fr re		KL fr li		KL fr re		KL fr li		KL fr re		KL fr li		KL fr re		KL fr li		KL fr re		KL fr li		KL fr re		KL fr li		KL fr re		KL fr li		KL fr li			
KL fr re		KL fr li		KL fr re		KL fr li		KL fr re		KL fr li		KL fr re		KL fr li		KL fr re		KL fr li		KL fr re		KL fr li		KL fr re		KL fr li		KL fr li			
KL fr re		KL fr li		FK re		FK li		KL fr re		KL fr li		FK re		FK li		KL fr re		KL fr li		FK re		FK li		KL fr re		KL fr li		FK re		FK li	
KL fr re		KL fr li		FK re		FK li		KL fr re		KL fr li		FK re		FK li		KL fr re		KL fr li		FK re		FK li		KL fr re		KL fr li		FK re		FK li	

evtl. „Lückenfüller“

Pre HT			P li HT			Uc re HT			Uc li HT			Uc li HT			Uc li HT			KL fr re HT			KL fr li HT			FK re HT			FK li HT				
Pre		P li		Uc re		Uc li		KL fr re		KL fr li		FK re		FK li		Pre		P li		Uc re		Uc li		KL fr re		KL fr li		FK re		FK li	
Pre		P li		Uc re		Uc li		KL fr re		KL fr li		FK re		FK li		Pre		P li		Uc re		Uc li		KL fr re		KL fr li		FK re		FK li	
Pre		P li		Uc re		Uc li		KL fr re		KL fr li		FK re		FK li		Pre		P li		Uc re		Uc li		KL fr re		KL fr li		FK re		FK li	

Beispiel 2 - Zielform: Grapevine re – Punch li – Punch re – Punch li, Kneelift sideways re – Roundkick re, Kneelift sideways li – Roundkick li
Grapevine li – Punch re – Punch li – Punch re, Kneelift sideways li – Roundkick li, Kneelift sideways re – Roundkick re (*vier „Achter“/vier Phrasen*)

Phrase 1				Phrase 2				Phrase 3				Phrase 4			
Takt 1		Takt 2		Takt 3		Takt 4		Takt 5		Takt 6		Takt 7		Takt 8	
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Step re		Step li		Step re		March li		March re		March li		March re		Tap li	
HT: Grapevine – Pause (March)															
Step re		Step li		Step re		Pu li		March li		March re		March li		March re	
HT: Grapevine – Punch – Pause (March)															
Step re	Step li	Step re	Pu li	March li	March re	March li	March re	Step li	Step re	Step li	Pu re	March re	March li	March re	Step li
Grapevine – Punch – Pause (March)								Grapevine – Punch – Pause (March)							
Step re	Step li	Step re	Pu li		Pu li		Pu li	Step li	Step re	Step li	Pu re		Pu li		Step li
Grapevine – 3 Punches li								Grapevine – 3 Punches re							
Step re	Step li	Step re	Pu li		Pu re		Pu li	Step li	Step re	Step li	Punch re		Punch li		Punch re
Grapevine – Pu li – re – li								Grapevine – 3 Punch re – li – re							
Step re	Step li	Step re	Pu li		Pu re		Pu li	Step li	Step re	Step li	Punch re		Punch li		Punch re
Grapevine – Pu li – re – li								Grapevine – 3 Punch re – li – re							
evtl „Lückenfüller“															
KL sd re HT				KL sd re HT				KL sd re HT				KL sd li HT			KL sd li HT
KL sd re		KL sd re		KL sd re		KL sd re		KL sd re		KL sd re		KL sd re		KL sd re	
KL sd li		KL sd li		KL sd li		KL sd li		KL sd li		KL sd li		KL sd li		KL sd li	
KL sd re		RK re		KL sd re		RK re		KL sd re		RK re		KL sd re		RK re	
KL sd li		RK li		KL sd li		RK li		KL sd li		RK li		KL sd li		RK li	
KL sd re		RK re		KL sd re		RK re		KL sd re		RK re		KL sd li		RK li	

KL sd re		RK re		KL sd li		RK li		KL sd li		RK li		KL sd li		RK li													
KL sd re		RK re		KL sd re		RK re		KL sd li		RK li		KL sd li		RK li		KL sd re		RK re		KL sd re		RK li		KL sd li		RK li	
KL sd re		RK re		KL sd re		RK re		KL sd li		RK li		KL sd li		RK li		KL sd re		RK re		KL sd re		RK li		KL sd li		RK li	
KL sd re		RK re		KL sd li		RK li		KL sd re		RK re		KL sd li		RK li		KL sd re		RK re		KL sd li		RK re		KL sd li		RK li	

evtl „Lückenfüller“

Step re		Step li		Step re		Pu li			Pu re			Pu li			„Arm hoch“		KL sd re				RK re		„Arm hoch“		KL sd li			RK li					
HT: Grapevine – Punch li – re – li												HT: Kneelift – Roundhousekick re, Kneelift – Roundhousekick li																					
Step re		Step li		Step re		Pu re			Pu li			Pu re			„Arm hoch“		KL sd li				RK li		„Arm hoch“		KL sd re			RK re					
HT: Grapevine – Punch re – li – re												HT: Kneelift – Roundhousekick li, Kneelift – Roundhousekick re																					
Step re	Step li	Step re	Pu li		Pu re		Pu li			KL sd re		RK re		KL sd li		RK li	Step li	Step re	Step li	Pu re		Pu li		Pu re		KL sd li		RK li		KL sd re		RK re	
Grapevine – Punch li – re – li												Kneelift – Roundhousekick re, Kneelift – Roundhousekick li												Grapevine – Punch re – li – re		Kneelift – Roundhousekick li, Kneelift – Roundhousekick re							
Step re	Step li	Step re	Pu li		Pu re		Pu li			KL sd re		RK re		KL sd li		RK li	Step li	Step re	Step li	Pu re		Pu li		Pu re		KL sd li		RK li		KL sd re		RK re	
Grapevine – Punch li – re – li												Kneelift – Roundhousekick re, Kneelift – Roundhousekick li												Grapevine – Punch re – li – re		Kneelift – Roundhousekick li, Kneelift – Roundhousekick re							
Step re	Step li	Step re	Pu li		Pu re		Pu li			KL sd re		RK re		KL sd li		RK li	Step li	Step re	Step li	Pu re		Pu li		Pu re		KL sd li		RK li		KL sd re		RK re	
Grapevine – Punch li – re – li												Kneelift – Roundhousekick re, Kneelift – Roundhousekick li												Grapevine – Punch re – li – re		Kneelift – Roundhousekick li, Kneelift – Roundhousekick re							

