

# Laban

## Bewegungsanalyse

Die Laban-Bewegungsanalyse beruht auf den Bewegungsstudien von Rudolf von Laban (1879 – 1958), Theoretiker und führender Vertreter des Ausdruckstanzes. Als *Laban Movement Analysis* wurde sie nach dem Zweiten Weltkrieg in den USA weiter entwickelt. Sie findet heute in Tanz und Choreografie, Theater, Sport- und Bewegungsanalyse, aber auch in therapeutischen Verfahren wie Tanztherapie, Psychotherapie oder Physiotherapie Anwendung. In der choreografischen Praxis kann die Laban-Bewegungsanalyse eingesetzt werden, um Bewegung zu generieren | zu formen | festzulegen | zu erinnern | zu komponieren | zu beobachten und zu reflektieren. Die Laban-Bewegungsanalyse unterscheidet derzeit zwischen sechs Bewegungsparametern<sup>1</sup>, durch die Bewegung bestimmt wird: KÖRPER | RAUM | ANTRIEB | FORM | PHRASIERUNG | BEZIEHUNG

# Körper

*Was bewegt sich? Welcher Körperteil? In welchem Verhältnis steht diese Körperaktion zu anderen Körperteilen?*

Unter dem Parameter KÖRPER werden einzelne Körperteile und Körperaktionen beobachtet, die Bewegungen initiieren oder führen. Das Verstehen der Bewegungen einzelner Körperteile und ihr Verhältnis zueinander schafft die Voraussetzung für das Erkennen des Körperkonzeptes | körperlicher Präferenzen | der anatomischen und physiologischen Körperstruktur | der Organisation von Körperaktionen.

---

<sup>1</sup> Kennedy 2010

# Raum

*Wohin richtet sich Bewegung im Raum? Auf welcher Ebene und um welche Achse wird sie ausgeführt? Wie lässt sich die Bewegung im Verhältnis zum Raum beschreiben?*

Nach Laban<sup>2</sup> lässt sich der Raum ähnlich wie in der Architektur ein-, zwei- und dreidimensional strukturieren. Der Umräum des Körpers, die Kinesphäre, ist der Raum, den die Gliedmaßen umschreiben können. Die nahe Kinesphäre ist der Bewegungsbereich direkt am Körper, die mittlere der Bereich von angewinkeltem Ellenbogen bis zu den Fingerspitzen, die große Kinesphäre der Bereich bei voll ausgestreckten Armen. Der den Körper umgebende Raum lässt sich entlang eines platonischen Körpermodells, des Ikosaeders, eines Zwanzigflächner bestehend aus zwanzig Dreiecken, beschreiben. Die Kinesphäre wird zu dem Ikosaeder über verteilte Raumpunkte, Achsen und Raumlevel in Beziehung gesetzt.

Bewegungen auf Achsen lassen sich unterscheiden in:

- Bewegungen in einer Achse (Vertikale: oben – unten, Horizontale: links – rechts, Sagittale: vorne – hinten)
- in zwei Achsen, also Flächen (Tür: links-rechts – oben-unten, Tisch: links-rechts – vorne-hinten, Rad: vorne-hinten – oben-unten)
- Bewegungen in drei Achsen (drei Dimensionen, vier Diagonalen, sechs Diametralen)

Raumlevel lassen sich unterscheiden in:

- unterer Raumlevel (Bewegungen am Boden im Liegen, Sitzen und Hocken)
- mittlerer Raumlevel (Bewegungen im Stand)
- oberer Raumlevel (Bewegungen, die über den Stand nach oben führen)

---

<sup>2</sup> Laban 1991

# Antrieb

*Wie wird die Bewegung ausgeführt? Mit welcher Antriebsqualität? Welche Antriebsaktionen hat sie? Wie werden die Bewegungsparameter eingesetzt?*

Laban bezeichnete die Dynamik von Bewegung als ANTRIEB. Die Analyse des Antriebs ermöglicht, die Qualität der Bewegung wahrzunehmen und zu benennen. Jede Bewegung ist beschreibbar über acht Antriebs-elemente, die von einem binären Oppositions-paar, dem erspürenden und dem ankämpfenden Element, und den vier Bewegungs-faktoren gebildet werden. ZEIT: Eine Bewegung kann mit hoher Beschleunigung plötzlich auftauchen oder langsam und verzögert durchgeführt werden. RAUM Eine Bewegung kann direkt, auf geradem Weg von Punkt A nach Punkt B, ausgeführt werden oder indirekt, auf Umwegen. KRAFT/GEWICHT: Eine Bewegung kann mit starkem aktivem Einsatz der Körperkraft oder mit wenig Krafteinsatz vollzogen werden. Die Bewegung kann sich gegen die Schwerkraft wenden oder der Schwerkraft folgen. BEWEGUNGS-FLUSS: Eine Bewegung kann gebunden und geführt oder ungebunden, offen sein.

BEWEGUNGSFAKTOREN	ANKÄMPFENDES ELEMENT	ERSPÜRENDES ELEMENT
Kraft/Gewicht	kraftvoll	leicht
Raum	direkt	indirekt
Zeit	plötzlich	verzögert
Bewegungsfluss	gebunden	frei

Aus den Kombinationsmöglichkeiten der Antriebs-elemente ergeben sich die acht elementaren ANTRIEBSAKTIONEN: drücken (kraftvoll, direkt, verzögert) | flattern (leicht, indirekt, plötzlich) | stoßen (kraftvoll, direkt, plötzlich) | schweben (leicht, indirekt, verzögert) | wringen (kraftvoll, indirekt, verzögert) | tupfen (leicht, direkt, plötzlich) | peitschen (kraftvoll, indirekt, plötzlich) | gleiten (leicht, direkt, verzögert).

# Form

*Wie wird die Bewegung ausgeführt? Wie verändert sich die Körperform durch die Bewegung?*

Der Bewegungsparameter FORM beschreibt den Prozess der Formveränderung des Körpers im Raum. Die Form des Körpers ändert sich bei jeder Bewegung. Bewegung kann deshalb als Formveränderung des Körpers definiert werden. Eine Formveränderung kann sich auf den eigenen Körper oder auf die Umwelt beziehen oder eine Anpassung an einen anderen Körper (eine Person, ein Objekt oder Material) sein. Die Raumrichtung der Formveränderung (steigen – sinken, ausbreiten – schließen, vorstreben – zurückziehen) gibt über die FORMQUALITÄT Hinweise zum Ausdruck der Bewegung.

# Phrasierung

*Wie ist der zeitliche Ablauf der Bewegung? Wie ist die Bewegung zeitlich strukturiert?*

Die Phrasierung bezeichnet die Beziehung der vier Bewegungsparameter Körper, Raum, Antrieb und Form im Ablauf der Bewegung, Bewegungsphrase oder Bewegungssequenz. Die Phrasierung kann sich nur auf einen oder auf mehrere dieser vier Bewegungsparameter beziehen. Die zeitliche Anordnung des Bewegungsablaufs im Körper z.B. kann simultan (Gleichzeitigkeit mehrerer Körperteilbewegungen), sukzessiv (nacheinander durch benachbarte Körperteile ablaufende Bewegungen) und sequenziell (Abfolge von Bewegungen nicht benachbarter Körperteile) erfolgen. Eine Phrase kann ohne besondere Betonung oder anfangs-, mittel- oder endbetont ausgeführt werden. An der Phrasierung wird das Charakteristische der Bewegung erkennbar.

# Beziehung

*Wie gestaltet sich in der Bewegung das Verhältnis einzelner Körperteile zueinander? Welche Beziehung besteht zwischen der sich bewegendem Person und einem anderen Körper oder Objekt?*

Dieser Bewegungsparameter fokussiert die Beziehung einzelner Körperteile zueinander oder der bewegendem Person/en zu anderen Personen (Mitwirkende oder Publikum), zu Objekten, Material, Medien. Diese Beziehungen lassen sich charakterisieren über die Distanz (Aufmerksamkeit/ Desinteresse, räumliche Ausrichtung, Abstufung des Abstands bis hin zur Berührung), die Dauer (kurzzeitig, vorübergehend, anhaltend) und die Art des Kontakts (aktiv – passiv, führen – folgen).