

Freitag, 09.03.2012

- Zu Beginn eine Vorstellungsrunde mit Namen, Zielen, Erfahrungen
- Jaaa, das machen wir
Die Gruppe läuft durch den Raum, kreuz und quer, keine Lücke im Raum entstehen lassen. Jemand gibt eine Bewegung vor und ruft: „Kommt wir machen alle so!“ und die Gruppe antwortet euphorisch „Jaaa, das machen wir und ahmt die Bewegung nach.“
 - Es gibt kein Nein
 - Bei Vorschlägen, die unmöglich zu bewältigen sind, kann es ein „Nein, aber wir machen alle so“ geben
 - Funktioniert mit Gangarten, Bewegungen oder Spielvorschlägen, jeweils einzeln oder im Kombination
 - Jede Bewegung ist möglich, nicht nur Tanzschritte oder ähnliches
 - Alles vorgeschlagene muss sofort körperlich sichtbar sein
 - Rhythmik variieren, nicht vorhersehbar werden lassen
 - Gruppengröße ist variabel
 - Zwischendurch kann man ein Freeze reingeben und sich gegenseitig beobachten lassen
 - Bei jüngeren Teilnehmern funktioniert dies auch in reduzierter Form als Kreisspiel
 - Gutes Spiel für den Gruppeneinstieg. Fördert Spielbereitschaft, Beobachtung, Konzentration, Ensemblebildung, Imitationsfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit, Verantwortung
 - Spielprinzip nach Keith Johnston
- „Mir ist schlecht“
Die Gruppe läuft durch den Raum. Verschiedene Gruppenmitglieder geben Aktionsimpulse, auf die die anderen reagieren müssen.
 - „Mir ist schlecht“: Der Impulsgeber ruft laut „Mir ist schlecht“ wankt kurz auf der Stelle und droht umzufallen. Die gesamte Gruppe muss zu dieser Person laufen und sie auffangen.
 - „Fightclub“: zwei Personen fangen eine Schlägerei an und müssen vom Rest der Gruppe erfolgreich auseinander gebracht werden.
 - „Rampensau“: Eine Person läuft an den Bühnenrand und gibt dem Publikum eine Performance. Die anderen Gruppenmitglieder finden diese Aktion peinlich und befördern die Rampensau in den hinteren Teil der Bühne.
 - „Augenachse“: Zwei Personen schauen sich in die Augen und halten auch bei Bewegungen durch den Raum den Blickkontakt. Die anderen Gruppenmitglieder sind gebannt von der Situation und beobachten diese.
 - „Tableau“: Eine Person beginnt an der Wand ein Standbild. Die übrigen Gruppenmitglieder stellen sich dazu und vervollständigen das Bild.
 - „Ich habe Geburtstag“: Eine Person ruft „Ich habe Geburtstag“. Die anderen Teilnehmer lassen das „Geburtstagskind“ drei mal hochleben.
 - „Foto“: Eine Person ruft laut „Foto!“ Die anderen Teilnehmer stellen sich zu einem thematisch kohärenten Gruppenbild auf.
 - „wankendes Schiff“: Eine Person gibt den Impuls eines wankendes Schiffes indem er sich auf die Zehenspitzen stellt und in eine Richtung kippt. Der Rest kippt mit.
 - Kann/Sollte im Schichtprinzip nach und nach aufgebaut werden
 - Die einzelnen Elemente können auch eigenständige Übungen sein (zur Verringerung von Komplexität vor allem bei jüngeren Teilnehmern geeignet)
 - Einzelne Elemente sollten, bevor sie genutzt werden, einzeln geprobt werden um z.B. auf Sicherheitsaspekte und/oder besondere Anweisungen hinzuweisen

Achtung! „Geburtstag“ geht wegen Sicherheit über alles!

- Die Vorgabe eines Ortes, z.B. Schiff, kann am Anfang oder am Ende (Vermeidung von Klischees) erfolgen.
- Schult die Aufmerksamkeit einer Gruppe
- Um das Prinzip zu vereinfachen kann die „Rampensau“ über ein vorher festgelegtes Thema erzählen, z.B. schönstes Ferienerlebnis, oder der Fotograf kann den Anlass des Fotos vorgeben
- Bei „Augenachse“ soll nach Möglichkeit nicht geschauspielert werden, sondern die Aktion echt sein lassen, ansonsten wirkt sie weniger pur

- Entwicklung von Szenen

Aus den Elementen der vorangegangenen Übungen entwickeln die Teilnehmer in Kleingruppen Szenen. Anschließend werden die Szenen präsentiert und gegebenenfalls verfeinert.

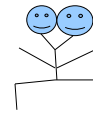
Samstag, 10.03.2012

- Aufwärmen

Die Teilnehmer Schütteln sich aus, recken und strecken sich.

Paare wurden gebildet, die sich gegenseitig dehnen. Rücken an Rücken schubbern sie sich aneinander, schieben sich mit Gegendruck durch den Raum und setzen sich wiederholt auf den Boden und stehen wieder auf.

- Der zweite Teil ist eine Übung für das Körperzentrum. Man spürt seine eigene Kraft und Energie.
- Beim Aufstehen und Hinsetzen auf geraden Rücken achten.



- Fläche bilden

Zweierteams. Ein Partner begibt sich in eine Position in der sein Körper eine Fläche bietet. Der andere lehnt sich langsam mit vollem Gewicht auf diese Fläche. Die Übung wird nach und nach variiert. Auch in der Gruppengröße (5 Personen, 10 Personen etc.)

- Die Fläche sackt langsam zusammen, der Lehnende geht entweder mit (dann rollt man sich am Boden auseinander) oder verharrt in der Position und bietet so eine neue Fläche
- Die Fläche fällt plötzlich weg, der Lehnende kann wieder entweder mit fallen oder verharren

- Der Lehnende kann sich die Fläche modellieren

- Man kann sich auch so positionieren, dass man Bilder erzeugt und Themen bearbeitet bearbeitet (z.B. Freundschaft)

- Die Wand kann ebenso eine Fläche darstellen

- Gerne kann man auch aus dem Spiel austreten und den anderen zuschauen.

- Aus dem entstandenen Material können wieder Szenen entwickelt werden
- Bei der Übung geht es um die Themen: Tragen/Getragen werden, Kraft, Vertrauen
- Diese Übung eignet sich nicht zum Einstieg mit einer neuen Gruppe

- Bildhauerspiel

Man bildet Paare. Einer hat die Augen geschlossen und sein Körper wird vom anderen geformt. So entstehen immer neue Statuen. Rollenwechsel nach einer bestimmten Zeit.

- Kann auch im Kreis stattfinden
- Mehrere Bildhauer können mehrere Figuren formen, die in Beziehung zueinander stehen. Daraus können Szenen entstehen.
- Es können auch Vorgaben gemacht werden, z.B. unterschiedliche Stusebenen.
- Achtung! Jede Position drückt etwas aus!

- Manipulation
In Zweiertteams. Der eine ist blind und wird vom anderen durch den Raum geführt. Nach und nach wird es variiert.
 - Erst wird mit den Händen geführt
 - Dann führt man ohne Hände, mit verschiedenen Körperteilen, über Druck
 - Zwischendurch kann man die blinde Person weiterhin formen
 - Die blinde Person kann langsam Widerstand auf- und wieder abbauen
 - Hierbei spielt das das Kräftemessen eine große Rolle, man wird sich seiner eigenen Kraft aber auch der eigenen körperlichen Grenzen bewusst
- „Du kannst alles mit mir machen“
Eine weitere Variation der Manipulationsübung. Derjenige, der geführt wird, kann den anderen mit dem Satz „Du kannst alles mit mir machen“ weiter anstacheln, verschiedene Dinge auszuprobieren und lässt dies alles mit sich geschehen. Geht etwas dem Geführten zu weit, kann er „Nein!“ oder „Stop!“ rufen und muss dies aber vor allem in seiner Körpersprache und durch deutlichen körperlichen Widerstand zum Ausdruck bringen. Der Führende macht mit seiner Aktion so lange weiter, bis er dem Geführten diesen Widerstand wirklich „abkauft“.
 - In beiden Übungen geht es um die Themen Führen/ geführt werden, Einlassen auf die Impulse des Führenden → Vertrauen als Basis der Übung!
 - Der Führende muss für sich herausfinden, wie er die Impulse geben muss, um das Gewünschte zu erreichen
- „Wir machen eine Reise!“
Dieses Improvisationsspiel funktioniert nach dem „Ja, das machen wir!“-Prinzip. Hierbei geht es hauptsächlich um Spielvorschläge, um eine Geschichte zu erzählen. Nach und nach können alle Teilnehmer in das Spiel einsteigen.
 - Die Vorschläge sollten möglichst die Weiterentwicklung der Geschichte fördern, auch plötzliche „Sprünge“ sind möglich
 - Darauf achten, dass der Geräuschpegel nicht zu hoch wird, damit alle Anweisungen verstanden werden und umgesetzt werden können
 - Es können Rollen zugewiesen werden, jeder muss sich zur Verfügung stellen
 - Darauf achten, dass die Vorgabe von allen genau imitiert wird
 - eignet sich gut für neue Gruppen → jeder kann sich einbringen
 - Damit die Geschichte nicht in der Alltagswelt „stehenbleibt“, Vorgaben machen wie z.B. „Ihr macht die schönste Reise eures Lebens“
 - Bei jüngeren Gruppen kann auch eine vorhandene Geschichte als Rahmen vorgegeben werden, die die Kinder kennen
 - Achtung: Die Gruppengröße beeinflusst die Dynamik des Spiels
 - Zunächst möglichst wenig in den Spielfluss eingreifen, je nach Intention
- Ruhige Übung
Zwei Personen stehen mit starren Blick nach vorne auf beiden Seiten einer Bühne. Sie stehen in einer Linie und strecken jeweils einen Arm zur Mitte aus. Sie gehen langsam aufeinander zu, ohne sich je anzuschauen, bis sie sich berühren
 - Die Personen sollen in den Schultern entspannt bleiben.
 - Das Publikum soll die Gesichter/die Körpersprache der beiden beobachten, vor allem was passiert, kurz bevor oder wenn sie sich berühren
 - Die Übung macht darauf aufmerksam, dass mit wenig Aktion viel Spannung und Emotion erzeugt werden kann.

- Anatomisches Bewegen

Die Gruppe läuft durch den Raum. Es werden Vorgaben gemacht, von welchem Körperteil aus die Bewegungen initiiert werden. Diese befinden sich weitestgehend außerhalb des üblichen Bewegungsspektrums. Man soll sich von sich selbst überraschen lassen.

Zwischendurch wird ein Freeze rein gegeben, woraufhin man die eigene Körperhaltung wahrnimmt und eine Situation assoziieren kann.

Die Vorgabe, sich zwischenzeitlich zu bewegen wie man will (Freestyle) löst Spannungen aus dem Körper. Die Anweisung, eine bestimmte Person in ihren Bewegungen zu imitieren lenkt die Aufmerksamkeit der Gruppe.

- Die Freestyle-Übung funktioniert besser, wenn man sie in das Spiel eingliedert, als wenn man direkt damit startet

- Unterschrift in Bewegung umsetzen

Einzelnen entwickeln die Teilnehmer eine Bewegungsfolge, die eine bewegte Form ihrer persönlichen Unterschrift ist. Die einzelnen Elemente der Bewegungsfolge sollen von unterschiedlichen Körperteilen ausgehen (siehe Übung vorher) und in verschiedenen Ebenen stattfinden. Die Präsentation beginnt mit „Ich bin ... und das ist meine persönliche Unterschrift“.

- Die Unterschrift soll nicht getanzt, sondern bewegt werden
- Das Ziel ist das Generieren von Bewegungsmaterial, mit dem weiter experimentiert werden kann, z.B. kann man den Bewegungen Themen und Subtexte geben und verschiedene Bewegungsfolgen zu Kompositionen verbinden

- Alphabet in Bewegung umsetzen

In Kleingruppen soll das Alphabet in Bewegungsfolgen umgesetzt werden.

Bewegungssequenzen werden akkumuliert.

- Es geht nicht darum einzelne Buchstaben darzustellen, es ist nur eine Methode um Bewegungsmaterial zu generieren, mit dem weiter gearbeitet werden kann, z.B. in Kombination mit vorhandenem Material (Unterschrift, Fläche bilden, vorheriger erarbeitete Szenen...). Dieses Material kann nach Belieben, auf-, ab- und umgebaut werden

- Szenenentwicklung

Aus allen vorangegangenen Materialien werden in Gruppen fest definierte Szenen entwickelt.

- 3D-Massage

Gruppen zu 5 Personen bilden. Eine Person steht in der Mitte und hat die Augen geschlossen. Sie wird von den anderen 4 Gruppenmitgliedern gleichzeitig in einer fest definierten Reihenfolge massiert. Diese lautet wie folgt.

- Zuerst lässt man die Person in der Mitte ihr eigenes Körpervolumen spüren. Mit 2 Händen wird von 2 Seiten sanft bis kräftig Druck ausgeübt

-Der Körper wird dann wie Teig durchgeknetet

- Mit „Katzenhänden“ werden die Nervenbahnen von oben nach unten ausgetrichen

- Mit Fingerspitzen wird auf die Schädeldecke getrippelt und drei mal wird der Körper ausgestrichen (Wasserfall)

- Der Person wird Luft zugefächelt

- An der Wirbelsäule wird vom Genick bis zum Lendenwirbel entlang gestrichen. Eine Hand bleibt dabei am Genick. So wird die Länge der eigenen Wirbelsäule spürbar

- Zwischen jedem Schritt sollen die Hände der 4 Massierenden ausgeschüttelt werden
- Das Grundprinzip lautet: Von oben nach unten und von innen nach außen.
- Achtung! Nicht jede Person möchte überall berührt werden. Vorher absprechen.

- Andere Elemente können natürlich in die Übung einfließen.

- Free Hugs

Alle Teilnehmer umarmen sich gegenseitig. Dabei ist die Umarmung erst dann vorbei, wenn sie als „wirklich beendet“ empfunden wird.

Sonntag. 11.03.2012

- Simon says

Als Konzentrationsübung gibt der Spielleiter verschiedene Aktionen in den Raum. Diese dürfen aber nur befolgt werden, wenn sie mit „Simon says“ eingeleitet werden.

- „Ja das machen wir“

In dieser Version allein mit Gangarten

- Standbilder

In Kleingruppen zu 4-5 Personen sollen 3 Standbilder zu einer bestimmten Vorgabe erarbeitet werden. Je ein Standbild stellt Anfang, Mitte und Ende der Vorgabe dar. Möglich sind Vorgaben wie Erbschaftsstreit, Lottogewinn, der verlorene Vater, Untergang der Titanic, erste Liebe, sozialer Abstieg etc. Als Sender der Vorgabe sollte man Interpretationen vermeiden, damit der Empfänger allein die Vorgabe erkennen kann. Gegebenenfalls kann man die Standbilder in einem zweiten Durchgang klarer gestalten.

- Klare Bilder schaffen, die die Vorgabe exakt wiedergeben (Essenz der Vorgabe)
- Achtung! Sender-Empfänger-Problematik beachten. Der Empfänger kann nichts dafür, was bei ihm ankommt.
- Durch das Vorher-Währenddessen-Nachher werden Grundzüge von Dramatik deutlich
- Variation: Es kann u.U. nicht nur die Vorgabe, sondern auch eine dazu erdachte Geschichte erraten werden.

Merke:

- Jedes erarbeitete Material bleibt als „Baustein“ immer weiterhin nutzbar und kann beliebig kombiniert werden → Denken in Schichten.
- Man kann jederzeit aus dem realistischen ins abstrakte und zurück
- Die Bausteine können jederzeit in ein Setting eingearbeitet werden, z.B. in ein Schiff.
- Wenn man die Elemente mit 100% Überzeugung spielt (aber keine Selbstüberschätzung) erzählt dies automatisch eine Geschichte. Motive helfen dem Spieler z.B. „Du bist 1000km gefahren um nun hier und jetzt vor Fachpublikum deinen neuesten Tanz zu präsentieren!“
- Tanz kann mal mehr auf musikalischer, mal mehr auf theatraler Ebene wirken
- Körperliches berührt den Zuschauer auf anderer Ebene als den gesprochenen Text. Schauspielen ist auf dieser Ebene nicht nötig
- Bewegung ist alles, nicht nur Tanz
- Bei Bewegungen kann man, wenn Musik eingesetzt wird, entweder gegen oder mit ihr gehen. Weil Musik einen meist automatisch bei Bewegungen beeinflusst, erfordert es mehr Konzentration gegen sie zu gehen

Für die Inspiration folgt eine Liste von Tanz- und Bewegungschoreografen.

Protokoll: Theresa Reuß und Hans Peters