

# LAG-Fortbildung Frankreich

So, 29.7.12, morgens

- Rituelles Wischen

## 1. Rhythmus (Mike)

### • *Klatschen und Singen*

- durch den Raum gehen, Raum ansehen
- Kreis
  - Vierschritt
  - einfache Off-Beats klatschen
- Raumlaf mit Klatschen auf Off-Beats und für sich singen
- Kreis
  - etwas komplexere Beats klatschen
  - Gruppe teilen, die eine Hälfte machen den Base-Rhythmus mit Tönen zunächst alleine, dann singt die andere Hälfte singt frei dazu
  - irgendwann die Klatschenden weg, Sänger singen weiter
  - Klatscher alleine, dann gemeinsames Ende finden mit 1 Ton: gleichzeitig aufhören einüben

### • *Wie hält man einen Schlegel?*

- Zeigefinger 90° zu Schlegeln im unteren Drittel halten
- mit Daumen locker greifen
- mit Zeigefinger Schlegel bewegen
- dann Schlegel in Armverlängerung, Zeigefinger und Handgelenke bewegen Schlegel, andere Finger können helfen

### • *Off-Beats mit dem Körper fühlen*

- Bei langsamem Vierschritt immer den Zwischenschritt fühlen --> alles wird genauer

- Zwischenschritt auch mit dem Körper machen
- Zwischenschritt mit Atmen, mit Tönen...
- durch den Raum gehen, auf Off-Beat Ton machen
- ***Klatscher weitergeben***
  - 1 Klatscher (ohne Pause), dann 2
  - dann 3: schwer, weil jeder zweite auf dem Off-Beat beginnen muss
  - Ausprobieren, mit und ohne Pause

## **2. Akrobatik (Micha)**

- ***Aufwärmen***
  - Knuddelpacken
  - Tunnelpacken: Wer gepackt wird, erstarrt, man wird befreit, indem jemand anders zwischen den Beiden des Erstarren herkrabbelt. Bei 15 Spieler von Anfang an 2 Fänger
- ***Gleichgewicht***
  - Auf dem Boden liegen, Bewegungen auf dem Boden machen, eigenen Radius spüren, sich so groß wie möglich machen, so klein wie möglich, groß und klein im Wechsel, erst langsam, dann schneller. Aufstehen und immer wieder zurückfallen - fließend
  - Stehen im Gleichgewicht, mit dem Schwerpunkt spielen: Wie weit im Stand verlagerbar, ohne zu kippen? Augen zum Horizont, wacher Blick, Vorstellen, dass man auch Augen am Rücken hat (--> führt zu geführteren Bewegungen, nicht besoffen)
  - Dann wieder Schwerpunkt verlagern, bis ein Schritt gemacht werden muss, dann wieder neu mit dem neuen Stand- und Schwerpunkt spielen
  - zu zweit, 1 Baum (Eiche oder Weide), 1 Schieber. Baum verlagert Schwerpunkt, bis er fast aus dem Gleichgewicht ist. Schieber schiebt mit verschiedenen Körperteilen an verschiedenen Körperstellen. Wechsel
  - zu zweit, Vorderer lässt sich rückwärts fallen, Hinterer fängt auf. Abwechselnd Vorstellung: Eiche/Feder. (*wichtige Vorübung für Stuhl etc.*)

- neue Partner, Wechselgriff: Einer hat die Handfläche nach oben, der andere nach unten. Der obere schiebt die Daumen zwischen kleinen- und Ringfinger des Unteren. Beide lassen sich nach hinten fallen. Ohne Hingucken Hände wechseln, in die Knie und wieder hochgehen, gleichzeitig und abwechselnd, erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.
- **Stuhl**
  - Einer kniet sich hin (Vierfüßler), einer setzt sich auf das Steißbein des Knienden. Macht sich abwechselnd schwer und leicht
  - 5er-Gruppen:
    - 1 kniet
    - 1 sitzt
    - 1 stellt sich vor Sitzenden
    - Augenkontakt aufnehmen, ab jetzt durchgängig halten
    - Sitzender Handfläche nach oben, Ellenbogen des Stehenden umfassen. Stehender fasst Armbeuge des Sitzenden von oben.
    - Stehender stellt 1 Bein auf den Oberschenkel des Sitzenden
    - Sitzender/Unterer führt die Arme, Ellenbogen nach außen: hoch (1), runter (2), Ellenbogen von unten hochdrücken (3). Erst einmal zur Probe, dann machen. mit dem Impuls "Hoch" steigt Stehender mit 2. Bein auf den anderen Oberschenkel (Kraft kommt vom Sitzenden). Stehender: Po durchstrecken, Po rein. Beide: Arme lang, Schultern sinken lassen
    - Ersten Arm lösen und Hände in den Wechselgriff schieben, dann 2. Arm. Arme lang, Schultern unten
    - Beide balancieren sich gegenseitig aus und lehnen sich nach hinten
    - der im Vierfüßlerstande Hockende krabbelt weg.
    - Variation: 1 Hand wird gelöst, Grüßen zum Publikum, dann Wechsel.

BEI ALLEN AKROBATISCHEN ÜBUNGEN WICHTIG: AUSREICHEND UND AUFMERKSAME HILFESTELLUNG: BEREIT SEIN; DEN SITZER UND STEHER ZU FANGEN. MAN KIPPT AM ANFANG OFT UM

- Abstieg: Steher steigt ab (nicht abspringen) oder Träger kippt Becken nach vorne und zieht dann die Knie nach hinten weg.

- Aufbau Stuhl: Knienden weglassen
- Variation: Steher springt mit beiden Beinen gleichzeitig auf die Schenkel des Trägers.
- **Brett**
  - Der auf den Boden Gelassene liegt jetzt mit aufgestellten Beinen auf dem Rücken. Er zieht die Beine an, der Stehende stellt sich mit dem Popo vor die Fußsohlen. Kontakt herstellen.
  - Stehender umfasst den Spann des Liegenden. Dann versucht der Liegende den Schwerpunkt des Stehenden zu ertasten (liegt bei Frauen tiefer als bei Männern).
  - Liegender zieht die Knie weiter an, der Stehende lässt sich nach hinten fallen. Der Liegende drückt den Stehenden in die waagerechte Position.
  - Stehender liegt jetzt auf den Fußsohlen des Liegenden und muss sich gerade machen, wie ein Brett. Beine sollten über dem Becken gehalten werden. Fußspitzen ansehen.
  - SICHERN!!

<p><b>So, 29.7.12, nachmittags</b></p>
--

## 1. Micha

- **Aufwärmen**
  - Rhythmische Musik (verschiedene Stücke), dazu Bewegung (nicht tanzen!), vorwärts, rückwärts, Rhythmus aufnehmen (nicht tanzen!)
  - Zu zwei gehen und bewegen, Arm an Arm angedockt
  - Rücken an Rücken zu zweit, bewegen im Rhythmus (nicht tanzen!), Musik aufnehmen
    - Die Bewegung verwandelt sich langsam in einen Kampf bei dem es darum geht den Partner mit Hilfe des Rückens durch den Raum zu dirigieren. Der Partner möchte aber eigentlich nicht (verschiedene Stärken des Widerstands), natürlich Wechsel der Führung
- **Erarbeitung der Spannungsstufen nach Lecoq, Beschreibung der Spannungszustände**
  - Stufe 1: betrunken; verletzt; aufstehen, aber die Spannung reicht nicht, man fällt immer wieder um. Andere wahrnehmen, vielleicht helfen.
  - Stufe 2: Strand; entspannt; Cocktails; eincremen; flirten; California-Feeling

- Stufe 3: normales Alltagsleben; Arbeit; Maschinen; öffentliche Verkehrsmittel; Einkaufen
- Stufe 4: Jagdsituation; Suche nach Beute, aber gleichzeitig auf der Hut sein, damit man nicht selbst Beute wird
  - Kleine Geschichte auf Stufe 4: Suche nach Beute -> wahrnehmen von potenzieller Beute -> ist aber gefährlich -> Flucht -> in Sicherheit -> doch noch Beute finden -> anschleichen -> erlegen (evtl. auf Klatschimpuls in die nächste Stufe der Geschichte gehen)
- Stufe 5: zwei Delegationen zweier lang verfeindeter Gruppen (Territorialstreitigkeit) treffen sich ein erstes Mal und versuchen sich gegenseitig non-verbal einzuschüchtern, wer hat die größte Präsenz? (aufgetretene Schwierigkeit: als Gruppe auftreten und sich in die Situation hineinfinden)
- Stufe 6: lustvoll, orgiastisch, animalisch; sich ausgehungert aufs Essen stürzen, auf die anderen stürzen, alles lustvoll besetzen und genießen
- Stufe 7: höchste Körperspannung, so dass Bewegung kaum noch möglich ist. Bewegung geht gegen starken Widerstand verspannter Muskeln, Spannung kann so stark sein, dass Bewegung weh tut

## 2. Rhythmus (Mike)

- **Aufwärmen**

- Rumlaufen und den Raum angucken

- **Kreis, Wiederaufnahme vom Vormittag**

- 1 Schlag geht rum, manchmal mit Zwischenschlag
- 2 Schläge gehen rum
- 3 Schläge
- Varianten: Geräusche oder Töne
- zu zwei Basisrhythmen eigene Geräusche machen, eine Gruppe klopft den Rhythmus, die andere macht dazu passend, aber individuell Geräusche.

- **5er-Takt gehen, Muster:**

Zuerst:

1links

3links 2rechts

5      4

Dann:

1rechts

2links 3rechts

4 5

*Dann wieder von vorne*

- Dazu Klatschen auf 1 und 4

Variation:

1 3 links (vorne)

2 4 rechts

5 links (hinten)

1 3 rechts (vorne)

2 4 links

5 rechts (hinten)

*von vorne*

- Schließlich Füße weglassen, auf 1 und 4 weiterhin klatschen, alle anderen nur denken
- Jede 1 klatschen
- jede 2 klatschen

- **Rumba Guaguanco**

- alle Bass
- alle hoch
- 1/2 Bass, 1/2 nix
- 1/2 Bass, 1/2 hoch

Solo dazu: Schläge auf den Boden (fett und unterstrichen)

- 1 +2 + 3 + 4 + (1) +2
- 1 +2 + 3 + 4+1 + 2 + 3 + 4+

# Rumba Guaguanco

aus Cuba

The image shows a musical score for 'Rumba Guaguanco' in 4/4 time. It consists of four staves: two for Congas, one for Wood Blocks, and one for Hand Clap. The Congas part has two lines of notation with letters 'O' and 'B' below the notes. The Wood Blocks and Hand Clap parts also have notation with rests and notes. The score is enclosed in a rectangular box.

Die einzelnen Teile werden geübt. Zuerst mit Stöcken und Händen und auch mit der Stimme. Um Sicherheit zu geben und die Übung zu intensivieren werden verschiedene Beats zum Solo gemacht:

- a) auf 1 und 3
- b) auf allen Zählzeiten
- c) auf 2 und 4
- d) auf 2 (klatschen) und 4 (auf dem Boden)
- e) alle off-beats