**Jacques Lecoq**

(Sina Schneider)

(Aus Simon Murray, 2003)

- Jacques Lecoq war ein französischer Theaterpädagoge, Schauspieler und Pantomime

 (gestorben 19.1.1999)

-studierte zunächst Körperziehung und Sport in Paris

-1956 gründete er die Lecoq Schule für Mimik und Theater

-kein System oder keine erkennbare Methode in seiner Arbeit, sondern seine Pädagogik ist eine „Reise im Inneren“

-Abstrakte Dimension von Räumen, Klängen, Materialien, Farben

-Atmung/ Farben/Elementenlehre/Masken/Tieranalysen

-The neutral mask

-Fundamentalistische menschliche Bewegungen- push and pull

-Commedia dell´arte

-Bewegungen provozieren Emotionen

**Übungen:**

**Push-Pull/ Off- Balance**: 3er Gruppen. Person A steht in der Mitte zwischen Person B und C. Die Person in der Mitte lässt sich langsam nach vorne fallen. Fester stand mit den Füßen auf den Boden. Die Person die vorne steht, fängt die Person leicht auf und pusht sie langsam aber bestimmt nach hinten, sodass die hintere Person diese auffangen muss. Wechsel

🡪 Erweiterung: die Person in der Mitte kann nun bestimmen in welche Achse sie sich fallen lässt, ob seitwärts etc. Die andere zwei müssen sehr achtsam sein und in jedem Fall die Person die sich zur Seite kippen lässt, auffangen.

🡪 auf die Atmung achten

-**Raumlauf,** beobachtet euren Gang

-Werdet ihr gepusht? Oder eher gepulled?

-Bewegt euch im Raum so als würdet ihr gepusht werden, von etwas nach vorne gedrückt in eurem Gang, Zurück gedrückt in eurem Gang.

**Dynamische Balance:**

2er Gruppen: Person A steht hinter Person B und umfasst die Hüften von A. A lässt sich mit seinem Körper leicht nach vorne kippen, behält aber die Füße auf dem Boden. Person B darf Person A nicht fallen lassen. Es soll eine dynamische Balance entstehen. Wechsel

🡪 Dann soll Person A sich nun in dieser Balance durch den Raum fortbewegen, während Person B immer noch die Hüften festhält..... nach einer Zeit lässt Person B vorsichtig die Hüften los und Person A läuft alleine weiter. Hat sich die Balance verändert zum Raumlauf vorhin?

Die Hälfte der Gruppe darf dabei zu gucken um die Veränderungen des Ganges beobachten zu können. Dann ist die andere Hälfte der Gruppe dran.