**Offenes Training**

**Emotionales Spielen nach Lecoq**

**Mit Sina Schneider**

Aufwärmspiel: Bibbeldibibbeldibobb

Aufwärmen/ langsamer Einstieg in die Thematik:

-Raumlauf 🡪 jeder sucht sich unbemerkt eine Person im Raum aus, dessen Bewegung er/sie versucht leicht nachzuahmen, ohne das die Person es merkt. 🡪 2. Schritt: Bewegung vergrößern/übertreiben

🡪 3. Schritt: Man sucht sich nun eine neue Person aus und behält aber eine bestimmte Körperbewegung der vorherigen beobachteten Person bei (z.B.: das Schlenkern der Arme)

-versch. Ebenen ausprobieren; im liegen, stehen, sitzen, rennen etc.

-Stellt euch eine Rolle zu eurem Gang vor, wer könntet ihr sein? Habt ihr einen Namen? 🡪 begrüßt euch in der Rolle und stellt euch evtl. kurz mit eurem Rollennamen vor.

Die Elemente:

Weiter im Raumlauf

Elemente: Wasser, Feuer, Erde, Luft

Jeder probiert die Gangart der Elemente aus, lässt sich davon treiben (Musik passend dazu)

-Töne/ Geräusche dabei ausprobieren den Elementen entsprechend und die anderen langsam wahrnehmen/ mit Ton oder Geräusch begrüßen

Push & Pull

Partnerübung: Handgelenke sind miteinander verbunden (aufgelegt). Einer führt, der andere folgt durch den Raum/ dann Wechsel

Partner Wechsel: Person A tippt Person B an einer Körperstelle an, diese lässt sich dadurch leicht bewegen/schwingen und friert dann in der Position ein. Person A kann dann die Stelle noch einmal antippen oder nutzt nun eine andere Körperstelle; ähnlich wie Bildhauerübung nur das Person B etwas mitbestimmen kann/ Wechsel

Szenen spielen:

-3er Szenen spielen: Jeder ist ein Element. Die Mitspieler wissen aber nicht von dem anderen welches Element er/sie ist.

Was macht das Element mit den Emotionen?

Impro: alle drei treffen aufeinander a) in einer Prüfungssituation b) im Wartezimmer c) das erste Date im Restaurant

Publikum darf später erraten wer welches Element war. Woran macht man das fest? Bestimmte Bewegungen/Haltungen/ Gefühle?

Farben:

Rot, Gelb, Grün, Blau, Schwarz

Findet als gesamte Gruppe ein Standbild für die Farben./ Zeigt dabei um welche Emotion es sich bei dieser Farbe handeln könnte.

-Schwarmübung: Beginnt aus eurem Standbild heraus euch als Schwarm durch den Raum zur Musik zu bewegen/ Töne und Geräusche sind dabei auch erlaubt.

Szenenabschluss:

Ohne Sprache, wenn dann nur Geräusche/Töne

Zwei Farben treffen aufeinander und verschmelzen zu einer, sowohl körperlich als auch emotional. 2 Min. Zeit sich in den 2er Gruppen zu besprechen wer welche Farbe ist und welche Farbe dann aus ihnen wird

Feedback