# Protokoll: Offenes Training – Thema „Physical Activity“

Jonathan

## Einführung

**Vorstellen**

2 Dinge erzählen die die anderen noch nicht wissen. Die ersten stellen sich normal vor. Die nächsten in Tiefenentspannung und liegend. Die letzten während sie Tau-ziehen.

**Impuls weitergeben Ha – Ho**

**Ausschütteln und Fokussieren: Brr-Ba**

**Fangen**

**Raumlauf**

Körper finden.

Geht, als würdet ihr etwas auf dem Kopf balancieren. Wer geht so? Wie fühlt ihr euch?

Geht so als hättet ihr einen schweren Sack auf dem Rücken / oder nehmt jemanden auf den Rücken. Wie fühlt ihr euch? Wer geht so?

Gleitet oder schwebt dahin. Wie fühlt ihr euch? Wer geht so?

Schneller werden, immer schneller werden. Wie fühlt ihr euch? Wer geht so?

**Übrigens: bist du Schuld**

Zweiergruppen bekommen etwas kaputtes/ bemaltes. Sie improvisieren einen Dialog, in dem sie sich gegenseitig die Schuld zuweisen. Dann wiederholen sie den Dialog im Druck-Gegendruck und variieren, wie sehr sie auf den Druck reagieren. Wie verändert sich das Gespräch bei starkem oder leichtem Druck (Tanz)?

Dann nochmal und für jedes Argument wird so schnell wie möglich ein Gegenstand hergeholt.

## Szenische Arbeit

**Körper-Replay**

2-3 Leute: Szene improvisieren (einfach damit wir Material haben, Inhalt ist egal, Themen: Ihr kommt auf die Bühne und begrüßt euch. Ihr seid auf der Bühne und verabschiedet euch. A ärgert sich über B. A und B streiten sich. A B und C feiern. A stellt eine Idee vor. A unterrichtet. Flirten)

Szene nochmal: Robbend, Joggend, Mit Kniebeugen und andern sportlichen Übungen, die ihr euch zutraut, Auf Zehenspitzen trippelnd, Alle Bewegungen in Zeitlupe (Sprache normal, schaut wie ihr den Text verteilt), wabbelig? Stolpernd? Hoppelnd? Balletös? ...; Ideen den Publikums? A und B mit verschiedenen Bewegungen

**Bewegungs-Mix**

Alle haben eine Bewegungsform gezogen. Sie finden sich zu dritt zusammen und bereiten in 7 Minuten eine Szene vor, in der sie ihre Bewegungsform ausüben. Sie muss nicht durchgehend ausgeführt werden, sollte aber für die Rolle bestimmend und wichtig sein.

**Monolog**

Alle bekommen einen Monolog. Sie schreiben die ersten zwei Assoziationen auf, in welcher Haltung oder Bewegung der Monolog gesprochen werden könnte. Dann assoziieren sie weitere Bewegungsformen, wählen eine aus und üben den Monolog damit. Der Inhalt wird sinngemäß in eigener Sprache wiedergegeben. Evtl. ziehen sie eine Körperlichkeit.

## Ausklang

Musik. Entspanntes bewegen nach eigenen Wünschen. Dann Kreis, ausschwingen. Augen schließen. In alle Richtungen wippen.

## Anhang: Mögliche Bewegungsformen und Monologe

Robbend

Joggend

Ballettös/ tänzerisch

jede Bewegung mit größter Anspannung

wabbelig

hüpfend

wackelig

in Zeitlupe

schwebend leicht

unkontrolliert zuckend

Aufblühend und zusammenziehend (vom Gefühl wie die Blume aus Spanien)

Wuselig

Spannungslos in regelmäßigen Abständen spannungsgeladen

Kniebeugen oder andere spotliche Übungen, die Du Dir zutraust

Mit Karteschlägen

Popowackelnd

Mit gebeugten Knien und auf die Oberschenkel trommeln

Kontinuierlich von einer Bühnenseite zur anderen gehen

(ohne einen Schritt zurückzugehen)

|  |  |
| --- | --- |
| **Monolog**:  Dieses Land gehört mir. Ich habe es geerbt und das aufständische Volk, das wieder und wieder mich herausforderte, das zankte, schrie und drohte, das erbittert und erbärmlich ein tobsüchtiges Kind spielen wollte – das habe ich gezügelt. Harte Herrschaft ist des Landes Glück.  Wer wollte das in Zweifel ziehen? Die dreckigen Mauren?  Wir könnten heute noch ein Gesetz erlassen, dass sie keine Menschen sind. Oder morgen...?  Man könnte sagen, dass ich ein Gott bin. | **Inhalt/ Stichpunkte:** |
| Erste Assoziationen, wie sich die Person bewegen könnte: | Andere Assoziation oder Dissoziationen: |

|  |  |
| --- | --- |
| **Monolog**:  Was mach ich hier überhaupt? So richtig unnötig. Boah, dieser Herr Müller nervt so hart ey du glaubst es nicht. Ich hasse ihn. Ja, manchmal ist er ja schon voll okay und so, voll lieb, dann mag ich ihn auch, aber manchmal hasse ich ihn echt. Nur weil ich mich im Unterricht schminke rastet er gleich aus. Der is sowas von letztes Jahrtausend. | **Inhalt/ Stichpunkte:** |
| Erste Assoziationen, wie sich die Person bewegen könnte: | Andere Assoziation oder Dissoziationen: |

|  |  |
| --- | --- |
| **Monolog**:  Es gibt Dinge, die ich niemandem erzählen, kann, stellen Sie sich vor, ich bin die Mama. Und eine Mama, die zeigt ihrer Familie nicht die Würmer, die die Pfeiler zerfressen. Aber stellen Sie sich auch vor, ich bin nicht I h r e Mama, und darum pack ich jetzt aus.  Ich will Ihnen sagen, was mich traurig macht, nicht Mias Scheidung, Leas verpatzte Heirat, daß Hase rausgeschmissen, Papa arbeitslos und Jonas ein Terrorist... Was mich traurig macht, ist diese graue Gipsschicht, die mir den Körper und das Leben ganz bedeckt hat, so dass mich niemand mehr sieht.  Meine Damen und Herren, ich bitte Sie, hier, jetzt, zehn Sekunden lang, nein, sagen wir sieben, zehn Sekunden hält niemand durch, aber sieben sind machbar, bitte weinen Sie in Gedanken um mich und meinen Kummer.  So, das hat mir gutgetan. | **Inhalt/ Stichpunkte:** |
| Erste Assoziationen, wie sich die Person bewegen könnte: | Andere Assoziation oder Dissoziationen: |

|  |  |
| --- | --- |
| **Monolog**:  Nun gut! Ich mag nicht, mag nicht näher wissen, was in mir vorgeht, mag nicht wittern, was vorgehen wird. Genug, ich bin umsonst geflohn! Umsonst. Und weiter konnt' ich doch auch nichts als fliehn. Ich litte bloß. Sie sehn und das Gefühl, an sie verstrickt, in sie verwebt zu sein war eins. Bleibt eins. Von ihr getrennt zu leben ist mir ganz undenkbar. Wär mein Tod. Und wo wir immer nach dem Tode noch sind auch da mein Tod. | **Inhalt/ Stichpunkte:** |
| Erste Assoziationen, wie sich die Person bewegen könnte: | Andere Assoziation oder Dissoziationen: |