

Vsevolod Meyerhold (1874 – 1940)

- russischer Theaterregisseur und Schauspieler
- Schüler Stanislawskis
- körperlicher Ansatz, „von außen nach innen“
- entwickelte die **Biomechanik** als Trainings-/ Schauspielmethode
 - Fokus auf Balance, Präzision, Rhythmus, Geometrie, Körperbewusstsein, Expressivität, Koordination
 - **Etüden** als Trainingsform,
 - Beginn und Ende jeweils mit dem sogenannten Daktyl
 - jede einzelne Bewegung erneut unterteilt in drei Phasen (Vorbereitung, Aktion, Ende)
 - Kommando: „hop“

Praktische Einheit

- Zip-Zap-Boing
- Warm Up:
 - Füße, Beine, Knie kreisen, Gelenke aufwärmen
 - Fuß an Po, Oberschenkel dehnen, Balance
 - weiter Ausfallschritt, vorderer Fuß auf Ferse, hinterer Fuß auf Zehenspitzen, Balance halten, gleichzeitig oder nacheinander hoch
- Etüde „Die Ohrfeige/ The slap“
(erst alle gemeinsam auf Kommando der Spielleiterin die einzelnen Bewegungsschritte erproben, dann in Paaren, auch eigenständiges Üben ohne Kommando)

Ablauf der Etüde:

- beide Partner stehen sich gegenüber (2 Armlängen Abstand)
- Daktyl (Füße schulterbreit und parallel, Knie leicht federnd, Schwung von unten, aufrichten auf Zehenspitzen, 2 Klatscher)
- Sprung in den Ausfallschritt (links vorne, rechts hinten)
- Gewichtsverlagerung nach vorne auf den linken Fuß
- **Partner A** bereitet Ohrfeige vor (Gewichtsverlagerung nach hinten, rechter Arm hoch) und **Partner B** wartet ab (Gewichtsverlagerung nach hinten, Arme neben Körper)
- **Partner B** bietet sich bzw. seine Wange an (Gewichtsverlagerung nach vorne, auf linken Fuß) und **Partner A** zielt mit der Hand auf die Wange (Gewichtsverlagerung nach vorne, auf linken Fuß, Hand vor der Wange ohne diese zu berühren)
- **Partner A** holt aus und schlägt an **Partner B** vorbei, dieser klatscht in die Hände und dreht seinen Kopf als Reaktion von den Schlag blitzschnell nach hinten

- beide Partner gehen in die Position des Ausfallschritts, Arme neben dem Körper
 - die Prozedur der Ohrfeige wiederholt sich, indem **Partner B** nun schlägt
 - beide Partner gehen in die Position des Ausfallschritts, Arme neben dem Körper
 - Vorbereitung für den Handschlag, Gewichtsverlagerung nach hinten, rechter Arm deutet schon Handschlag an, linker Arm ausgestreckt (wie das Ziel anvisierend)
 - Handschlag
 - Partner A zieht Partner B zu sich und hackt sich ein (von oben/ vorne)
 - Spaziergang
 - Trennung (beide Partner stehen nun nebeneinander)
 - Daktyl
-
- Präsentation zu Musik von Chopin (bspw. Grande Valse Brillante Op.18, Polonaise Heroique Op. 53, Scherzo No. 2 Op. 31)
 - kurzer Einblick, wie Techniken aus den Etüden in einer Inszenierung eingesetzt werden können (Abtransport einer Leiche, Teil aus der Etüde „Der Dolchstoß“ <https://www.youtube.com/watch?v=1VKhnoMLomY> ab 1:13)
 - Zip-Zap-Boing (präzise Impulse, mehr Energie, kein Wischiwaschi)
 - Zip-Zap-Boing ohne Sprache zur Musik von Chopin

Literatur- und Medienhinweise:

Pitches, Jonathan (2003): Vsevolod Meyerhold. (das Kapitel „Practical Exercises“ ist auf der TAP-Seite zu finden)

<http://www.theater-biomechanik.de/wb/>

<https://www.youtube.com/watch?v=lECKZkLeY08&list=PLam5QOYzhwDmVC1qAffzZYEbxLdt3YxTY> („Der Steinwurf“ gezeigt von Bogdanov, einem Enkelschüler Meyerholds + praktische Anwendung der Biomechanik in einem Monolog)

https://www.youtube.com/watch?v=eoq8_90id2o