

# TAP IX

**Fortbildung:** Bewegungstheater (14.-16.3.2014)

**Dozentin:** Friederike Koch

**Protokollantinnen:** Antonia Eilers, Birte Eilbrecht

## Freitag, 14.3.2014

- **Kennlernrunde:** Name, Erfahrungen, Erwartungen
- **Aufwärmspiel: „Ja, das machen wir!“** (Theatersport, Keith Johnstone)
  - Eine Person ruft: „Wir machen alle so!“ und macht etwas vor
  - Die Gruppe beobachtet die Bewegungen und imitiert sie möglichst genau
  - ➔ Aufmerksamkeit und genaues Beobachten von Haltung, Innenleben (Gefühle), Mimik,... werden trainiert.
- **Partnerübung: A – Z choreographieren**
  - Nach dem Prinzip „Ich packe meinen Koffer“ wird eine Choreographie entwickelt. Partner A macht Bewegung vor, beide wiederholen diese und Partner B fügt ein neues Element hinzu usw.
  - Buchstaben nicht mitsprechen
  - Impulsbewegungen
  - Dynamik (verschiedene Tempi, Himmelsrichtungen, Ebenen...)
  - ➔ Bei der Präsentation vor der Gruppe nicht auf die eingespielte Musik achten.

## Samstag, 15.3.2014

- **Aufwärmspiel: „Spaß“**
  - Die Gruppe steht im Kreis. Ein Impuls wird weitergeben und so genau wie möglich vom Vordermann übernommen (trotz genauer Beobachtung liegt in jeder Imitation eine Abweichung, sodass diese wiederum genau beobachtet werden muss)

→ Bewegung eher vergrößern als verkleinern. Aufmerksam sein und Tempo halten.

- **Anatomisches Bewegen:**

- Die Gruppe bewegt sich durch den Raum. Der Spielleiter gibt vor, welches Körperteil führt. Wie verändern sich die Bewegungen dadurch?

- In der Arbeit mit Kindern: „Malen“ mit dem Körper, Punktaufkleber auf die führenden Körperteile kleben (Punkt zur Decke, zum Boden, zu einem anderen Punkt bringen), nicht nur typische Körperteile auswählen

→ Eher Malen als Tanzen, daher lieber ohne Musik, die Bewegungen durch Rhythmus auslöst

- **Freudentanz:**

- Solo: im Kreis tanzen, die Gruppe feuert an und kitzelt so mehr aus dem Solo heraus

- Duett und Trio (Teilnehmer lösen sich gegenseitig ab, fließender Übergang)

- Kontraste: Zwischenräume, schnell/langsam, zart/kräftig, introvertiert/extrovertiert, ...

→ Aufmerksamkeit auf den Partner, Veränderungen bewirken Gegensätzliches (Wechsel zwischen den Rollen)

- **Partnerarbeit: Augenachse**

- Bewegung wird durch Blickkontakt initiiert. Bei der Koordination zwischen Blickkontakt und Bewegung gibt der „Lichtstrahl“ Halt

- Variation: Nähe/Abstand, Status (groß/klein,...)

- **Partnerarbeit: Improvisation in festgelegtem Rahmen**

- mindestens 2, maximal 3 Elemente nutzen (Kontraste, Zwischenräume, Augenachse,..)

- **Variation des Spiels „Ja, das machen wir!“**

- Spielleiter gibt Ausgangssituation vor (z.B. „Wir sitzen in einem Boot“) aus der gemeinsam eine Geschichte entwickelt wird. Die Teilnehmer können Vorschläge machen, die umgesetzt werden müssen.

- **Fischschwarm** (Ausdruckstanz, Rudolf von Laban)

- Bewegungschor. Die Gruppe bildet einen Pulk, der immer von demjenigen geführt wird, der bei der Schwarmbewegung in die jeweilige Himmelsrichtung vorne steht.
- ➔ Der Führende soll sich nicht zu weit von der Gruppe entfernen und von außen nicht als Führender erkannt werden.
- **Partnerarbeit: Push & Pull** (Kontaktimprovisation)
  - Partner A führt Partner B:
    1. Am unteren Rücken
    2. Nacken dazu
    3. über beliebige Körperteile
    4. Pull
    5. Push
    6. Pull and Push
    7. Partner B gibt Widerstand (von 100% bis 0% abstufen)
  - Freies Bewegen, Variationen von Richtung, Geschwindigkeit, Ebenen
  - Variation: eine Person wird von der gesamten Gruppe geführt (dann z.B. auch hochgehoben)
  - ➔ Für Gruppen geeignet, die sich schon kennen und noch länger zusammen arbeiten werden. Achtung bei Gruppen mit Aggressionspotenzial.
- **Standbilder/ Fotos:**
  - Spielleiter gibt Thema vor (z.B. Untergang der Titanic, Mobbing, ...)
  - Eine Person positioniert sich im Raum, immer mehr kommen hinzu
  - Szene evtl. anspielen lassen
- **Gruppenarbeit: Standbilder „vorher – währenddessen - nachher“**
  - Geschichte überlegen und die drei wichtigsten Bilder aussuchen, die diese auf den Punkt bringen
  - ➔ Bewusstsein für Sender und Empfänger (kommt das an, was ich sagen will?)
  - ➔ Gut für Gruppen geeignet, die sich noch nicht kennen.
- **„Simon says“**
  - Gruppe bewegt sich im Raum. Spielleiter gibt Anweisungen (jump, run, stop..), die nur befolgt werden dürfen, wenn vorher „Simon says“ gesagt wird.

- ➔ Fördert Konzentration, Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen.
- **„Fight Club“: Prinzip „Jeder gegen Jeden“**
  - Partner: im Schneidersitz gegenüber sitzen, auf Zeichen des Spielleiters kämpfen und stoppen, schnell wieder in Ausgangslage setzen
  - Der gleiche Ablauf zu viert und in der gesamten Gruppe
  - Variationen: Ausgangslage entweder im Kreis oder in einer Reihe nebeneinander. Immer wieder neutral stehen.
- ➔ Kräfte messen ohne sich weh zu tun, Grenzen spüren, Wechsel zwischen Rangeln und totaler Ruhe.
- **Partnerübung: Variation Push & Pull**
  - Partner A sitzt
  - Partner B reicht Partner A die Hand
  - Umarmung
  - Partner B führt Partner A (pull & push)
  - Steigerung bis Partner A Stop-Signal gibt
  - Partner B setzt sich
  - Verfahren wiederholt sich nur in anderer Rollenverteilung
- ➔ Improvisation mit Rahmen. Vorgegebene Form, die von den Teilnehmern ausgemalt wird (welche Beziehungen, Geschichten entstehen?)

Sonntag, 16.3.2014

- **Einzelübung: auf verschiedene Weisen Fallen üben**
- **Raumlauf: beim Zusammentreffen gemeinsam schmelzen**
- **Gruppenübung: Schmelzinsel**
  - Raumlauf
  - Personen können als Statue stehen bleiben bis eine zweite Person dazukommt. Dann können sie entweder gemeinsam schmelzen oder die zweite Person bleibt stehen und bildet so einen Abdruck.
  - Die Statuen können von anderen Personen verformt werden, damit man besser zusammen schmelzen kann.
  - Nach gemeinsamen Schmelzen den Partner als Kissen benutzen, sodass man bequem liegt.
  - Bei Blickkontakt, spontan aufeinander zulaufen und schmelzen (nicht langsamer werden und stoppen!)

→ Dem Partner eine Fläche zum Schmelzen bieten.

- **Partnerübung: Bildhauerspiel**

- Partner A verformt blinden Partner B
- Nach gewisser Zeit Museumsgang (alle Bildhauer schauen sich die Statuen an)
- Welche Figuren können in Beziehung gebracht werden? (durch Veränderung von Richtung und Distanz)
- Variation: die gesamte Gruppe verformt eine Person

- **Rampensauübung**

- Raumlaf. Eine Person stellt sich vor das Publikum und erzählt etwas, singt, tanzt vor etc.
- Der Rest der Gruppe versucht diejenige Person nach hinten zu bringen, notfalls zu tragen.
- Die Rampensau wehrt sich und kämpft bis zum Schluss.

- **Variation der Rampensauübung: „Der heiße Stuhl“**

- 4 Personen sitzen vor dem Publikum
- Jeder will mit allen Mitteln die Aufmerksamkeit auch sich ziehen
- Regeln: nicht zu den „Konkurrenten“ schauen, diese nicht schlecht machen, nicht zu viel und zu laut reden, und bei seinem Stuhl bleiben, immer wieder neue Ideen ausprobieren

- **Arbeit an bislang entstandenen Duos, Trios**

→ Wichtig: sind die verwendeten Elemente erkennbar und verständlich?

- **Persönliche Unterschrift**

- Choreographie zu seinem eigenen Namen entwickeln
- Präsentation: „Ich bin ... und das ist meine persönliche Unterschrift.“