

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript des Lehrgangleiters, sondern lediglich eine, teilweise aus dem Gedächtnis erstellte Mitschrift eines/einiger Workshopteilnehmer! Für eventuell enthaltenen inhaltliche/sachliche Fehler bittet die FSR um Verständnis.

Sacha Anema – „Improvisationen“

ALP Dillingen LAG-Tagung Feb 2007

Spiel / Übung	KörperSchwerpunkt Knie nicht durchstrecken Po und Bauch bewusst wahrnehmen	
Messerwerfen	- Namen zuwerfen - mit Geste - Tempo steigern	Innenstirnkreis
Atmung		
	- Nase auf dem Nabel - Einatmen: Bauchatmung - Bauch herausstrecken - Ausatmung: - um sich herum ausatmen - bewusst machen (Arm, Rücken, ...)	
	- KSP auf den Ballen - Einatmen: Bauchatmung - Ferse vom Boden abheben - Ausatmen: stoßweise - Nachwippen - Körper locker lassen – nicht zusammenfallen - lockern: Schultern – Kopf - ...	
	- Stimme: im Ausatmen kommen lassen - locker lassen (Verspannungen = keine Stimme)	
	- Handkreisen auf dem Bauch - Stimme: „Summen“ - Zwerchfell: Anspannung fühlen	
Trommeln	- kurze Trommelschläge - vor dem Körper - Spannung in den Armen (kein Durchschwingen) - Stimme: ma – mu – pa – tai - ... (harte Laute ausstoßen- beliebige Lautfolge)	
Intermodalität	- gegengleich Arme kreisen - links – rechts - gegengleich: re vor – links zurück	
	- re hand - Spiegel - Hand - hand zum Ohr - hinter dem Kopf hoch	



Fördergemeinschaft für das Schultheater an Realschulen in Bayern e. V.

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript des Lehrgangleiters, sondern lediglich eine, teilweise aus dem Gedächtnis erstellte Mitschrift eines/einiger Workshopteilnehmer! Für eventuell enthaltenen inhaltliche/sachliche Fehler bittet die FSR um Verständnis.

	- nach seitlich durchschwingen - → mit der li Hand - → zeitversetzt	
	- Hände auf Bauchhöhe einen Kreis auf dem Tisch - gegengleich mit dem Becken kreisen	
	- Hände nach innen – nach außen - Füße nach innen – nach außen - Hände – Füße gegengleich	
Pendel	- Seitstand (weiter Abstand) - keine Pumpbewegung - OK bleibt ruhig - KSP absenken - SWP links – rechts verlagern - im Wechsel - Beine (Sohlen) bleiben am Boden - Kopf auf gleicher Höhe	
	- seitliches Ausdrehen (Bauchnabel dreht sich über dem gebeugten Bein) (von Innen heraus) - gegengleich - Arme schwingen locker mit (gekochte Spagetti) - Impuls aus der Hüfte - Ausatmen auf der Seite	
Kick-21	- Ausfallschritt (Wiegeschritt) - „Augenkontakt“ auf anvisierten Punkt (Kopfhöhe) - „Kick“: vorwärts-aufwärts zum Punkt hin - Becken kippt nach hinten - Spannung halten - 21 WDH - hohes Tempo	
Wirbel	- Hohlkreuz - Toilettensitz (Sitzposition - Hocker) - Becken vor - Wirbel einzeln bis zum HW aufwärts rollen - Kopf nach hinten - Abklappen in „Ausgangsposition“ - Impuls: Becken – Auslöser des Bewegungsablaufs	
Hocke	- tiefe Hocke - Fußsohle am Boden - in Liegestütz springen - Kopf nach oben - mit Stimme: Ausruf	



Fördergemeinschaft für das Schultheater an Realschulen in Bayern e. V.

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript des Lehrgangleiters, sondern lediglich eine, teilweise aus dem Gedächtnis erstellte Mitschrift eines/einiger Workshopteilnehmer! Für eventuell enthaltenen inhaltliche/sachliche Fehler bittet die FSR um Verständnis.

	- sein Gegenüber anvisieren	
Abrollen rw	- Rückenschaukel - nicht direkt auf den Wirbeln - Beine über den Kopf ablegen - Beine rutschen durch - Abrollen über die Schulter (Arm-Stütz) - Armstütz (Liegestütz) - durchdrehen der Beine um den Po - ganze Drehung - Aufspringen in den Stand	
Anspringen	- aufeinander „zulaufen“ - anspringen des Partners - Bauch trifft auf Bauch - Bauchspannung	
	- Po an Po springen - seitliches „Anspringen“	
	- auf den Arm springen - hüfthoher Sprung !!!	PA nebeneinander
	- frontales Anspringen (Kerze) - Körperspannung - Partner umfasst unterhalb des Gesäßes	
	- anknien - angewinkelte Knie - hüfthoch seitlich anspringen - Springer: Arme fassen Schulter - Fänger: umfasst Springer und zieht ihn heran - stabiler Stand - SWP leicht gekippt - Haftreibung hält den Springer	PA gegengleich
Brett	- Vordermann steht steif wie ein Brett - Vordermann Pendelbewegung - Hintermann hält um den Körper (umfassend) - zweite Hand von greift von hinten durch den Schritt - hält möglichst hoch am Oberschenkel - Hintermann hält Vordermann hoch - aus den Knien heraus - seitlich hochkippen - waagrecht vor dem Körper - stocksteif - Drehungen um die eigene Achse (Träger)	PA hintereinander
Mehlsack	- in die Hocke gehen - gerader Rücken - PA legt sich über die Schulter	PA gegenüber

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript des Lehrgangleiters, sondern lediglich eine, teilweise aus dem Gedächtnis erstellte Mitschrift eines/einiger Workshopteilnehmer! Für eventuell enthaltenen inhaltliche/sachliche Fehler bittet die FSR um Verständnis.

	- umfassen der Beine (Oberschenkel) - tragen durch den Raum	
Vampir	- blind durch den Raum gehen - Spielleiter bestimmt Vampir - Vampir beißt – zwickelt andere im Hals - „Gebissener“ wird ebenfalls zum Vampir - „beißen“ sich zwei Vampire werden beide normal	
	- Vampir mit offenen Augen - Gebissener „stirbt“ - „zeitversetztes“ Sterben - Vampir infiziert durch Kratzen an der Handinnenfläche	→Varianten
Zeitlupe		
im Fluss	- liegend (entspannt) - sitzend - stehend - gehend - und wieder zurück - immer im Fluss – immer in Bewegung - verschiedene Bewegungsabläufe erproben	
	- plötzliche schnelle Bewegung einbauen - fließend weiter (Zeitlupe)	
	- schnelle Bewegungen ausbauen - Wechsel beibehalten	
	- plötzlichen „Stopp“ einbauen (FREEZE) - Wechsel beibehalten	
Bewegungs-Impro	- Technik: „Zeitlupe – schnell – Stopp“ im Fluss - eigene Dynamik	PA
	- Augenkontakt mit einem Partner aufnehmen - Bewegungsimpro gemeinsam - Spielleiter gibt Partnerwechsel vor - „ausspielen“ lassen	
Shift	Bewegung: - Spieler beginnt mit einer Bewegung - Partner dirigiert mit „Shift“ - Spieler wechselt Bewegung - „Shift“ kommt unregelmäßig	
	Stimme – Ton: - <u>siehe Bewegung !</u> - Stimme/Ton: Wechsel auf „Shift“	
	Monolog: - <u>siehe Bewegung !</u>	



Fördergemeinschaft für das Schultheater an Realschulen in Bayern e. V.

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript des Lehrgangleiters, sondern lediglich eine, teilweise aus dem Gedächtnis erstellte Mitschrift eines/einiger Workshopteilnehmer! Für eventuell enthaltenen inhaltliche/sachliche Fehler bittet die FSR um Verständnis.

	- Monolog: Wechsel auf „Shift“	
	→ MIX der 3 Elemente: - eigenständiger Wechsel des Elemente (Spieler)	
Focus	- ausprobieren von Wirkungen - „Reißverschluss“: langsam – Blick – Ablenkung - ...	
	2 Gruppen	
	Reflexion	
	- keine Pantomime - keine Grimassen - keine ganzen Geschichten „vorgeben“ - geschehen lassen – einlassen auf Impulse - vorher nichts konkretes „ausdenken“ - warten was kommt - „langsam – schnell – freeze“ - „einlassen – probieren – zeigen“ - „weniger ist mehr“ - Besprechung in der Gruppe	