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. Alle Rechte vorbehalten

Leitershofen 2008: Protokoll zu Workshop 1

Henning Hörmann: ÄMusik als szenisches Gestaltungsmittel IIñ

Übung 1: Schwingen mit den Armen

→ Beide Arme parallel vor dem Körper schwingen
→ Beide Arme parallel vor dem Körper schwingen in Form einer Acht
→ Das Schwingen wird dann noch durch ein beliebiges Geräusch unterstützt
→ Es wird abwechselnd mit dem linken bzw. rechten Arm geschwungen

Übung 2: Freie Bewegungen

→ Zu einer möglichst ruhigen Musik bewegt sich jeder frei im Raum
→ Auch möglichst unnatürliche Bewegungen einbauen
→ Angenehme Übungen, die man bei anderen sieht, kopieren und in die eigenen Bewegungen einbauen.

Übung 3: Aufeinander reagieren

→ Zwei Personen stehen sich nah gegenüber, einer übernimmt die ÄFührungñ und macht einen Schritt auf den anderen zu, der weicht mit dem entsprechenden Fuß zurück. Es kann in Geschwindigkeit und auch in der Richtung variiert werden.
Achtung: Oberkörper gerade, Schwerpunkt im Becken, ÄGleitenñ in einer Linie!
→ Die Übung wird wiederholt und nun mit einem Satz versehen ÄDu mieser | gemeiner | Schuftñ Variiert wird in der Lautstärke
Achtung: Trotz Sprechen gleichmäßiges Atmen und Bewegen!
→ Dann werden zu der Bewegung die Arme dazu genommen und der Partner versucht die Bewegung abzuwehren. Auch die Armbewegungen sollten fließend sein.

Übung 4: Zusammenhang Körperspannung und Atmung I

→ Daumen und Zeigefinger ganz fest zusammendrücken und die Luft anhalten: der Partner versucht mit beiden Händen Daumen und Zeigefinger zu trennen.
→ Daumen und Zeigefinger wieder ganz fest zusammendrücken und dieses Mal ruhig und gleichmäßig ausatmen, dabei den entsprechenden Arm ausstrecken und den Atem entlang des Armes in die Finger fließen lassen.

Übung 5: Zusammenhang Körperspannung und Atmung II

→ Man steht Rücken an Rücken und versucht sich so miteinander hinzusetzen, dabei muss ruhig ausgeatmet werden. Dann wird versucht bei gleichmäßigem Ausatmen wieder Rücken an Rücken aufzustehen.
→ Variation: Die Übung kann auch mit mehreren Personen gleichzeitig durchgeführt. Wichtig ist es nur, auf das gleichmäßige Ausatmen zu achten.

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. Alle Rechte vorbehalten

Übung 6: Fortbewegen in verschiedenen Geschwindigkeiten

→ Aufstellung im Kreis: Alle gehen in eine Richtung mit normaler Geschwindigkeit und versuchen genau auf den Bewegungsablauf von Armen und Beinen zu achten. Auf ein Zeichen hin, werden die Bewegungen in Slow Motion durchgeführt.
→ Variation: Man joggt erst in normaler Geschwindigkeit und dann in Slow Motion.

Übung 7: Zusammenhang: Inhalt Szene ï Inhalt Musik

→ Eine Gruppe flieht in Slow Motion vor dem einstürzenden World Trade Center
→ Musik: ÄDirt in the groundñ von *Tom Waits*

Übung 8: Synchrone Gruppenbewegungen auf der Bühne I

→ Einer führt die Gruppe mit seiner Handfläche. Achtung: Langsame und deutliche Bewegungen ausführen! Die Gruppe fixiert die Handfläche und folgt der Hand.
→ Musik: ÄAmandraiñ von *Ali Farka Toure*

Übung 9: Verschiedene Begegnungen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten

→ Zwei alte Bekannte treffen sich in der Fußgängerzone: In normaler Geschwindigkeit und in Slow Motion
→ Zwei Bekannte begegnen sich in der Fußgängerzone, die sich eigentlich nicht treffen wollen: Wieder in normaler Geschwindigkeit und in Slow Motion
→ Genauigkeit in Mimik und Gestik kann erarbeitet werden.

Übung 10: Zwischenübung: ÄFangenñ

→ Einer ist der Wolf und versucht die anderen zu fangen ï Personen, die sich umarmen können nicht gefangen werden.
→ Tipp: Umarmung muss sofort wieder gelöst werden und wenn der Wolf wechselt muss dieser rufen ÄIch bins!ñ

Übung 11: Partnerübung: Synchrone Bewegungen

→ Zwei Personen beginnen sich zu bewegen und finden irgendwann zu einer gemeinsamen Bewegung. Mit dieser Bewegung erkunden sie den Raum.
→ Treffen sich zwei Paare, versuchen sie durch ihre Bewegungen Kontakt miteinander aufzunehmen.
→ Musik: Soundtrack ÄWer früher stirbt ist länger totñ

Übung 12: Entwicklung einer Szene: ÄEinsame Inselñ

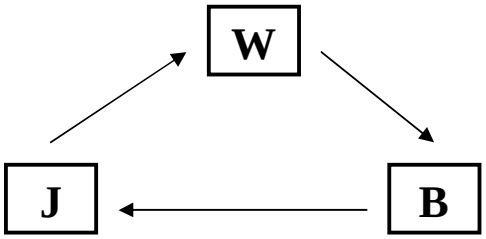
→ Inhaltliche Vorgabe: Eine Gruppe befindet sich seit längerer Zeit auf einer einsamen Insel und durchlaufen nun folgende drei Phasen:

1. Langes, gelangweiltes Warten
2. Sie entdecken ein Schiff
3. Das Schiff fährt vorbei

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. Alle Rechte vorbehalten

→ Tipp 1: Synchrone Bewegungen werden in der Gruppe durch Körperkontakt vereinfacht.
→ Tipp 2: Damit in einer Gruppe z.B. bei der Emotion *Freude* nicht alle gleich performen, die Gruppe auflösen, im Raum verteilen und verschiedene Emotionen zurufen und den Spielern die Zeit geben, ihre eigene Darstellung der Emotion zu finden.

Übung 13: Emotionsdreieck



Am besten mit Kreide auf dem Boden markieren.

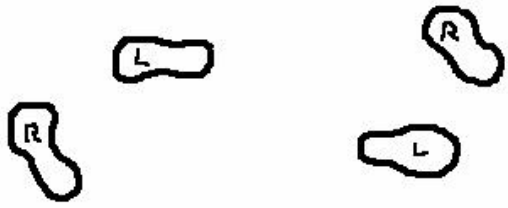
→ W = Wut/Aggression, B = Begeisterung, J = Jammern
→ Drei Spieler besetzen die drei Ecken und halten die Emotion für 20 Sekunden, auf ein Zeichen wird zur nächsten Emotion gewechselt. Bei Geübten können die Zeiträume vergrößert werden.
→ Absicht: Durch dieses lange Halten der Emotion, werden außer der typischen Mimik und Gestik überraschendere Darstellungsmöglichkeiten gefunden.

Übung 14: Synchrone Gruppenbewegungen auf der Bühne II

→ Aufstellung im Dreieck: Der Spieler in einer der Ecken beginnt mit Bewegungen, die Gruppe macht die Übungen nach.
→ Durch Bewegungen in die entsprechende Richtung kann die ÄFührungspersonñ getauscht werden.
→ Musik: Musik: Soundtrack ÄWer früher stirbt ist länger totñ

Übung 15: Konzentrationsübung: Ballwerfen

→ Zwei Spieler stehen sich mit ein paar Metern Entfernung gegenüber und zwar mit folgender Fußstellung:



→ Die Spieler schwingen sich aufeinander ein, indem sie gleichmäßig das Gewicht zwischen dem vorderen und dem hinteren Bein verlagern.
→ Dann beginnen die Arme mitzuschwingen, entgegengesetzt der Fußstellung.
→ Steigerung 1: Beim Schwingen aufeinander zu, wird ein Tennisball geworfen, das Gegenüber fängt ihn. Die schwingenden Bewegungen dürfen dadurch nicht gestört werden.
→ Steigerung 2: Der Ball wird mit der linken Hand geworfen.
→ Steigerung 3: Die Partner rotieren.
→ Steigerung 4: Die Partner drehen sich den Rücken zu und werfen.

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. Alle Rechte vorbehalten

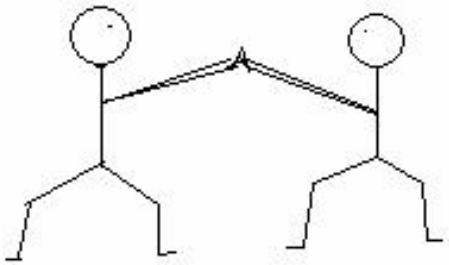
→ langsame Musik mit deutlichem Rhythmus.

Übung 16: Vertrauensübung: Blind auf eine Mauer zulaufen

→ Die Gruppe bildet eine Mauer. Ein Spieler geht zügig mit geschlossenen Augen auf diese Mauer zu ohne langsamer zu werden. Die Gruppe fängt ihn auf.
→ Tipp: Auf eine ruhige Atmung achten. Am besten Ausatmen!

Übung 17: Zusammenhang Körperspannung und Atmung III

→ Zwei Spieler stellen sich wie folgt auf:



→ Einer drückt, der andere versucht, dagegen zu halten und zwar einmal mit angehaltenem Atem und ein zweites Mal beim Ausatmen.

Übung 18: Woher komme ich?

→ Zwei Spieler kommen aus dem Off. Und nur durch Mimik, Gestik, Bewegung wird deutlich, woher diese Personen kommen.
→ z.B. Ein Betrunkener, der aus einer Kneipe geworfen wird.

Übung 19: Wohin gehe ich?

→ Zwei Spieler laufen über die Bühne auf ein Ziel zu und machen nur mit Mimik, Gestik und Bewegungen deutlich, wohin sie gehen.
→ z.B. Klo

Übung 20: Wo bin ich?

→ Spieler definieren durch ihre Bewegungen einen Raum
→ z.B. Fitness-Studio, Kirche

Übung 21: Wo bin ich? ï in einem bewegten Objekt

→ Spieler definieren durch ihre Bewegungen ein bewegtes Objekt
→ z.B. Lift, Achterbahn, Ruderboot

Sabine Schmid