Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript des Lehrgangsleiters, 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

FSR-Herbsttagung 2007 - Leitershofen
Workshop: Henning Hoermann

„MUSIK nicht nur zur Untermalung von Stimmungen, sondern auch als Ausgangsmedium zur Rhythmusvorgabe und Choreographie einer Szene"

- **Tai Chi-Ballübung:**

paarweise gegenüber; linker Fuß vorne, Gewicht auf linkem Fuß, rechter Arm vorne, Arme schwingen lassen, dabei Gewichtsverlagerung, Gegenüber im gleichen Rhythmus, Tennisball in rechter Hand eines Partners, am höchsten Punkt loslassen, Gegenüber fängt auf, schwingt nach hinten und lässt beim nächsten Vorschwingen den Ball wieder los, dabei ruhige Musik, in die Augen schauen, nicht auf den Ball konzentrieren; auch mal gegengleich, d.h. rechter Fuß nach vorne, Ball in linke Hand, etc…. auch Handwechsel während der Übung möglich.

- **Im Kreis**:

Beine schulterbreit, Arme nach hinten bewegen (gegen imaginären Wasserwiderstand), dabei ausatmen, Arme nach oben ziehen, einatmen; (Tai-Chi-Musik)

- **Tai-Chi-Kampfübung**:

1. Vorwärts: Gewicht auf rechtem Bein, leicht nach außen gedreht, Knie über dem Fuß, Hüfte vorne, d.h. Oberkörper aufrecht, linker Arm nach vorne gestreckt, während linkes Bein nach vorne geht, mit Körper unten bleiben, rechter Arm geht nach vorne, Beschleunigung der Bewegung bis Arm gestreckt, dabei Luft raus, Körperspannung; dann Gewicht auf linkem Bein, Bewegung nach vorne, usw.
2. Rückwärts: Gewicht auf hinterem Bein, Fuß hinten leicht schräg nach außen, vorderes Bein zieht nach hinten, Arme wieder gegengleich
3. Paarweise: einer mit Vorwärtsübung, der andere mit Rückwärtsübung, beide in einer Bewegung, Augen des Gegenübers fixieren
4. Paarweise: mit weniger Körperspannung
5. Paarweise: „Du bist ein widerlicher, kleiner Schuft" vom Vorwärts-Gehenden; verstärkt dann dadurch, dass der Zurückweichende dem Gegenüber die Hand auf den Brustkorb legt und dagegen drückt.
6. Paarübung: Überdimensionales Ei aufschlagen (Geräusch: TacTacTac), in Dreierschritten vorwärts, Abwehrhaltung des Rückwärtsgehenden
7. wie 6; jedoch in zwei Gruppen gegenüber, jedoch kein Zusammenstoß in der Mitte, sondern aneinander vorbei, bis andere Seite erreicht ist; MUSIK: „Tambour de Bronx mit Locomotive"; Musik gibt den TacTacTac-Rhythmus vor.

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript des Lehrgangsleiters, 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

- **Synchronität**:

a) Zur Musik gehen (Instrumental aus „Wer früher stirbt, ist länger tot"; erst alleine, auf Klatschen dann paarweise, zu dritt, …., wenn als Paar/Gruppe, dann synchron

b) Gleiche Musik: alle im Kreis, schauen in eine Richtung, die Person ganz vorne gibt Bewegungen vor; wenn sie eine Drehung macht, wird dadurch eine andere Person zum vordersten

- **Choreographie**

von Musik vorgegeben: Musik vorspielen und Bilder im Kopf entstehen lassen (Calexico: The Trigger); 5er Gruppen erarbeiten dazu kleines Stück; Nachbearbeitung mit H.H.:
Gruppe 1: (Geier)„Versteht man Inhalt? Synchronität der Gruppe? Müssen wirklich alle ganz synchron sein? Evtl. Individualität einzelner Bewegungen und Personen herausarbeiten (hier Geier: jeweils typische Bewegung, einer wetzt den Schnabel, einer schwitzt, einer schaut sich immer um, geht dabei rauf und runter, einer plustert sich auf, bauen dabei Kontakt zueinander auf, machen immer wieder dasselbe, Individuell, doch immer als Gruppe)? Individuelle Bewegungen beibehalten im Lauf der Szene? Positionierung? Tempowechsel? Körper auf richtigen Ebenen? Größenverhältnisse? Eindeutigkeit, woher kommt jemand, wohin geht jemand? Wohin wird der Focus gesetzt? Andere Bewegung werden kleiner, bis hin zum Freeze, lenken sonst ab)
Gruppe 2: eindeutige Rollenzuweisung, wenn eine Person von mehreren Personen dargestellt werden soll, dann ist absolute Synchronität notwendig, eine körpersprachliche Geste (Klischee) soll nur eine Bedeutung haben (nicht Hand über die Augen um zu beobachten, gleichzeitig Sonne abzuschirmen und gleichzeitig Schweiß abzuhalten); Geste muss deutlich sein; Grundlegende Überlegung: wer, ist wer und warum? Was will erzählt werden? Klarheit;
Gruppe3: bei kleinen Szenen Ende ganz wichtig, Pointe, nur einen Focus, sonst wird Aufmerksamkeit abgelenkt, Beziehungen aufbauen (wenn andere Personen auf die Bühne kommen, kurz Blickkontakt aufnehmen), Zeit lassen,

- **Bunnyspiel**:

Ein Hauptbunny (2 Hände als Ohren oben) mit je zwei Nebenbunnys (nur ein Ohr, also äußere Hand oben); rufen „bunnybunnybunnybunnybunnybunnybunnybunny); Hauptbunny bestimmt durch Zeigen den nächsten Hauptbunny; später mit Ausscheiden, wenn falsches Ohr, etc…..

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript des Lehrgangsleiters, 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

- **Ritualisierung mit dem Stock**:

übertriebenes Eieraufschlagen: Angreifer diesmal mit Stock (richtig über dem Kopf nach hinten ausholen), Gegenüber hält Stock über dem Kopf quer zur Abwehr, in Dreier-Schlägen, dann wechseln, Stock gerade schwingen, nicht automatisch machen, sondern immer bewusst ablaufen lassen, nicht durchziehen, auch hier Augenkontakt sehr wichtig,
Übung zwischendurch verlangsamen (Zeitlupe), Augenkontakt, mit dem Atem koppeln, d.h. Ausatmen-Ende und Schlag-Ende fallen zusammen, bei jedem Vorwärtsschritt schlagen, mit Ton verbinden (aaa, aii, ooo, etc…) über Atmen und Laute ergibt sich völlig andere Energie;
im Tempo variieren, vorher ausmachen, wer wie häufig schlägt (zwei, zwei)
Variation: von der Seite schlagen, Abwehrender hält Stock mit beiden Händen unten,
Choreographie: zweimal von oben, einmal von jeder Seite, dann wechseln Angreifer und Gegenüber,
Free-Style, wenn schon länger geübt, (Übung mach wach, auch im Denken/in Rücksicht für den anderen)

- **Der Blindensturz**

mit halb offenen Augen durch den Raum, als Blinde, Stock von vorher als Blindenstock, von Musik leiten lassen, weit in die Knie gehen,
Variante, einer geht voraus, die anderen folgen; linke Hand auf dem Vordermann, hinten alle Augen zu, alle Stöcke fallen lassen, Menschen fallen um (evtl. mit Geräusch), halten Fuß hoch, einer bleibt stehen, sagt: Adidas, da macht Senioren Joggen Spaß, die Senioren stehen auf, nehmen Stock, werfen ihn weg, sagen dabei „Sauerei"…; Musik läuft weiter, zwei (oder mehr) Leute sammeln Stöcke wieder ein, mit abgehakten Bewegungen,
weitere Idee: alle gehen durcheinander im Rhythmus, tauschen Stöcke aus, können auch fallen, auch mehr als ein Stock pro Person ok, (der Stock gibt den Personen Fokus, gut auch zur Einstimmung aufs Miteinander-Spielen)

- **Vertrauenskreis**:

absolut ruhig, nicht sprechen, ein Hin- und Herpendeln (Füße des Pendelnden eng zusammen, in der Hüfte steif bleiben), bis zum Mittelpunkt langsam schieben; beim Zurückschieben in die Mitte, atmet der Schieber aus; der Pendelnde atmet beim Fallen aus; immer zwei sollten halten; wenn Pendelnder sagt „es genügt", lässt er sich langsam nach hinten kippen, wird gehalten, alle packen mit an, heben ihn hoch und dann sanft ab, Kopf halten (auch wenn Person hoch gehoben wird), zum Abschluss legt einer die Hände auf den Solar Plexus,

- **Mit dem Kopf durch die Wand**:

alle stehen in einer Reihe, dicht nebeneinander, einer gegenüber, schließt die Augen, geht flott (und wird nicht langsamer) auf Reihe zu, wird aufgehalten, auch hier auf Atmung achten; ausatmen solange man auf die Reihe zugeht.

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript des Lehrgangsleiters, 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

- **Slow**

zur Thematik 11. Sept.: erstmal normal, um Bewegungsabläufe bewusst wahrzunehmen; evtl. auch mit Blick zurück um vor etwas davon zu laufen; dann slow (bewusst aufsetzen, landen, federn, abdrücken, Handbewegungen, mit Atem verbinden, Atem trägt die Bewegung),
eine Gruppe läuft vor den einstürzenden Türmen (WTC) davon, schaut sich um, gegenüber sitzt eine Beobachtergruppe, die so langsam bemerkt, was passiert; irgendwann wird der hinterste von den Gesteinsbrocken eingeholt, bricht zusammen, immer mehr bis inkl. Beobachtergruppe, per Körperhaltung/Intensität kann der Blick des Zuschauers gelenkt werden, d.h. dass die Beobachter gemeinsam ab einem bestimmten Zeitpunkt deutlich den Zuschauerblick auf die lenken, die gerade verschüttet werden, Auflösung der Situation: Liegende husten, klopfen Staub ab und gehen ab.

Skript von Heike Berghofer