

KÖRPER

Grundlagen / Warming up

- PA führen mit Stäben
Stab wird mit Zeigefinger / Bauch zwischen den Partnern gehalten, mit diverser Musik
- Blind führen, Geschwindigkeit ändern
Zuerst an den Schultern, dann im Arm nehmen, z.T. mit Fantasiereise Dschungel
- Schlange bilden, man nimmt sich an den Schultern, der letzte sieht und führt die Gruppe
- PA gegenüberstehen und den Partner betrachten und wertfrei beschreiben
- Leerer Stand – „normaler“ Stand / leeres Gehen – normales Gehen
Leer: diffuser Blick, Fußspitzen nach außen, Knie nicht durchdrücken, Arme hängen locker
Normal: individueller Gang, man läuft wie normal
- 3er Gruppe
der Mittlere pendelt blind zwischen den beiden Partnern => Vertrauensübung
- Tempogehen zwischen 0 – 10
Einen Gegenstand im Raum suchen, stehen, zeigen, rufen „da“
Erweiterung: 2. Gegenstand + 3. Gegenstand + Mensch
Gehen mit Emotionen
Normal, ärgerlich, erfreut, entzückt,
- Gesamte Gruppe bildet blind einen Kreis, durch Spüren der Schultern
- Blinden Partner durch drei Finger am Hinterkopf durch Druck führen

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

- Blinden Partner durch akustisches Signal (z.B. MA, MÖ, MI) führen
- Alleine mit geschlossenen Augen durch den Raum gehen
- Blind einen Partner über die Hände finden und gemeinsam weitergehen, dann daraus 4er Gruppen bilden und dann bildet die gesamte Gruppe einen Kreis.
- Die wärmere Hand der beiden Nachbarn behalten, die kältere loslassen.
- Rücken an Rücken stellen und reiben (Balu-der-Bär-artig)
Popos auch reiben, ebenso den Hinterkopf
- Blind auf den Boden setzen, rechte Hand wird vom Partner erfüllt. Mit beiden Händen. Über den Arm zur Schulter, zum Ohr, zum Gesicht, zu den Augenbrauen, auf die andere Seite. Zurück in umgekehrter Reihenfolge. Wechsel
- Krabbeln durch den Raum. Augen auf. Nachbesprechung. "Wie hast du dich gefühlt?"
- Im Kreis gehen, Geschwindigkeit 5 (zur Musik), auf Klatschen rückwärts, Zähneputzen mit der Zunge, Blubbern mit der Zunge, Luftküsse, Laute sprechen (e, i, a, ei...), Wörter sprechen mit der gleichen Silbe, Gähnen und sich beim Spielleiter auskotzen
- Partner stehen sich gegenüber, einer läuft auf den anderen zu. Dieser bestimmt die Distanz durch Stopp-Ruf. Die Distanz muss sich der Spieler merken und die Übung ohne Anweisung wiederholen. Gleiche Distanz wieder einnehmen. Eventuell korrigieren.
- Zwei stehen sich mit einem Meter Abstand gegenüber und sagen „Ich liebe dich“, dabei müssen sie sich voneinander entfernen bis zur größtmöglichen Distanz. Der Partner soll punktgenau getroffen werden (die Stimme soll einen Bogen spannen), danach wieder aufeinander zugehen.
- Einer sitzt mit geschlossenen Augen auf dem Boden. Sein Gegenüber muss eine bestimmte Haltung einnehmen. Mit geschlossenen Augen krabbelt der Spieler auf seinen Partner zu, ertastet die Person und versucht genau die gleiche Haltung einzunehmen. Augen auf. Korrektur.
- 4 oder 5 Personen als Gruppe müssen eine Choreografie zu einem Musikstück erarbeiten. (Zeit: 5 Minuten) Sofort beim Auftritt präsent sein. Hinter der Bühne nicht sprechen!

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

- Innenkreis und Außenkreis: Äußerer sagt dem Inneren, was ihm heute an der jeweiligen Person besonders gut gefallen hat. Der Partner zeigt keine Reaktionen.
Variation: Man sagt dem Gegenüber was ihm an seinem Gesicht besonders gut gefällt.
- Gruppe steht im Kreis, imaginärer Rudi auf dem Rad fährt im Kreis herum und wird angefeuert durch Klatschen und Rufen.
- Laufen durch den Raum und begrüßen auf verschiedene Art und Weise, wie die Deutschen, (Händedruck) Franzosen (Küsschen), Afrikaner (PO)
- Bambusstäbe , gehen Blickkontakt bei Begegnung, Stock zuwerfen,
- Kreisaufstellung, jeder hat Stock, wirf bei Kommando 1,2,3 nach rechts weiter
- Herr und Knecht, Geh weg/ Komm her, mit der Stimme unterstützen, Knecht macht, was Herr will
- Gehen durch den Raum, jeder sucht sich einen, dessen Gang er imitiert, Wechsel
- Achterbahn fahren zu zweit, blind, in verschiedenen Tempi
- Flughafen: Passagiere steigen in New York aus: als Italiener, Japaner, Deutsche aus Mallorca kommend, zum Schluss kommen Inuit, auf der Suche nach dem Geräusch des fallenden Schnees (zur Beruhigung)
- **American Standing:** Spieler betreten einzeln die Bühne, positionieren sich als Gruppe spannungsvoll, auf verschiedenen Ebenen, mit aggressivem Ausdruck (Musik Scooter, „Fire“) Hier wurden wir von Dieter g'scheit auseinander genommen!!!!!! (Rampensau)
- Einführen einer Figur => Einführung durch das Standbild
Der Gruppe wird der Inhalt des Nibelungenliedes erzählt. => PA einer ist Brunhild, der andere Siegfried.

Drapieren der Figur, Arbeitszeit max. 5 Minuten.

Vorgabe: Brunhild ist die schönste Frau der Welt, sie ist stark und sexy. Siegfried: ist der deutsche Held!

Figur wird dann dem Publikum vorgeführt und das Publikum beschreibt, analysiert und interpretiert das Standbild.

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

Mittwoch

- Bewegen zur Musik, mit wechselnden Partnern, auf der Bühne formieren, mit Freeze, beim zweiten Mal AA: in Beziehung zu jemanden treten.
- PA gegenüber, ein Meter Abstand, Liebespaar spielen,
- sich gegenüber sitzen, sich langsam spiegeln, Morgentoilette,
- nur die rechte Hand bewegt sich, spiegeln, das Gleiche blind

Aufwärmübung.

- Alle laufen durcheinander, immer im Wechsel Schultern vor und zurück. Das alles bei wechselnden Geschwindigkeiten und vorwärts und rückwärts. Arsch zusammenkneifen!
- PA: A lässt Oberkörper und Kopf hängen, B krabbelt mit dem Zeige- und Mittelfinger den Rücken hoch, A richtet sich dabei auf.
- Gruppe steht im Kreis, Oberkörper und Kopf hängen nach unten, mit den Vokalen e-i-o-u-a richtet sich die Gruppe synchron und langsam auf. Wenn man will kann man später auch hochspringen.

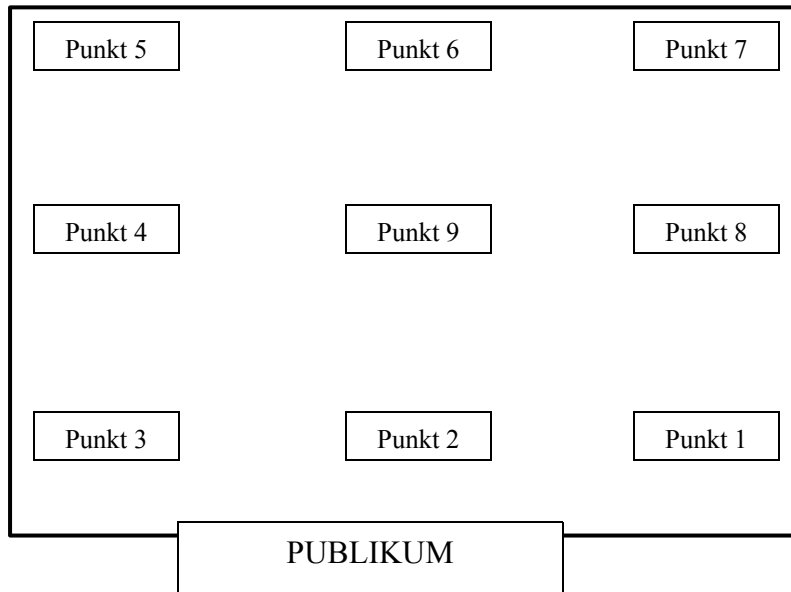
Emotionaler Punkt

Ein Standbild steht und die Spieler müssen eine zu ihrer Figur passenden Ton finden und sagen, später dann Wörter. Der Spieler muss seine Emotion zu seiner Figur in diesen Geräuschen ausdrücken. => Über die Töne in die Rolle finden.

Der Spielleiter steht dabei bei den Spielern, gibt ihnen Schutz und fordert aber auch die Emotionen heraus.

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

Punkte auf der Bühne



Einführen von Personen

Gruppe bewegt sich auf der Bühne, bis auf die einzuführenden Personen, diese stehen auf Pkt. 1 und Pkt. 5. Gruppe steht im Freeze, neue Musik, die beiden Personen gehen aufeinander zu und führen eine Handlung aus. (z.B. küssen, anschreien, ...)

Raumwahrnehmung

- PA Vordermann A schließt die Augen, der Hintermann B führt ihn durch den Raum. B muss gelegentlich erraten wo im Raum er sich befindet.
- Die verschiedenen Paare treffen sich und A baut mit B ein Standbild und die verschiedenen B-Personen müssen sich an einem Punkt berühren. => die A-Personen stellen dann das Standbild sehend nach. Die noch blinden Standbildpersonen bewegen sich zu den Sehenden und versuchen ihre vormalige eigene Position und Partner zu ertasten.
- 2 Gruppen stehen sich gegenüber, pro Gruppe gibt es einen Führer. Beide bewegen sich im Wechsel aufeinander zu und kommen in einem Abstand von 3 Metern zum Stehen. Führer Gr.

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

A macht einen Drohgebärde mit Ausfallsschritt und eine Laut in Richtung Gr. B. Dann folgt die gesamte Gruppe A. jetzt kommt Gr. B. mit selber Vorgabe. 2-3 Wiederholungen.

Theaterknobelspiel

- 2 Gruppen können wählen zwischen Tiger, Samurai und alter Frau, dazu gibt es jeweils eine Kampfgeste. Samurai tötet Tiger, Tiger tötet Frau, alte Frau überlistet Samurai. Die Gruppe einigt sich auf einen Figur und zeigt die Geste dann gleichzeitig der anderen Gruppe, die wiederum ebenfalls eine Figur ausmacht. Gewinner ist wer 3 Pkt. hat.

Subtext

Subtext ist das was der Sprecher meint, was er denkt, die Botschaft hinter den Wörtern. (z.B. „Schön dich zu sehen“ Subtext: „Was willst denn du da?“)

Tages- oder Probenende Reflexion

Gruppe sitzt im Innen- und Außenkreis sich gegenüber. A fragt B:

Du erinnerst mich an Auto, Blume, Möbel, Musikinstrument,

Wann bin ich dir heute positiv aufgefallen?

Was findest du besonders schön an mir?

....

B darf nicht auf das Gesagte reagieren. Dann wird der Außenkreis weitergedreht.