

Stundenbeispiele

Thema 13

Hände und Arme beginnen zu tanzen Schwerpunkt: Wellenbewegungen

- Ziele:**
- **Bewusstmachen isolierter Hand-/Armbewegungen**
 - **Beweglichmachen der Hand-/Arm-/Schultergelenke**
 - **Förderung der Phantasie/Imagination**
 - Bewusstmachen der Beziehung von Hand-/Armbewegungen im Ganzkörperzusammenhang
 - Koordination von recht und links
 - Ganzkörperliche Durchlässigkeit
 - Anpassung an Partner/in / Gruppe

Zielgruppe: Kinder / Jugendliche

Zeit: 90 Minuten

Material:  Kassettenrecorder;  CD-Spieler
Matten/Woldecken

- = Organisationsrahmen
- = Absichten / Gedanken
- = Inhalte
- = Hinweise
- & = Musikstück

Eindämmung

Einzel, Stand frei im Raum.

- Jede/r sucht sich bewusst einen Platz in der Halle mit viel Platz um sich herum. Mit den Armen so weite Kreise wie möglich (überall) um sich herum ziehen.
 - Die Augen schließen. „Ihr steht in einem großen Raum aber die Wände, die Decke, der Boden sehen langweilig aus. Da habt Ihr plötzlich einen feinen Pinsel auf der Nase, taucht diesen in den Farbtopf, der da gerade vor Euch steht – das ist Eure jeweilige Lieblingsfarbe. Ihr beginnt vorsichtig mit feinen Strichen, Punkten und bemalt schon einmal eine Wand.
- Sich Raum nehmen (besonders wichtig für Mädchen!).
- Der ganze Körper wird auf spielerischem Wege erwärmt.
- Wer die Augen nicht schließen möchte/kann, stellt sich die Malaktion für die Halle vor, in der sich gerade alle bewegen.

Alle bewegen die vorgegebenen Ideen aus.

Die Leitung gibt weiterhin die Idee hinein, dass sich nacheinander verschiedenen große Pinsel an den unterschiedlichen Körperteilen befinden: Bauch, Schulterblatt, Scheitel, Lendenwirbel, Knie, Fuß, ... Abschließend rollen sich die Teilnehmenden mit dem ganzen Körper in Farbe („Badewanne“) und malen alles noch einmal großflächig aus.

○ Phantasie, Vorstellungskraft.

Jede/r schaut sich ihr/sein Werk an, setzt sich hin, aufgerichtet („stolz, so was Schönes geschaffen zu haben“), kommt zur Ruhe und atmet mehrmals (4 x) tief ein und aus.

Körperarbeit

Jede/r im beliebigen Sitz, frei im Raum.

- Ausgangsposition ist ein beliebiger Sitz auf dem Boden (Matte/Wolldecke falls es kalt ist): Jede/r wandert/krabbelt mit den Händen um sich herum: ganz weit (vom Sitz in eine Lage), zwischendurch auch an die Füße gelangen und mit den Händen weit und eng um die Füße herumwandern.

- Aus der letzten Position heraus: die Hände am Boden fixiert lassen und mit den Füßen um die Hände herumwandern (durch sie hindurch, weit weg, beide Füße um eine Hand, etc.).

- Ausgangsposition Fersensitz: Wie eine „Krake“ die Arme dicht über den Boden bewegen.

Die Leitung zeigt eine Form des „Abrollens“ der Arme/Hände auf dem Boden: Ellenbogen auf den Boden aufsetzen, den Arm über den Unterarm, das Handgelenk, die Fingergelenke bis zu den Fingerspitzen „abrollen“; mit diesen vom Boden leicht abdrücken/abfedern; den anderen Arm in der gleichen Weise bewegen.

Diese „Abrollbewegung“ auch am eigenen Körper ausprobieren: über die Oberschenkel, den Bauch, die Hüfte, etc.

- Stützkraft der Arme; Wahrnehmung der Bewegungsausmaße der Arme; Koordination des Wechsels: fixiert und beweglich.

- Für wen der Fersensitz schmerzhaft, schwierig ist, der/die wählt einen bequemeren Sitz.

- Aus dem Bild von einer „Krake“ lassen sich spielerisch viele Variationen finden und bewegen.

Bewusstmachen und Beweglichmachen der Arm-/Handgelenke, Vorbereitung für eine Wellenbewegung – der Widerstand des Bodens hilft den Ablauf zu verdeutlichen.

Stundenbeispiele

Thema 13

Die „Krake“ steht auf und bewegt sich, ohne Unterbrechung der Armbe-
wegung, durch den Raum:

„Die Kraken schauen beim benach-
barten Tümpel vorbei. Wie mögen
diese Tümpelkraken wohl aussehen?“

Die „Kraken“ begrüßen sich zaghaft,
indem sie Arme aneinander „abrol-
len“: Arme an Arme, an Rücken, Bei-
nen, etc., ganz langsam, zwischen-
durch auch mal schnell und neben
großen breiten auch kleine Bewegun-
gen einbauen.

Dann zieht sich (auf Zuruf der Lei-
tung) jede/r wieder auf einen Einzel-
platz zurück.

Zu zweit an einem freien Platz im
Raum.

- Paarweise zusammenfinden. Eine/r
nimmt die entspannte rechte Hand
und schüttelt sie („Guten Tag“), dreht
sie ganz leicht – langsam und schnell
– (wie beim „Kickerspiel“) und schüt-
telt auch den ganzen Arm.

Dasselbe mit dem linken Arm.

Wechsel.

Wieder einzeln, frei im Raum.

- Die Leitung gibt die Geschichte ein:
Von zwei „Fischen“ (beide Hände in
Brusthöhe halten) die in einem engen
„Goldfischglas“ hausen müssen. Ei-
ner schläft gerade (ausgestreckte
Hand, waagrecht gehalten), der an-
dere schwimmt um ihn herum (eine
Hand umkreist die andere); um ihn zu
wecken, schwimmt er dicht an den
anderen heran, tippt ihn mit einer Flo-
sse an (Handtippen) und sie schmie-
den einen Plan.

- Diese Interaktion kann auch von der
Leitung stimmlich, d.h. mit „Kraken-
schlammlauten“ begleitet werden.
Die Kinder werden ermuntert, mit ein-
zustimmen und evtl. auch eigene
Laute zu erfinden.

Lockerungsphase.

- Mit dieser Geschichte (während des
Erzählens) bewegen die Kinder ihre
Hände/Arme in kleinen und grossen
Bögen; viele räumliche Möglichkeiten:
weit, eng, hoch, tief, mit Tempo-
variationen.
Vom Ort in den Raum.

4

Sie springen aus dem Glas heraus (große Welle beider Hände) und schwappen auf der Wasserwelle durch's Wohnzimmer, durch die Eichenmöbel ... die Treppe hinunter, in den Garten, in den Swimmingpool, usw., bis hin zum nächsten Teich, zum nächsten Meer.

Die größeren Wasserflächen „schwappen“ in der ganzen Halle und motivieren alle, sich viel Raum zu nehmen.

Viele Möglichkeiten ausprobieren, vom Ort über die Fortbewegung (Gehen, Laufen) in den Raum – zur Unterstützung wird eine Musik eingegeben.

- Wieder am Ort: parallele Hand-/Armbewegung, d.h. miteinander, dann auch auseinander, zueinander (nach rechts und links und wieder zusammen), ein Fisch ruht, verharrt am Ort, der andere wählt große (Um-) Wege.

☐ Zu zweit, beliebiger Sitz am Boden.

- Paarweise zusammenfinden und sich beliebig hinsetzen:
 - ◆ eine/r gibt am Boden, in der Luft eine Hand-/Armbewegung vor; der/die andere passt sich an; ohne Musik, Rollenwechsel.
 - ◆ Nun neben der Anpassung auch Bewegungsgegensätze. Vom Boden zum Stand. Ohne Musik.
 - ◆ Dann zu dritt und/oder viert: wie zuvor nun mit 6-8 „Fischen“ (Händen/Armen). Doch zwischendurch bewegt sich auch nur 'mal wieder ein „Fisch“ und die anderen „warten“/„verharren“/„ruhen sich aus“/„schauen zu“ etc. ..., d.h. dynamische Akzente setzen.

- Auch die Leitung lässt sich von ihrer Phantasie treiben.



BAU (Rufino Almeida)

& „Morena“

- ◆ als Unterstützung der Wellenbewegung und für dynamische Akzente.
- Rechts-Links-Koordination; Orientierung im Raum.

- Spielerische Anpassung; Aktion/Reaktion mit Partner/in.

- Darauf achten, dass die Bewegungen zunächst langsam ausgeführt werden, damit die Bewegungen klar bleiben.

Stundenbeispiele

Thema 13

- Die Partner/innen d.h. die vier „Fische“ (Hände/Arme) bewegen sich vom Ort in den Raum; sie werden u.a. von kleinen und großen, warmen Wellen in Bewegung gebracht.
- Koordination von Anpassung/Aktion – Reaktion und der Fortbewegung im Raum.
 - Immer wieder darauf hinweisen, dass der ganze Körper in die Bewegung einbezogen wird (von den Fingerspitzen zu den Füßen; besonders Kopf und Wirbelsäule).
- Wie zuvor, mit Musik (s.o.).
- ♦ Die Partner/innen unterhalten sich über die Improvisation.
 - ♦ Für eine zweite Improvisation die „Eckpunkte“ festlegen: „In welcher Position beginnen wir (Boden/Stand)? Welche Elemente haben uns vorhin gefallen, die wir jetzt wiederholen wollen?“
 - ♦ Vielleicht in der Grobstruktur eine Art Geschichte festlegen.
- Reflexionsphase.

Je nach Entwicklungsstand der Kinder evtl. eher ein Gesamtgruppengespräch führen.
Die Leitung fragt nach den „Geschichten“, die sich entwickelt haben oder was zu „viert“ (vier Hände/Arme) passiert ist.
- Erinnerung an Improvisationselemente ist die Basis für die Entwicklung von Tanzgestaltungen.
- Wiederholung der Aufgabe: „Vier Fische auf einem Meeresausflug“
 - ♦ zu zweit, mit Musik (s.o.).

Weiterführung: Gruppenimprovisation

- 4er, 5er Gruppen, frei im Raum (Boden).
- ♦ Ein „Fischschwarm“ (4er, 5er Gruppe) beginnt sich langsam miteinander zu bewegen: Annäherung, Anpassung einzelner untereinander oder an einen „Fisch“, vom Boden zum Stand.
 - ♦ Der „Schwarm“ bewegt sich nun durch den Raum. Ein „Fisch“ übernimmt die Führung. Ständiger Führungswechsel. Mit Musik (s.o.).
- Lösung der gleichen Aufgabe wie zuvor in der Gruppe: je nach Zeit, aber auch Alter bzw. Entwicklungsstand (Fähigkeiten) der Kinder (oder auch Jugendlichen).

Koordination von Anpassung und Initiative (zur Führung) ergreifen.
- Auf Tempowechsel und Dynamikakzente hinweisen.
- Gruppeninternes Gespräch über die Improvisation.
- Reflexionsphase.

Stundenbeispiele

Thema 13

- Zeigen der Improvisationsergebnisse. Mehrere Paare gleichzeitig. Mit Musik (s.o.).
- Für die „Aktiven“ = Förderung der Konzentrationsfähigkeit. Für die Zuschauenden = Wahrnehmung des kreativen Potenzials innerhalb der Gruppe.

Alle sitzen im Kreis.

- Gesprächsrunde:
„Was habt Ihr gesehen?“
„Was habt Ihr erlebt?“
- Reflexionsphase; Beobachtungskriterien (von inneren und äußeren Bewegungen); konstruktive Kritikfähigkeit.

Ausblung

- Auf dem Kreis wenden sich die Teilnehmenden dem/der Nachbarn/in zu (oder suchen sich schnell den/die „Fischpartner/in“); eine/r „massiert“ der/dem anderen den Rücken – mit den Fingern an der Wirbelsäule entlang krabbeln; mit den Fingerspitzen den Rücken (und Schultern) klopfen; mit weichen, flachen Händen den Rücken klopfen; Rücken (von den Schultern bis zum Becken) ausstreichen.
- Entspannungs-, Lockerungsphase. Jede/r äußert sofort, was angenehm oder unangenehm ist!



Wechsel!

- Paarweise voreinandersitzen: eine/r legt die rechte Hand auf die linke Schulter des/der Partners/in – Arm gestreckt. Partner/in rollt die Oberarm-/Unterarmmuskeln nun mit den Händen um die Knochen. Dasselbe mit dem anderen Arm.
- Lockerung der Armmuskeln.

Wechsel!