

Wenn aus Menschen Dinge werden...

Teppichrollen, Marmorsäulen, Statuen, Spielzeugfiguren, Schaufensterpuppen... (4. Folge)

Vorbemerkungen/Ziele

Durch den systematischen Aufbau körperlicher Gesamtspannung wird es mit Hilfe verschiedener Übungen möglich, einige kleine Szenen zu entwickeln, deren Reiz darin besteht zu sehen, wie mit Menschen, die zu Gegenständen werden, Verblüffendes passieren kann.....

Zeit:

45 - Minuten

Teilnehmer/innen:

10 - 25 Personen

Material/Geräte: keine

Ort: Sporthalle

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

Einstimmung/Warming Up

- Begrüßung; Erläuterung der Absicht, zunächst am Aufbau bewußter Körperspannung zu arbeiten um anschließend einige kleine Szenen auf der Basis dieser Vorübungen zu entwickeln.
- Entspannte Rückenlage, jeder Teilnehmer hat mindestens 2 Meter Abstand vom Nachbarn. Arme liegen bequem neben dem Körper, parallel zur Körperachse. Spielleiter/in sagt Übungen an und führt sie auch selbst aus.
- Aus einem Impuls aus dem Becken heraus wird das Brustbein leicht zur Decke hin angehoben, wie von einem Faden gezogen. Der Kopf hängt entspannt nach hinten, so daß die Haarspitzen noch den Boden berühren. Kurze Pause. Rückkehr in die Ausgangsposition.

Gleicher Impuls wie oben, jedoch Zugbewegung bis zum Aufrichten des Körpers in Sitzhaltung und Entspannung durch lockeres Fallenlassen des Oberkörpers nach vorn, Kopf gleichzeitig auf die Brust sinken lassen.

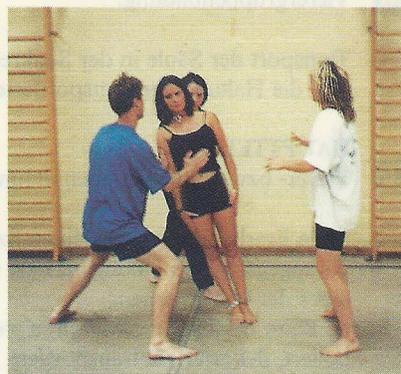
Entspannte Rückenlage wieder einnehmen, Arme liegen entspannt neben dem Körper, Beine leicht gespreizt nebeneinander. Aus der Hüfte strecken sich die Beine bis in die Fußspitzen bei gleichzeitigem leichtem Anheben, aus der Hüfte drehen sich die Beine einwärts, die Fußspitzen folgen der Bewegung nach innen, bis sie einander berühren. Pause. Rückkehr in die Ausgangsposition.

Entsprechende Bewegung der Beine und Fußspitzen nach auswärts, während die Fußspitzen sich voneinander entfernen, kehren sich die Fersen einander zu. Pause. Rückkehr in die Ausgangsposition.

Oberkörperspannung erhöhen im Kreuzsitz: Pendeln des Oberkörpers nach rechts und links, vorwärts und rückwärts, kreisen, dazu im entstehenden Atemrhythmus summen.

Absichten/Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis



- Um die bewußte Gesamtspannung des Körpers zu erhöhen, sollten die aufgeführten Übungen jeweils 3 - 4 mal wiederholt werden, bevor die nächste Übung beginnt.

- Ziel ist es, daß jeder TN ein Gefühl dafür bekommt, wie sich sowohl einzelne Körperpartien isoliert als auch der Körper als Ganzes gezielt und wirkungsvoll anspannen lassen, ohne daß dies zu Verspannungen führt.

Musisch-
kulturelle
Kinder- und
Jugendarbeit
Bewegungs-
theater
11/98



PRAXIS PRAKTISCH für die

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation
- Bildung von Kleingruppen (jeweils 4 - 5 Personen)
- Fortsetzung der Pendelübung im Stand: Abwechselnd steht ein TN in der Mitte und erstarrt zu einer Säule, die umzukippen droht. Die ihn eng umstehenden Helfer stützen die Säule jeweils ab und schieben sie wieder zurück. Die Säule kippt immer wieder in verschiedene Richtungen und wird wieder aufgefangen (pro TN ein bis zwei Minuten, jeder wird einmal zur Säule).
- Einzelübung:
- Die TN bewegen sich unter Beibehaltung der körperlichen Gesamtspannung kreuz und quer durch den Raum. Sie können kaum die Füße heben und die Bewegung der Füße ist die einzige Bewegung, die im Körper sichtbar wird. Ansonsten bleibt der Körper absolut starr. Der Bewegungsrhythmus wird mit gleichmäßigen Zischlauten unterstrichen.
- Dreiergruppenbildung:
- Ein TN legt sich auf den Rücken und wird zu einer auf dem Boden liegenden Säule. Die Säule wird zunächst am Nacken bzw. an den Schultern angehoben und verlagert, anschließend an den Füßen. Fühlt sich die „Säule“ sicher, wird sie an Nacken/Schultern und Füßen gleichzeitig angehoben, in der Waagerechten ein wenig durch den Raum getragen und wieder vorsichtig abgelegt.
- Vierergruppenbildung:
- Transport der Säule in der Senkrechten, dabei ändert sich die Haltung der transportierten Säule nicht.
- HAUPTTEIL**
- Vierer- bzw. Fünfergruppenbildung:
- Freie Erarbeitung einer kleinen Szene auf der Basis der vorangegangenen Übungen. Jede Gruppe wählt sich eines der vier Themen:
 - A. Beim Bildhauer: Skulpturen werden bearbeitet, poliert, dekoriert, abtransportiert.
 - B. Teppichladen: Teppiche werden entrollt und wieder aufgerollt, befühlt, verschnürt, verkauft, abtransportiert.
 - C. Schaufensterdekoration: Schaufensterpuppen werden in Position gestellt, dekoriert, verändert usw.
 - D. Im Spielzeuginnenladen; im Wachsfigurenkabinett u.ä.
- Beratung der Gruppen während der Erarbeitungsphase: Die Szenerie muß zu einem pointierten Ende gelangen. Dies geschieht am besten dadurch, daß etwas Unerwartetes passiert, z.B. verliebt sich ein Dekorateur in seine Puppe, diese wird dadurch lebendig, beide gehen Hand in Hand ab usw.
- Präsentation der Ergebnisse, Reflexion von Wirkungen, Schwierigkeiten, konstruktive Kritik.

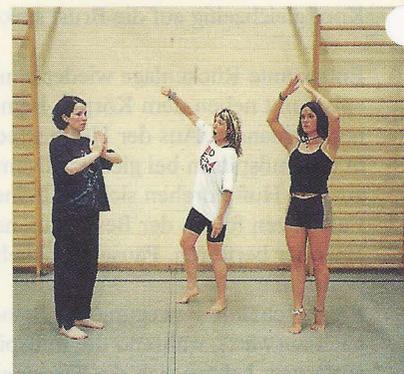
Absichten/Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

➤ Die Person, die als Pendel bzw. Säule in der Mitte steht, sollte darauf achten, daß ihr Körper nicht einknickt, sondern absolut starr bleibt. Je länger und schwerer die Säule, desto enger der sie umstehende Kreis. Hebelwirkungen dürfen nicht unterschätzt werden.



➤ Variation: Die zu transportierende Person stellt sich in eine bestimmte Pose oder wird von den anderen zu einer Figur geformt, zum Beispiel zu einer Statue. In dieser Haltung wird sie transportiert. Jeder sollte einmal in der Senkrechten transportiert werden.



Hier entstand eine Szene: „Diebin im Spielzeuginnenladen“. Aus Neugier zieht die verspielte Diebin das Klatschäffchen und die Primaballerina auf. Natürlich rattern beide los und verursachen einen fürchterlichen Lärm. Der ruft den Inhaber herbei, die Diebin wird abgeführt.

Autor:
Peter Holtgrave