PROTOKOLL: BEWEGUNGSTHEATER 23.02.-25.02.2024

mit Almut Haunstein

Zugänge zu Bewegungen:

1. Durch den Kontakt (Führen und Folgen, verschiedene Kontaktpunkte, Gewicht abgeben)
2. Durch eine Vorgabe (Jemand tanzt vor und die Gruppe übernimmt die Bewegung)
3. Durch die Arbeit mit einem Gegenstand (Anschließend wird ein Gegenstand weggelassen)
4. Durch einen Text (Bilder/Empfindungen rausfiltern, die Bewegung behalten)
5. Durch Impulse als Musik
6. Durch die führenden Körperteile
7. Durch die Arbeit mit Elementen

Möglichkeiten der Variation von Bewegung:

1. 3 Ebenen nutzen (hoch, zentral, tief)
2. Tempi variieren
3. Vergrößerungen, Verkleinerungen, Loop

23.FEBRUAR – FREITAGABEND

Tag ablaufen: Alle gehen verteilt durch den Raum (Raumlauf) in individueller Geschwindigkeit. Währenddessen gibt die anleitende Person verschiedene Impulse/Fragen in den Raum (Woran hast du heute Morgen als erstes gedacht, als du aufgewacht bist? Was hast du gefrühstückt? Was hast du heute Vormittag gemacht? Was hast du gemacht, bevor du dich auf den Weg nach Vlotho gemacht hast? Wie bist du nach Vlotho gekommen und mit wem? Wie hast du dich gefühlt? Was hast du heute Abend gegessen? Wie fühlst du dich gerade?)

Gefühlsbewegung: Alle stehen im Kreis und machen passend zu ihrer gegenwärtigen Gefühlslage eine Bewegung

„Störungen haben Vorrang“ → egal, ob körperlich oder mental, wir haben jederzeit die Möglichkeit uns rauszunehmen

Warm Up: Alle stehen im Kreis klopfen ihren Körper ab und kreisen die Hüfte in Form einer vertikalen und horizontalen Acht. (Vergleich: Teigschüssel auskratzen mit der Hüfte). Alle schütteln sich nach eigenem Empfinden aus.

Vorstellung mit Bewegung: Alle stehen im Kreis und stellen sich mit ihrem Namen vor und machen dann eine individuelle Bewegung. Diese Bewegung wird einmal durch den Kreis gegeben oder alle machen Bewegung gemeinsam nach.

Raumlauf mit Bewegungsebenen: Alle laufen verteilt durch den Raum.

Einzelne Ebenen einführen

1. *Zentrale Ebene*: Bewegungen in die Breite
2. *Hochbetonte Ebene*: Bewegungen in die Höhe Vergleich ,,Schweben''
3. *Tiefbetonte Ebene*: Bewegung nach unten/ Bodenzentriert
4. Zwischenebene: Bewegungen zwischen tiefbetonter und zentraler Ebene

Teilnehmer*innen bewegen sich auf verschiedenen Ebenen und treten in Kontakt miteinander

In 2 Gruppen aufgeteilt (Zuschauer*innen vs. Darsteller*innen):
Darsteller*innen bewegen sich auf verschiedenen Ebenen und treten miteinander in Kontakt. Zuschauer*innen beobachten, wie Kontakt entsteht und endet.

Tier-Memory zur Paarfindung: Alle Teilnehmer*innen erhalten einen Zettel mit einem Tiernamen und müssen Teilnehmer*in mit dem gleichen Tiernamen finden. Dafür bewegen sich alle wie das jeweilige Tier auf ihrem Zettel durch den Raum. Wenn sie ihre Memory Partner*in gefunden haben, bewegen sich beide in der Bewegung ihres Tieres aufeinander zu.

Kontaktimprovisation: Die Gruppe wird in Tandems eingeteilt. Gemeinsam bewegen sich die Tandems auf den verschiedenen Ebenen durch den Raum. Im Sinne der Kontaktimprovisation nimmt man Kontakt über verschiedene Körperteile mit seiner jeweiligen Partner*in auf. Zuerst nur mit den Händen (bzw. Finger), dann mit dem Rücken und danach mit den Köpfen. Gelegentlich wird der Kontakt abgebrochen, doch der Augenkontakt gehalten. Auch wenn Tandem sich im Raum voneinander entfernt, bleibt die Aufmerksamkeit stets bei der jeweiligen Tandem Partner*in.

24. FEBRUAR - SAMSTAG

Hu – Ha – Zink: Alle Teilnehmer*innen stehen im Kreis. Eine Person beginnt und streckt ihre Arme (wie als ob sie ein Schwert in den Händen hält) einer Person zu mit dem Wortlaut „Hu“. Die angesprochene Person reagiert mit dem Wortlaut „Ha“ und streckt dabei ihre beiden Arme nach oben (wie als ob sie ein Schwert in den Händen hält). Die jeweiligen Personen, die links und rechts von der Person stehen, die „Ha“ sagt reagieren mit dem Wortlaut „Zink“. Dabei wenden sie sich zu der Person in der Mitte und schwingen ihr imaginäres Schwert zu der Person hin. Die Personen, die nicht richtig oder rechtzeitig reagieren, scheiden aus dem Spiel aus und setzen sich auf den Boden.

Impulskreis mit Geräuschen: Alle stehen im Kreis. Ein Geräusch mit einer entsprechenden Bewegung wird von einer Person in die Runde gegeben. Alle Teilnehmer*innen ahmen die Bewegung und das jeweilige Geräusch nach. Nach kurzer Zeit kann ein weiteres Geräusch von einer beliebigen Person in die entgegengesetzte Richtung des ersten Geräusches gegeben werden. Dabei bleiben beide Bewegungen/Geräusche erhalten. Im Laufe der Zeit können noch weitere Geräusche/Bewegungen in den Kreis eingeführt werden, wobei jedoch alle Geräusche in der Runde bleiben bzw. weitergegeben werden müssen.

Jam (Kontaktimprovisation): Der Jam funktioniert so wie die Kontaktimprovisation (s. oben), jedoch können hier alle Personen miteinander über verschiedene Kontaktstellen (Hände, Finger, Rücken, Kopf) auf unterschiedlichen Ebenen interagieren. Größtenteils treten dabei zwei oder drei Personen in Kontakt. Zudem ist es jederzeit möglich sich an den Rand des Raumes zu setzen und in die Rolle der Zuschauer*in zu gehen. Um mögliche Unterschiede in Bewegungen festzustellen, soll erst nach einer Zeit dazu Musik abgespielt werden.

Gegenstand erforschen: Jede Person sucht sich einen beliebigen Gegenstand. Alle Personen verteilen sich im Raum und setzen sich mit dem Gegenstand auseinander (Vergleich: Wissenschaftler*in, die den Gegenstand noch nicht kennt). Dabei soll noch nicht szenisch gedacht werden.

Bewegungen durch Gegenstände: Alle Personen laufen verteilt durch den Raum und suchen verschiedene Möglichkeiten sich mit dem Gegenstand zu bewegen. Dazu kann auch gerne Musik abgespielt werden. Nach einer gewissen Zeit legen sich alle Personen auf drei verschiedene Bewegungsabläufe fest (Wichtig: Überlegen, wie oft eine Bewegung wiederholt wird bzw. wie eine Bewegung endet!). Darauffolgend sollen die drei festlegten Bewegungen sowohl vergrößert als auch verkleinert werden. Nach einer Zeit werden die Gegenstände zur Seite gelegt, aber die drei Bewegungsabläufe mit dem imaginären Gegenstand weitergeführt (mit Vergrößerungen und Verkleinerungen). Alle Personen können nun mit ihren Bewegungen in Kontakt treten. Dabei sollen Bewegungen aber noch nicht voneinander nachgeahmt werden, sondern nur einander zugeschaut oder mit den unterschiedlichen Bewegungen interagiert werden. Die Teilnehmer*innen können zudem auch im normalen Gang aufeinander zugehen und erst im Kontakt mit einer Person ihre Bewegungen zeigen.

Bewegungen durch Gegenstände im Tandem: Die Teilnehmer*innen werden in zwei gleich große Gruppen eingeteilt. Die Gruppen stellen sich in eine Reihe an den Rand des Raums, sodass jede Person einer Person aus der jeweils anderen Gruppe gegenübersteht. Nacheinander laufen die gegenüberstehenden Personen aufeinander zu und treten in Kontakt, indem sie ihre Bewegungen durch den Gegenstand nutzen. Dabei können die Personen auch erst im normalen Gang aufeinander zugehen und dann ihre Bewegungsabläufe zeigen. (Verschiedene Ebenen, Verkleinerungen, Vergrößerungen berücksichtigen!).

Johannes in der Knopffabrik: Eine Rhythmusübung mit verschiedenen Bewegungen. Die folgende Strophe wird immer wieder gemeinsam im Rhythmus gesagt, sodass immer eine neue Bewegung dazukommt. Es wird demnach immer ein neues Körperteil zum Drehen des Knopfes genannt, sodass am Ende soll der ganze Körper „an den Knöpfen dreht“ (linke, rechte Hand, Kopf, linker, rechter Fuß, Bauch…)
Der Text geht wie folgt:

„Hey, ich heiße Johannes, hab‘ ne Frau und vier Kinder
und ich arbeite in einer Knopffabrik.“
Eines Tages kommt mein Chef und fragt
„Hannes, haste Zeit?“ Ich sag „Jo!“ –
„Dann dreh den Knopf mit ……“

Eisprinz*essin: Es gibt eine oder zwei Eisprinz*essinnen, die die anderen „einfrieren“ bzw. fangen müssen. Wenn die Eisprinz*essin eine Person gefangen hat, muss die gefangene Person einfrieren. Um die Person wieder aufzutauen, dürfen die anderen Mitspieler*innen zu der eingefrorenen Person laufen und ihr dreimal über den Rücken streicheln mit den Worten „warm, warm, warm“. Nun darf sich die vorher gefangene Person wieder bewegen und kann erneuert von der Eisprinz*essin gefangen werden. Das Spiel endet sobald alle Personen eingefroren sind.

Assoziationskreis: Alle Personen stehen im Kreis. Eine Person gibt an die Person neben ihre ein Wort weiter (z.B. Baum). Das erste Substantiv, was die danebenstehende Person mit diesem Begriff assoziiert, gibt sie an die von ihr nebenstehende Person weiter (z.B. Apfel) usw.

Textstellen darstellen: Alle Personen stehen im Kreis. Eine Person liest einen beliebigen Text laut vor (ca. 3 Zeilen). Gleichzeitig stellen alle anderen Personen im Kreis den Text mit einer Bewegung dar, die sie mit dem Text assoziieren, ohne sich vorher abzusprechen.

Textstelle darstellen (Soloarbeit): Alle Personen suchen sich einen beliebigen Text, zu dem sie sich eine Choreo bzw. Bewegungen (ca. 1:30 Minute) überlegen. Dabei ist allen selbst überlassen, ob sie Musik zu ihrer Choreo abspielen wollen oder nicht. Alle Teilnehmer*innen haben ca. 15 Minuten Zeit zur Vorbereitung und präsentieren dann vor allen ihre Choreo.

Textstelle darstellen (**Überarbeitung im Tandem):** Die präsentierten Choreos werden daraufhin im Tandem überarbeitet (Zu beachten: Weg von Pantomime hin zum Tänzerischen). Zu zweit soll überlegt werden, ob und inwiefern der Text während der Choreo vorgetragen werden soll. Gemeinsam sollen verschiedene Varianten der Choreo ausgetestet werden und danach erneuert den Anderen präsentiert werden. Nach der Vorstellung erfolgt eine gemeinsame Reflexionsphase, in der die Unterschiede der beiden Choreo Versionen reflektiert werden.

Tunnelübung: Die Gruppe wird in Tandems eingeteilt. Demnach bewegen sich alle Personen jeweils zu zweit durch den Raum. Um sich fortzubewegen, werden jeweils abwechselnd verschiedene Tunnel mit dem Körper dargestellt. D.h. eine Person des Tandems fängt an und formt einen Tunnel (mit ihren Beinen, mit dem Armen, mit dem Körper (Brücke)). Daraufhin muss sich die jeweilige Tandempartner*in durch den Tunnel bewegen. Dabei sollen jeweils abwechselnd verschiedene Möglichkeiten eines Tunnels geformt und durchquert werden.

Choreographische Übungen

Orchester der Bewegungen: Alle Personen bewegen sich zu Musik durch den Raum. Aufgabe der Teilnehmer*innen ist es, sich zu einem bestimmten Ton, Rhythmus, Musikinstrument des Songs eine Bewegung auszudenken. Zu Beginn sollten verschiedene Bewegungen ausgetestet werden und nach einer Zeit auf eine Bewegung festgelegt werden, sodass mit allen Personen ein Orchester der Bewegungen entsteht.

→ Fischschwarmmethode: Alle Personen sammeln sich nun in einem Pulk bzw. Fischschwarm, wobei ein „Leitfisch“ die Gruppe anführt. Jede Person im Fischschwarm macht zur Musik ihre individuelle Bewegung (s. Orchester der Bewegungen) und folgt dem „Leitfisch“. Der „Leitfisch“ steht vor dem Schwarm und gibt die Richtung an, in die sich der Schwarm bewegt. Eine

neue Person wird zum „Leitfisch“, in dem sie nach vorne tritt und der vorherige „Leitfisch“ sich hinten an den Schwarm hängt.

Tanzchoreografie: Die Gruppe steht in zwei Reihen im Raum mit Sicht zum Publikum. Wenn die Musik angeht, tritt eine beliebige Person vor die zwei Reihen und gibt die Tanzbewegung vor, die alle Anderen nachahmen. Dabei ist zu beachten, dass die Choreograf*in nur eine Bewegung bzw. einen Bewegungsablauf vorgibt. Die Person, die vorne steht, kann jederzeit zurücktreten. Wenn die jeweilige Choreograf*in zurücktritt, machen alle anderen Personen die Bewegung trotzdem weiter nach bis sich eine neue Choreograf*in nach vorne stellt und einen neuen Bewegungsablauf vormacht.

Westside Story: Die Gruppe wird in zwei gleich große Gruppen unterteilt. Wie in einem Tanzbattle stehen sich die Gruppen gegenüber. Dabei bilden die Gruppen jeweils einen Schwarm, wobei eine Person den Schwarm anleitet, indem sie einen Bewegungsablauf vorgibt. Die Personen der zugehörigen Gruppe ahmen die Bewegung nach und versuchen die andere Gruppe einzuschüchtern. Nach jeder Bewegungseinheit sollte die anleitende Person getauscht werden, sodass jede Person einer Gruppe die Anleitung übernimmt. Immer abwechselnd schaut eine Gruppe zu und eine Gruppe tanzt. Die Gruppe, die zuschaut, wirft der gegnerischen Gruppe verachtende Blicke zu. Sobald sich die tanzende Gruppe auf die andere Gruppe zubewegt, bewegt sich die gegnerische Gruppe entsprechend nach hinten usw.

Contemporary - Bewegungen:

Alle Personen liegen verteilt und mit genug Abstand voneinander auf dem Boden. Die anleitende Person macht die Bewegung vor und alle Teilnehmer*innen machen die Bewegung nach. Der sogenannte „Seestern“ wird eingeführt und gesteigert, indem erst die Hüfte angehoben und dann die Beine hochgehoben werden (s. Video).

Traumreise: Alle Personen legen sich im Raum verteilt auf eine Yogamatte und decken sich ggf. zu. Die anleitende Person liest eine Traumreise vor (s. https://dietrauminsel.net/traumreisen-2/)

25. FEBRUAR - SONNTAG

Sonnengruß - Yoga (s. https://youtu.be/2SyGLbXtS68?feature=shared)

Raumlauf geführt von Körperteilen: Alle Personen bewegen sich verteilt durch den Raum. Die anleitende Person nennt nun Körperteile, von denen die Teilnehmer*innen geführt werden (wie von einem Faden gezogen) (z.B. Nase, Schulter, Gesäß, Bauchnabel), sodass das Körperteil dem imaginären Publikum als Erstes sichtbar wird.

Disco der geführten Körperteile: Eine kleinere Fläche wird als Tanzfläche begrenzt/markiert. Es wird Musik angemacht und alle bewegen/tanzen mit einem führenden Körperteil nach eigener Wahl auf der Tanzfläche. Dabei kann sich jede Person jederzeit an den Rand der Disco stellen, um sich ein neues imaginäres Getränk an der Bar zu holen und danach mit einem

neuen führenden Körperteil auf die Tanzfläche zu gehen. Zudem dürfen die Personen auf der Tanzfläche auch in Kontakt treten.

Bewegungen durch die Elemente: Alle Personen laufen verteilt durch den Raum und variieren ihre Bewegungen entsprechend der Impulse der anleitenden Person und beachten die verschiedenen Bewegungsebenen. Folgende Impulse können im Sinne der Elemente gegeben werden: „Stelle dir vor du hast eine Feuerkugel im Bauch, die sich immer weiter ausbreitet", „Der Boden ist heiße Lava", „Du löscht dich in einem kühlen Bach wieder ab", „Du bist im Meer und die Wellen drücken gegen eine Brandung, sodass sich Schaum bildet", „Du bist wie eine Schaumflocke/ Blatt, dass durch die Luft schwebt", „Die Schaumflocke/ Das Blatt legt sich immer wieder mal ab und wird dann mit einem neuen Windstoß in die Luft gewirbelt", „Du sinkst zu Boden", „Über dir ist Erde", „Du sinkst tief in die Erde/Schlamm ein", „Manchmal schaffst du es kurz aus dem Sumpf und dann zieht es dich wieder runter", „Du spürst eine starke Last auf den Händen und Füßen"

„**Vertanze" ein Thema**: Themen werden an der Tafel gesammelt, sowohl abstrakte als auch bildliche Themen, die im schulischen Kontext eine Rolle spielen. Nach Abstimmung haben wir uns auf folgende Themen festgelegt: „Artenvielfalt" als abstraktes Thema, „Urlaub" als bildliches Thema

Es wurden vier Gruppen gebildet, wobei sich jeweils zwei Gruppen mit dem Thema Urlaub auseinandergesetzt haben und zwei Gruppen mit dem Thema Artenvielfalt. Das jeweilige Thema sollte vertanzt und am Ende dem Publikum präsentiert werden. Dabei sollten die verschiedenen Zugänge und Variationsmöglichkeiten von Bewegungen beachtet werden (S.1).

→ 2 Durchläufe:
Vorbereitung (ca. 20 Minuten)
1.Präsentation mit Feedback
Zeit zur Überarbeitung (ca. 45 Minuten)
2. Präsentation mit Feedback

Abschließende Feedbackrunde zum Wochenende :)