

Protokoll Tanztheater/ Bewegungstheater

Dozentin: Hannah Heuking, hannahheuking@gmail.com

Protokollantinnen: Elisabeth Ebert und Sarina Hettich

Inhalt

| | |
|---|----|
| Inhalt..... | 1 |
| Freitag, 23.02.18..... | 2 |
| Vorstellung mit Zitrone im Kreis..... | 2 |
| Namens-Wurf-Spiel (daran anknüpfend) | 2 |
| Micky Mousing | 2 |
| Gehen/Stehen/Sitzen auf Bahnen..... | 2 |
| „Ich packe meinen Koffer“ mit Bewegungen | 3 |
| Choreo aus den „Ich packe meine Koffer“ -Bewegungen | 3 |
| Abschluss Massage..... | 3 |
| Samstag, 24.02.18 | 3 |
| Begrüßung mit: „Hey, Hello“-Song..... | 3 |
| Angeleitetes Warm-Up zu Musik..... | 3 |
| Themenblock 1: Bewegungsqualitäten | 4 |
| Raum..... | 4 |
| Zeit..... | 4 |
| Energie/Kraft | 4 |
| Aufwärmen..... | 5 |
| Ergebnisse der Präsentationen | 5 |
| Dimensionen der Bewegungsqualitäten | 6 |
| Themenblock 2: Vorstellungsbilder..... | 7 |
| Übung: Ich bin der Baum..... | 7 |
| Übung: UFO | 7 |
| Übung: Tuchtanz..... | 7 |
| Sonntag, 25.03.18..... | 8 |
| Themenblock 3: Kontakt und Kommunikation..... | 8 |
| Aufwärmen | 8 |
| Kontakt | 8 |
| Aufwärmen..... | 8 |
| Kommunikation | 9 |
| Entspannung und Revitalisierung..... | 9 |
| Jam..... | 10 |
| Musiktitel..... | 10 |

Freitag, 23.02.18

Vorstellung mit Zitrone im Kreis

- Jede Person stellt sich mit Namen, Alter, Bezug zum Tanz/Bewegung etc. vor
- Wer Zitrone hat spricht, dann wird sie zur nächsten Person geworfen (nicht im Kreis weitergegeben)

Namens-Wurf-Spiel (daran anknüpfend)

- Die Zitrone wird in derselben Reihenfolge zur nächsten Person geworfen, während man den jeweiligen Namen dazu sagt
- Zweite Stufe: alle bewegen sich dabei durch den Raum
- Dritte Stufe: es kommt eine Orange dazu (=anderes Obst), welches in umgekehrter Reihenfolge geworfen wird, erst im Kreis stehend und dann wieder durch den Raum bewegend, zum Schluss werden Zitrone und Orange gleichzeitig geworfen

Micky Mousing

- Frage: „Was ist das eigentlich?“ Antwort: Bewegung mit Sound unterlegen/untermalen
- Alle stehen im Kreis-> eine Person lässt Füße in den Kreis hinein und im Kreis „tanzen/sich bewegen“, die anderen Personen machen dazu passende Geräusche
- Die „tanzende“ Person sucht sich eine andere Person, die/der sie ablösen soll, indem sie/er sich auf den Platz begibt
- Zweite Stufe: es können auch zwei Personen gleichzeitig im Kreis Füße sich bewegen/tanzen lassen, dazu Gruppe am besten teilen und jeweils einer Person zuordnen (je nach Alter)
- Ggf. dritte Stufe (Experiment): Bewegungen der Füße werden von den anderen mit echter Sprache (oder auch Kunstsprache) untermalt, entweder von allen gleichzeitig oder nur von jeweils einer Person (je nach Alter jeweils eine Sound-Person zuordnen oder frei lassen)
- Variation (z.B. bei kleineren Kindern): Trennung des Kreises/der Gruppen, die das jeweilige Kind durch Sounds begleiten, durch beispielsweise einen roten Faden

Gehen/Stehen/Sitzen auf Bahnen

- Offene Bühne mit vorgeschriebenem Bewegungsrepertoire
- Die Hälfte der Gruppe läuft, steht, sitzt auf jeweils einer vorgeschriebenen Bahn, die andere Hälfte schaut zu, jede Person kann jederzeit raus gehen und wird durch andere ersetzt
- Bewegungsoptionen: Stehen, Sitzen, Laufen in einer möglichst neutralen Art und Weise (Vorsicht: kann von Teilnehmenden als normal schnell und ganze Bahnen laufen interpretiert werden etc.)
- Ggf. in stille beginnen, später Musik unterlegen (dabei variieren und schauen was sich verändert)
- Reflexion unter dem Motto: „kreative Freiräume?!?“ (trotz Vorgaben)

- Gemeinsam mit Gruppe sammeln, ggf. an Flipchart oder Tafel etc.)
- Freiraum z.B. in Bezug auf: Tempo, Abfolge, Auswahl, Reaktion auf Musik, „Ausdruck“ (weil er nie ganz neutral ist)
- Bezugspunkte: Raum, Gruppe, Publikum, Musik
- Übung wiederholen mit der Frage was sich nach der Reflexion ggf. verändert
- Erneute Reflexion mit der Gruppe, was sind ggf. Wünsche von einer Person wie Synchronität in der Gruppe, wo andere nicht mitgehen, wie zeigt sich das?

„Ich packe meinen Koffer“ mit Bewegungen

- Statt Wort nimmt eine Person jeweils eine Bewegung mit einem passenden Geräusch in dem Koffer mit, die ganze Gruppe wiederholt, nächste Person wiederholt alles gemeinsam mit der Gruppe und fügt ihre eigene Sound-Bewegung hinzu usw.
- Wenn die Runde beendet ist, kann die Intensität und die Intention des Koffers sich noch durch einen besonders kleinen Koffer (=leise), großen (laut), coolen, schüchternen etc. verändern-> ganze Gruppe wiederholt es gemeinsam

Choreo aus den „Ich packe meine Koffer“ -Bewegungen

- Zwei Gruppen (durch abzählen)
- Choreo auf Zählzeiten aus den „Ich packe meinen Koffer“-Bewegungen
- Tanzbattle (als Motivation und Aufführungs-Art)
- Reflexion

Abschluss Massage

- Wettermassage (ggf. mit Klavierbegleitung): Sonne, Regen, Sturm/Gewitter auf den Rücken klopfen

Samstag, 24.02.18

Begrüßung mit: „Hey, Hello“-Song

- Alle steigen in den Klatsch Sing Rhythmus ein, erst im Kreis, dann durch den Raum bewegend

Angeleitetes Warm-Up zu Musik

- Hände bewegen, mit Fuß, dann Kopf, Hüfte usw. , nur eine Körperhälfte, dann Wechsel, dann ganzer Körper
- Ebenen (Reptilien, Katze, Affe, Mensch) als angeleitete Improvisation/ Aufwärmen, erst langsam, dann im Wechsel von oben nach unten, mit anderen Personen auf derselben Ebene Kontakt aufnehmen usw., am Ende werden alle wieder zu Menschen

Themenblock 1: Bewegungsqualitäten

Raum

Der eigene (Körper-)Raum

- in Partnerarbeit sich so klein/groß wie möglich machen, während Partner unterstützt, Körperteile noch länger ausstreckt oder beim klein zusammen rollen unterstützt

Den realen Raum erforschen

- Nur auf Geraden gehen mit klaren Richtungswechseln, dann nur in (geschwungenen) Linien, den ganzen Raum ausfüllen, dann beide Varianten abwechseln, dazwischen bewusster Stopp

Streuung und Ballung als Gruppe (durch Ansage)

- dabei gerade oder in Linien laufen, ggf. abwechselnd Streuung um eine Person oder bei einem bestimmten Punkt etc.

Figuren formen (im Raum)

- Hälfte der Gruppe schaut zu, einer stoppt, anderen positionieren sich dazu in einer Form, dann auflösen (=Streuung) und erneut usw.
- Danach zuschauende Gruppe Figuren aufmalen lassen und Gruppenwechsel
- Variationen: mit Körperformen darstellen, auf verschiedenen Ebenen etc.
- Reflexion: Was hat sich bei der Variation verändert? (bleibt der Bezug zueinander ähnlich?)
- und was verändert sich auch durch Musik?

Zeit

Raumtrennungsübung

- Raum wird in zwei Hälften geteilt (z.B. durch roten Faden), eine Seite= schnelles Tempo, andere Hälfte= langsam
- Wechsel zur anderen Seite und in Zuschauerbereich möglich-> Bühne=Experimentierfeld, verschiedene Musik einspielen

Tempo nach Zahlen 0-5

- (5=Maximum) : gemeinsam mit der Gruppe durchgehen/üben, im ganzen Raum, dann z.B. nur ein Körperteil, dann jede Person in seiner eigenen Zahl im Raum, zu Musik, sich gegenseitig im selben Tempo finden, sich anstecken etc., freies Experimentieren
- Reflexion: Bewegungsqualitäten -> ist schnell z.B. immer gleich schlaff?, freimetrisch oder im Metrum gehen, gehen auf Ganze/halbe Schläge etc.

Energie/Kraft

Partnerübung Spiegelbild

- mit Kräftelevel-unterschied: spiegelnde Person erst ganz stark, dann schwach, dann Rollentausch (ggf. zu Musik)

Partnerübung schieben/drücken

- beide stehen Rücken an Rücken, schieben und drücken sich gegenseitig, kann auch zu anderen Körperteilen übergehen (z.B. Arm drückt gegen Rücken/Kopf etc. , fließender Übergang

- Partnerwechsel: eine Person ist schwach, andere stark, durch Raum bewegend, Wechsel

Reflexion/Wiederholung:

- Es bilden sich drei Kleingruppen zu den Themen Raum, Zeit und Kraft und sammeln Erlebtes, Gelerntes und weiteres (z.B. Gegensatz-Paare bilden) auf einem Plakat und überlegen sich eine Vorstellungsmethode und eine (theatralische) Übung zu dem Thema für die gesamte Gruppe (ca. 30 min Zeit)
- Vorstellung vor der Gruppe und Übung

Pause

Aufwärmen

Chi-Ha-Gong

- Gruppe steht im Kreis, A zeigt auf B und ruft energisch „Chi!“. B hebt die Arme und ruft „Ha!“. C und D, rechts bzw. links von B, rufen „Ha!“ und zeigen auf B. B gibt den Impuls weiter zu einer anderen Person
- A gibt Art des Lauts und der Bewegung vor, z.B. traurig

Ergebnisse der Präsentationen

Zeit

- langsam \leftrightarrow schnell
- gefühlte Zeit \leftrightarrow reale Zeit
- Dauer: kurz \leftrightarrow lang
- Bezugspunkt Musik: mit \leftrightarrow dagegen
- ganzer Körper \leftrightarrow einzelne Körperteile
- Übergänge, Verläufe
- Pausen, Stillstand

Übung: Zeit schätzen

- Gruppe schließt die Augen und versucht in einer Minute Tempo 1 bis 5 zu gleichen Anteilen darzustellen
- Augen öffnen, nach gefühlt einer Minute

Kraft

- bedingt durch Fitnesslevel und Kondition
- modulierbar durch Intensität und Lautstärke
- Pole
- stark / energiegeladen \leftrightarrow schwach / schlapp
- fit / wach \leftrightarrow müde / träge
- helfen / unterstützend \leftrightarrow bedürftig / führen lassen
- dominant \leftrightarrow devot / subversiv
- aktiv \leftrightarrow passiv

Übung: Raupenverwandlung

- Gruppe in zwei Reihen gegenüber, Hände austrecken, Handflächen nach oben, zwischen den eigenen Hände sollte ohne große Lücke die eines andern sein
- eine Person lässt sich mit Körperspannung von einem Tisch oder Stuhl in die Hände der anderen fallen

- Gruppe fängt sie auf und lässt sie langsam zu Boden sinken
- am Boden werden alle zu Raupen, die erst rumkriechen und dann gegen ihren Kokon kämpfen, nach und nach kommen Arme und Beine frei
- Verwandlung zum Schmetterling, eine leichte Brise kommt auf, die sich zum Sturm steigert, der die Schmetterlinge durch den Raum weht
- der Wind lässt nach, Schmetterlinge können wieder frei fliegen

Raum

- Streuung und Ballung
- Symmetrie und Asymmetrie
- Linien und Kurven
- Kleiner und größer werden
- Ebenen des Raumes (Reptilien, Katzen, Affen, Menschen)
- Position auf der Bühne

Übung: Standbilder

- neutraler Raumlauf
- Begriffe (bspw. Emotionen) werden reingegeben
- Individuelles Ausspielen
- Gruppe kreierte Standbild
- Anmerkung: Die Formulierung „Macht *zusammen* ein Standbild“ verleitet die Gruppe dazu, wenig Distanz einzubauen. Alternativ: „Macht ein Standbild. Achtet darauf, was die anderen machen“

Dimensionen der Bewegungsqualitäten

Raum

zielgerichtet



nicht zielgerichtet

Zeit

schnell



langsam

Kraft

hoch



Niedrig

- Nach Laban¹ können Bewegungen folgendermaßen beschrieben werden: stoßen (= zielgerichtet, schnell, hohe Kraft), drücken, gleiten, schweben, flattern, tupfen, wringen, peitschen.

Übung: Zettelchoreographie

- Zettel mit Bewegungsverbren, werden mit Körperteilen beschriftet
- Man zieht vier Zettel, zum Beispiel: „Nase – stoßen“, „Ellenbogen – schweben“, „Großer Zeh – tupfen“, „Kopf-peitschen“ steht
- kurze Einzelchoreographien werden entwickelt und zu verschiedenen Musikrichtungen vorgestellt (auch zwei Choreo's gleichzeitig)

¹ Rudolf von Laban (1879-1958), Tanztheoretiker, dessen Studien grundlegend für die Entwicklung des europäischen modern dance waren. Aus seinen Bewegungsanalysen entwickelte er die „Labanotation“, ein Notationssystem zur Verschriftlichung von Bewegungen.
 „Rudolf Laban.“ *Encyclopaedia Britannica*. 2018. (<https://www.britannica.com/biography/Rudolf-Laban>, 01.03.18, 16:43)

Themenblock 2: Vorstellungsbilder

Vorstellungsbilder sind eine weitere Art um Bewegungen zu entwickeln und aus alten Mustern auszubrechen. Vorstellungsbilder ermöglichen die Annäherung an Bewegung sowohl durch einen Charakter als auch durch fantastische Szenerie.

Übung: Ich bin der Baum

- A stellt sich in die Mitte des Kreises nimmt eine Pose ein und sagt, was sie/er darstellt, beispielsweise „Ich bin der Baum.“
- Wer etwas damit assoziiert stellt sich dazu und benennt ebenfalls seine Rolle (bis zu vier Personen insgesamt)
- die Gruppe bestimmt, welche Figur in der Mitte bleibt
- drei neue Figuren kommen dazu
- kann entweder als Standbild oder mit Bewegungsabläufen durchgeführt werden: Bewegung bietet den Vorteil, dass sich schnell Szenen entwickeln lassen

Übung: UFO

- Gruppe baut sich ein cooles UFO
- gemeinsam wird die Ausrüstung bestimmt und wie sie angelegt wird (erst die Stiefel – pantomimisches Anziehen, dann der Helm, dann der Jetpack).
- eine Person bestimmt den ersten Planeten: Wie heißt er? Wodurch zeichnet er sich aus? Wie bewegt/verhält man sich dort? Gibt es einen Auftrag?

- nach einem Countdown betritt die Crew den Planeten

Beispiele: Musikalis. Auf diesem Planeten darf nur gesungen werden.

Cavernum. Die Crew bewegt sich in die Höhlen, gefüllt mit Lach-Luft, in denen man meist kriechen muss und fast nie aufrecht stehen kann.

Gemeinsam sucht die Crew die einzige Höhle, in der man sich aufrichten kann.

Übung: Tuchtanz

- Zweiergruppen: A hält ein Tuch und bewegt es zu Musik, B versucht die Bewegungen des Tuches nach zu tanzen.

Szenisches Arbeiten

- Gruppe wird in zwei aufgeteilt und erhält jeweils eine Stunde Zeit, um eine Szene von bis zu 20 min zum Thema Gefühle, respektive Aufräumen zu entwickeln. Dabei soll Gebrauch von den bisher erarbeiteten Techniken gemacht werden

Sonntag, 25.03.18

Themenblock 3: Kontakt und Kommunikation

Aufwärmen

Hello Hey wiederholen, ggf. mit verschiedenen Rhythmen

Massage zu Entspannungsmusik

- A steht vor B und schließt die Augen

- B legt Hände auf verschiedene Körperstellen von A und verweilt dort einen Augenblick. Dann legt B Hände um Gelenke und wirkt Druck aus. Die Druckpunkte werden ausgewischt, dann „wringt“ B Arme und Beine von A aus, anschließend werden die Füße von A durch das Körpergewicht geerdet und der Kopf leicht nach oben gezogen
- B gibt an A leichte Impulse, sodass A sich bewegt ohne die Füße zu heben. Langsam wieder einpendeln und tauschen

Kontakt

Übung: Stäbchen (zu Musik)

- Zweiergruppen: Ein Essstäbchen wird entweder zwischen den Handflächen oder den Zeigefingern balanciert. Wer führt? Wie schnell kann sich das Paar bewegen? Auf welchen Ebenen?
- Essstäbchen durch ein unsichtbares Stäbchen ersetzen, erst versuchen Abstand zu halten, dann bewusst mit veränderbarem Abstand arbeiten

Übung: Zauberball (zu Musik)

- Zweiergruppen: Ein imaginärer Zauberball wandert zwischen den Körpern
- das Paar sollte immer nur einen Kontaktpunkt haben
- Kontaktpunkt wandert oder springt, wobei aber nur Körperteil an derselben Stelle als Kontaktpunkt einspringt (Kontaktpunkt Hüfte – Arm kann an die Hüfte des anderen „springen“ als neuer Kontaktpunkt)

Freies Tanzen

- darauf achten, ob jemand Kontakt mit einem aufnehmen möchte
- Kontakt entweder durch Stäbchen- oder Zauberball-Übung umsetzen. Bewusst versuchen, ein Ende zu finden

Aufwärmen

Überspringen

- eine Zitrone und ein Apfel gehen im Kreis umher
- nur jeder zweite darf die Zitrone weiterreichen und jeder dazwischen nur den Apfel
- welches Team als erstes fünf Runden abgeschlossen hat, gewinnt

Klatschen und Ducken

- A und C klatschen sich beidhändig ab, während B sich duckt
- B und D klatschen sich ab, während C sich duckt. C und E klatschen sich ab während D sich duckt ...

Kommunikation

Übung: Diva

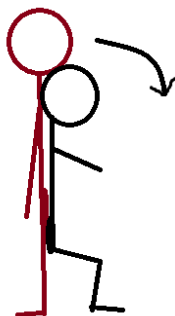
- Vierergruppen: Eine Person ist die Diva, alle anderen müssen dafür sorgen, dass sie es möglichst bequem hat

- Will die Diva sich setzen, müssen die anderen einen Stuhl formen etc. Die Diva hat auch die Freiheit, Abstand zu den Dienern einzufordern
- Erst äußert Diva Bedürfnisse durch Sprache, dann ohne

Sicheres Tragen

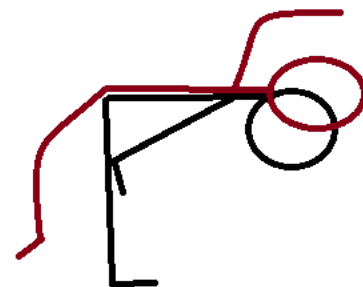
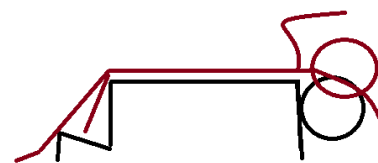
Vierfüßlerstand

- Im Vierfüßlerstand kann eine zweite Person entweder Rücken gerade auf Rücken, diagonal oder quer getragen werden
- Die obere Person muss darauf achten, ihre Arme über den Kopf zu haben, um sich ggf. abzustützen
- Um vom Stehen in den tragenden Vierfüßlerstand zu kommen, stellen sich A und B



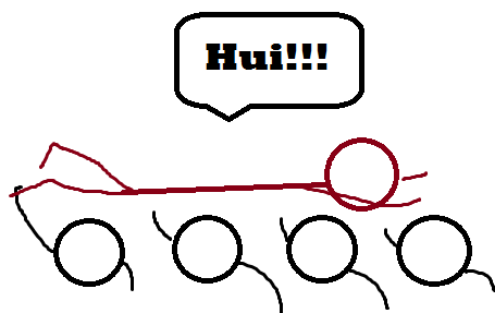
Rücken an Rücken. A geht etwas in die Knie, As Po ist jetzt unter Bs. A beugt sich mit geradem Rücken nach vorn, dabei bleibt B dicht dran und nimmt die Arme über den Kopf. A kann B nun zu einer Seite abrollen lassen. Je nach Kraft kann A auch sich dem Boden annähern und Arme und Beine ablegen

- Alternativ zum Vierfüßlerstand kann A auch in der Vorbeuge stehen bleiben:



Die Rolle

- A ist im Vierfüßlerstand, B liegt quer auf As Rücken
 - A legt sich am Boden ab. B liegt nun auf As Taille
 - A dreht sich nun zu einer Seite um die eigene Achse. B wird dadurch abgerollt.
- Funktioniert auch mit mehreren sich drehenden Menschen hintereinander. Auf Abstand achten!



Entspannung und Revitalisierung

- Alle: liegen mit geschlossenen Augen auf dem Rücken
- Langsam in Bewegung kommen, indem die Zehenspitzen nach vorn und hinten wippen und den restlichen Körper dabei mitnehmen. Ruhephasen einbauen
- rechten Arm nach oben schnellen, und wieder zu Boden sinken lassen. Dann mit links
- das gleiche mit den Beinen. Dann rechter Arm und rechtes Bein, linker Arm und linkes Bein, und einmal alles nach oben schnellen lassen. Diese Reihenfolge ein paarmal wiederholen
- sich rollen, dabei eigenes Gewicht nutzen
- zwischen Reptilien- und Katzeebene wechseln

- Kontakt zu anderen aufnehmen. Dabei können Rollen und Vierfüßlertragekonstellationen angewandt werden

Jam

- Bühne wird mit verschiedenen Materialien (alle die an dem Wochenende benutzt wurden) ausgestattet: Stühle und andere Requisiten, die Zettel mit den Bewegungsverbren, Karten, auf die die Gruppe zuvor alles schreiben konnte, was ihnen vom Wochenende eingefallen ist
- verschiedene Musik wird abgespielt
- jede/r kann jederzeit die Bühne betreten oder verlassen
- die Gruppe findet gemeinsam einen Abschluss

Musiktitel

- The Lover Of Beirut- Anour Brahem
- Dance with Waves – Anour Brahem
- Stopover At Djibouti-Anour Brahem
- Jazz Suite No. 2: Waltz No. 2- Dimitri Shostakovich
- Tico Tico- The Andrews Sisters
- Una Musica Brutal- Gotan Project
- Bilder einer Ausstellung: Nr 5 Ballet der Küken
- Dopamin? (erinnert sich jemand an den Titel?)