

# Protokoll zum Ausbildungswochenende “Tanztheater” mit Almut Haunstein

## 1. Warm-Up: Den Tag ablegen und ankommen

Raumlauf: die TN bewegen sich in ihrem Tempo durch den Raum und werden durch den Tag geleitet. “Erinnere dich daran ...”

- Wann und wo du aufgestanden bist.
- Was du gefrühstückt hast.
- Was du am Vormittag gemacht hast.
- Was es zum Mittag gab.
- Wie war dein Nachmittag.
- Wie bist du her gereist? / Ankunft.
- Ankommen im Raum.
- In diesem Moment ankommen.

Die Übung kann auch als Ausgangspunkt für Szenenentwicklung aus erlebtem genutzt werden. Das Ziel ist ein bewusstes Hier-Sein im Raum und in der Gruppe. Besonders geeignet ist die Übung für Gruppen, die aus unterschiedliche Kontexten und eher selten zusammenkommen.

## 2. Warm-Up: In die Bewegung kommen

Raumlauf: Bewusstes Laufen, Aufrichten am Scheitel, Bühnenhaltung, die Füße drücken in den Boden.

Stehend: Füße auf den Boden drückend massieren.

Bewegung: So lange Füße und Körper massieren bis sich körperliche oder gedankliche Impulse ergeben, sich in den Raum zu bewegen. Die Impulse können zum Beispiel ausgelöst werden durch die Frage: Was will ich loswerden (von meinem Tag oder Gefühlen im Körper)? Diesen Impulsen folgen.

Stehend: Füße, Unterschenkel, Bein Kreisen.

## 3. River of weight

Die TN suchen sich einen Platz im Raum und liegen auf dem Rücken.

Beschreibung:

1. Den Boden spüren, die Lufträume und Bewegungspunkte zwischen Boden und Körper spüren. Einsinken im Boden wie in warmen Sand.
2. Wenn sich irgendwo im Körper ein unangenehmes Gefühl ergibt, den Körper leicht bewegen, bis es weg ist.
3. Langsames, faules Bewegen des Körpers ohne Kraftaufwand
4. Frequenz der Bewegung erhöhen
5. Mit den kräfteschonenden Bewegungen durch den Raum bewegen

6. Die 2., mittlere Ebene dazu nehmen (Wie kann ich mich möglichst kräfteschonend aufrichten?)
7. Ein Ziel im Raum suchen und sich darauf zu bewegen.
8. Die 3., aufrichtete Ebene dazu nehmen (Wie kann ich mich möglichst kräfteschonend aufrichten?)
9. Hinlegen und den Körper nachspüren

## 4. Warm-Up:

Raumlauf mit Musik: lockern und auf allen Ebenen nach Gefühl bewegen, später bewusster Übergang ins Tänzerische

## 5. Emotionale Körperteile

1. Raumlauf: "Wie bewegen sich ..."
  - wütende Augenbrauen
  - neugierige Ellenbögen
  - alberne Pos
  - gelangweilte Bäuche
  - ängstliche Zehen
2. Gruppe teilen: Beobachter/Spielende. Die Spielenden suchen sich ein emotionales Körperteil und begegnen sich. Abschließendes Standbild.
3. Passagen

## 6. Kontaktimpro

Es geht um Führen/Folgen, Gewicht abgeben/heben.

1. Spiegel: Paare spiegeln einander. Es soll von außen nicht erkennbar sein, wer vorgibt. Die Wechsel zwischen den führenden Personen erfolgt nonverbal.
2. Hand an Hand führen: Es soll von außen nicht erkennbar sein, wer führt.
3. Arm an Arm führen: Es soll von außen nicht erkennbar sein, wer führt. Ggf kann der Partner in der Bewegung gewechselt werden.
4. Rücken an Rücken: Es soll von außen nicht erkennbar sein, wer führt.
5. 2 Jams a 10 Minuten: Personen beginnen einzeln und gehen später über in verschiedene Gruppierungen; Hinweis auf intensivierenden Blickkontakt und Lifts (Heben des anderen ohne Einhaken!)

## 7. Power-Up (Spiele)

### Brückenfangen

Anzahl der Fänger\*innen kann nach Bedarf variieren. Freischlagen geschieht durch das Kriechen durch die auseinander gestellten Beine der Gefangenen.

## Schwerter

Eine Person beginnt mit einem "Hu!" und zeigt auf eine Person. Diese reagiert mit einem "Ha!" und reißt die Arme hoch. Die Personen links und rechts zeigen mit einem "Tzing!" auf die Person in der Mitte, die daraufhin mit einem "Hu!" auf die nächste Person zeigt. Wer nicht schnell genug oder falsch reagiert, ist raus.

## 8. Durch Gegenstände zur Bewegung kommen

1. TN suchen sich einen Gegenstand und Platz im Raum. Zunächst im Sitzen, später im Stehen/in der Bewegung ausprobieren, wie sich mit dem Gegenstand bewegt werden kann. Der Gegenstand wird so erforscht.
2. Eine kurze Reihenfolge von 3 Bewegungen finden, die immer wieder wiederholt wird/werden kann. Reihenfolge einprägen.
3. Bewegungsablauf ohne Gegenstand durchführen.
4. Bewegungsablauf schneller, wie im Zeitraffer, durchführen.
5. Bewegungsablauf größer machen.
6. Gruppe teilen Beobachter/Spieler: Die Spielenden begegnen sich mit ihren drei Bewegungen und interagieren miteinander. Die Abläufe können variiert werden.
7. Passagen

## 9. Durch Text zur Bewegung kommen

1. Die TN suchen sich einen kurzen Text von 6 Sätzen, der bei ihnen Bilder im Kopf hervorruft.
2. 20 Minuten Zeit, um den Text in Bewegung umzuwandeln. Möglichst keine Pantomime. Aber wenn es so ist, ist es nicht schlimm. Wer mag, kann Musik verwenden. Soll 2 Minuten lang sein.
3. Präsentieren: erst die Bewegung, danach den Text vorlesen.
4. Zwei Gruppen bilden: jede Gruppe sucht sich einen Text aus und wandelt ihn in ein Gruppenstück (5 Minuten) um. Arbeitszeit: 40 Minuten.
5. Präsentation

## 10. Der Pulk/Chor

1. Raumlaf mit Musik: Im Raum zur Musik bewegen und den durch die Musik entstehenden Impulsen folgen.
2. Gruppe teilen Beobachter/Spieler: Spieler werden zum Pulk/Schwarm und bewegen sich zusammen durch den Raum. Immer die vorderste Person gibt die Bewegung vor. Bei einem Richtungswechsel wechselt auch die führende Person.
3. Beide Pulke (Gangs) begegnen sich. Sie bewegen sich abwechselnd. Immer wenn die Richtung gewechselt wird, ist die andere Gruppe dran. Die Pulk berühren sich nicht und halten Abstand zueinander. Aber jede Bewegung ist immer auf die andere Gruppe bezogen. Wichtig: Die Bewegungen sollen nicht pantomimisch sein!
  - a. Zu den Gruppenbewegungen kommen individuelle Impulse der einzelnen TN, denen sie nachgehen. Dabei steht aber immer noch die Gruppe im Fokus.

## 11. Abschlussübung: Geführte Meditation

Die TN liegen auf Matten/Decken auf dem Rücken. Die Körperteile werden nach und nach einzeln angespannt.

1. Beine leicht anheben, Zehen nach oben
2. Arme leicht anheben
3. Becken heben
4. unteren Rücken gegen Boden drücken
5. Schultern Richtung Boden durchdrücken
6. Schultern nach oben Richtung Ohren ziehen
7. Gesicht Richtung Nase zusammenkneifen
8. Löwengesicht: Zunge raus, Mund und Augen aufreißen
9. alles zusammen (Schultern nach oben, Löwengesicht)
10. gesamten Körper bewusst entspannen, Boden und Schwere des eigenen Körpers spüren

### Von Almut verwendete Songs

Meute: Hey, Hey - Dennis Ferrer Reworks

Massive Attack: Karmacoma

Moods: New Horizon (New Horizous EP)

Gramatik - May Tranquilo

Portishead: SOS

José González: Heartbeats

The soft moon: Circles