

Stundenbeispiele

Thema 14

Arme und Rumpf tanzen spannenden Geschichten

- Ziele:**
- **Bewusstmachen der verschiedenen Bereiche der Wirbelsäule**
 - **Kennenlernen verschiedener Bewegungsansätze der Hände und den dynamischen Qualitäten**
 - Anpassung an eine Partnerin/einen Partner und die daraus entstehende Tanzkommunikation
 - Verbesserung des Ausdrucksvermögens durch bewusstes Blickverhalten
 - Beweglichmachen der Wirbelsäule

Zielgruppe: Kinder / **Jugendliche**

Zeit: 90 Minuten

Material:  Kassettenrecorder;  CD-Spieler

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

Die Teilnehmenden können für die ruhigen Anfangsmo-

Eindämmung

Alle sitzen im Kreis.

- Begrüßung und Vorstellung des Stundenthemas.
- Die Leitung erklärt die Bedeutung des Rumpfverhaltens für den Körper-/ Tanz-Ausdruck.

Vom Kreis aus bewegen sich alle frei in den Raum, begrenztes Feld (z.B. halbe Halle).

- Hantieren, Jonglieren, Spielen mit einem imaginären „Tablett“:



„Kellner/innen-Show“

- ◆ jede/r nimmt ein imaginäres „Tablett“ vom Boden auf und kurvt damit an imaginären „Tischen“/ „Gästen“, den anderen „Kellnerinnen“ und „Kellnern“ vorbei, um sie herum, usw. Viele Ausweichbewegungen mit dem „Tablett“ d.h. dem Körper (Rumpf/Becken).
 - Spielerische Erwärmung des ganzen Körpers (besonders Oberkörper/ Arme); Förderung der Vorstellungskraft, der Phantasie, des Reaktionsvermögens.
- Einzeln am Boden, Rückenlage, frei im Raum. (Fortführung der „Kellner/innenshow“)
- ◆ das „Tablett“ mit einem Fuß Richtung Decke „hochheben“, sich in Bauchlage drehen und mit beiden Füßen das „Tablett“ auffangen;

4

Stundenbeispiele

Thema 14

- ◆ das „Tablett“ wieder hochwerfen, in die Rückenlage zurückdrehen, das „Tablett“ erneut auffangen;
- ◆ Rückenlage:
„Tablett“ mit schwerem „Geschirr“ auf einer Hand langsam Richtung Decke drücken, hochwerfen, vorsichtig mit der anderen Hand auffangen (auch in der Seitlage);
- ◆ das „Tablett“ auf verschiedene Körperteile legen und sich vom Boden entfernen (ein Fuß, Kopf, etc.) – wenn möglich bis in den Stand.

Zu zweit, frei im Raum.

- Paarweise zusammenfinden; jede/r behält das eigene „Tablett“.
Die Leitung gibt z.B. folgende Idee in die Gruppe:
„Die geschicktesten Kellner/innen der Welt wollen eine Show veranstalten. Sie haben eine Nummer zu zweit einstudiert; jetzt findet die Generalprobe statt. Balancieren, Jonglieren, Transportieren, das „Tablett“ um-, über-, untereinander“:
Zur Unterstützung der Aufgabe – als Hintergrundatmosphäre – wird eine (Zirkus-)Musik eingespielt.
Ohne sich abzusprechen beginnen die „Kellner/innen“ sofort mit der „Darbietung“.

- Gespräch in der Gesamtgruppe über die Schwierigkeiten, Ideen, Erlebnisse.

Anmerkung:

Je nach Zeit kann die Einstimmungsphase hier enden.

Alle stehen in einer Reihe (hinter imaginärem Vorhang) an einer Wand der Halle/des Raumes.

- Das „Tablett“ mit unterschiedlichen Dingen beladen, um verschiedene Bewegungsqualitäten zu bewirken.



- Konzentrationsfähigkeit; sich auf das Spiel des/der Partner/in einstellen, anpassen, reagieren – gemeinsam durch Ausprobieren neue Bewegungsideen entwickeln.
- Die Aktionen mit dem Blick verfolgen – besonders wichtig, um die imaginären Gegenstände sichtbar zu machen.

Roncalli-Orchester

& „Harlekinade“

Stundenbeispiele

Thema 14

- Die Leitung gibt z.B. folgende Situation vor:
„Die Show beginnt mit Ertönen der Musik. Der Vorhang öffnet sich. Ihr begeben Euch in die (Zirkus-)Arena. Stellt Euch dem Publikum vor und beginnt mit Euren Künsten“.
- Nach der „Vorstellung“ werden alle „Tabletts“ weggeräumt. Jede/r ruht sich in Rückenlage oder beliebigem Sitz aus (evtl. Räkeln, Strecken, Dehnen) und spürt alle Bewegungen der „Tablettakrobatik“ noch einmal.
- ♦ Die Leitung motiviert die „Kellner/-innen“, schafft mit der Stimme eine (Spiel-)Atmosphäre.
♦ Die „Aufführung“, die Darstellung erhöht die innere Aufmerksamkeit und fördert damit das Ausdrucksvermögen.
- Entspannungsphase;
Wahrnehmen, welche Körperbereiche bewegt wurden.

Anmerkung:

Diese Spielidee mit darstellendem Charakter kann nach Wunsch zum Stundenschwerpunkt ausgedehnt werden.

Die Partner/innen legen vielleicht sogar ihre „Nummern“ fest, d.h. arbeiten einige Bewegungsideen aus, um sie wiederholbar zu gestalten.

Umsetzung der musikalischen Dynamik (laute, voluminöse Musikphasen, leise spannungsvolle Passagen).

Tempowechsel. Raumebenen wechseln (hoch/tief, weit/eng).

Das Stundenthema „Rumpfeinsatz und Arme“ kann bestehen bleiben, nur einige Ziele fallen weg. Günstig bei wenig Zeit und als Vorbereitung auf eine folgende Stunde, in der feinmotorischer an Wirbelsäule/Armen u. ä. gearbeitet wird.

Körperarbeit

- Zu zweit (evtl. eine/n andere/n Partner/in), frei im Raum.
- ♦ Eine/r in Bankstellung (Position auf Händen und Knien, Zehen lang auf dem Boden), der/die Partner/in wandert mit den Fingerspitzen sanft von Wirbel zu Wirbel, der/die andere spürt die Berührung der einzelnen Wirbel.
- Sensibilisierung einzelner Wirbelsäulenabschnitte.
- Bankstellung: Hände schulterbreit, Knie hüftbreit aufstellen.



Stundenbeispiele

Thema 14

- ◆ Nun tippt der/die Partner/in sanft die Wirbelsäulenbereiche (Hals-, Brust-, Lendenwirbel) an und weist jeweils den/die Partner/in an dagegenzudrücken oder auszuweichen. Sich viel Zeit dabei lassen.

Die Leitung gibt den Wechsel an.

Schwerpunkt

- Einzelln, Bankstellung, frei im Raum.
- Jede/r nimmt als Ausgangsposition die Bankstellung ein. Eine Hand vom Boden lösen und viele verschiedene Wege damit beschreiben. Der Kopf/Blick verfolgt die Hand. Nach einiger Zeit Handwechsel.

Mögliche Assoziation:

„Eine Schnecke streckt langsam ihre Fühler aus, sie will z.B. wissen, wie das Wetter heute ist?“ oder „Eine Schlange wagt sich aus ihrem Korb (aus dem Gebüsch) heraus.“

Entweder die Leitung begleitet „die Suche“ stimmlich (mit Lauten) oder instrumental, oder die Leitung setzt eine Musik ein.

- Allmählich die Bankstellung auflösen, aber auch in anderen Sitzpositionen eine Hand fixiert am Boden lassen .
- Die Leitung zeigt die verschiedenen Möglichkeiten als Bewegungsansatz einer Hand-/Armbewegung: vom Handgelenk (Handwurzel) aus, Handrücken, Fingerspitzen, Handflächen, Handkanten (Kleinfinger-, Daumenseite), Faust, etc.

Die Leitung verdeutlicht den Zusammenhang vom Bewegungsansatz und der jeweiligen dynamischen Qualität: z.B. Handwurzel = eine Bewegung gegen Widerstand, als ob ich etwas schiebe; Handrücken = weich/fließend.

- Bewusste Aktivierung der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte; Koordination: Umsetzung der Impulse in Bewegung.

- Die Reduzierung auf eine Hand und die drei Fixpunkte unterstützen den bewussten Handeinsatz, den klaren Bewegungsverlauf. Wenn sofort alle Bewegungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, wird oft auf stereotype Bewegungen zurückgegriffen. So aber entstehen kreative Lösungen.

- Langsame, bewusste Bewegungen!

Nino Rota (Fellini-Film-Musik) & „Satyricon“

- & S.O.

- Wahrnehmung verschiedener Handbereiche zum differenzierten Bewegungsansatz.

Stundenbeispiele

Thema 14

- Jede/r probiert die Qualitäten mit beiden Händen abwechselnd/gleichzeitig aus.
- In die vorherige Improvisationsaufgabe nun die verschiedenen Hand-Ansätze einbeziehen – vom Sitz in den Stand (evtl. bis in die Fortbewegung) gelangen.

Mit Musik (s.o.).

- Ohne Musik: Hand-/Armbewegung und bewusster Einsatz des Rumpfes: dieser bewegt sich mit oder gegen den Arm. Alle Richtungen.

Zu zweit, hintereinander stehen, frei im Raum

Wie zuvor, aber ein/e Partner/in legt von hinten zuerst eine, dann zwei Hände auf verschiedene Stellen des Rückens der/des Vorderen.

Zu zweit voreinander stehen, frei im Raum.

- Spiegelbildliche Anpassung: Eine/r gibt eine Hand-/Armbewegung vor, der/die Partner/in vollzieht sie gleichzeitig mit. Die Leitung gibt nacheinander Hinweise auf:
 - ◆ verschiedene Handeinsätze
 - ◆ Dynamikakzente
 - ◆ Tempowechsel (aber nur wenn die Genauigkeit der Bewegungsausführung nicht darunter leidet).

Die Leitung sagt den Führungswechsel an.

- Zwischendurch Hände/Arme lockern.

- Wie zuvor: ein Bewegungsstopp = Führungswechsel (Jetzt schon wieder auf den bewussten Rumpfeinsatz achten).

- Eine/r vollzieht eine Hand-/Armbewegung beliebig kurz/lang – Bewegungsstopp – Partner/in „antwortet“ mit einer anderen Bewegung (die Position voreinander kann aufgelöst werden).

- Verschiedene Raumebenen.
- Weiterhin auf dynamische Akzente achten – auch Haltepunkte.



- Der Handkontakt schafft ein bewussteres Mitbewegen des Rückens/Rumpfes

- Die Anpassung an den/die Partner/in bewirkt neue Bewegungsimpulse, -ideen.

- Mit langsamen Bewegungen beginnen.



- Lockerungsphase.

- Anpassung als Aktion/Reaktion, Impulse aufnehmen, geben, umsetzen.

4

- Weiter paarweise:
Alle erprobten Elemente in einer Improvisation miteinander zur Musik einbringen. Sie beginnen voreinander, können aber vom Stand in die Fortbewegung/in den Raum gelangen.

Einzel, frei im Raum.

- Abschlussimprovisation:
Jede/r wählt eine Ausgangsposition (Boden/Stand). Alle erfahrenen Elemente ausbewegen. Musik s.o. (Wer möchte, kann auch wieder Kontakt zu dem/der Partner/in aufnehmen.)

Alternative:

Zu dieser Einzelimprovisation kann auch eine andere Musik gewählt werden (Zielgruppe Jugendliche), z.B. **Tanita Tikaram „Twist in my sobriety“**. Trotz des metrischen Untergrundes werden „ziehende“ Arm-bewegungen durch die Singstimme unterstützt: Spiel mit Spannung in Körper und Raum.

& **Miles Davis**
„Time after time“

- Je nach Fähigkeiten, d.h. Erfahrungsspektrum, kann auch noch auf das Element „Schwung“ hingewiesen werden.

& **s.o.**

Ein bekanntes Pop-Musikstück hier einmal thematisch gebunden umgesetzt.

Die Teilnehmenden werden überrascht sein, wie vielfältig sie ihre Körper zu dieser Musik plötzlich bewegen können.

Ausübung

- Abschlussgespräch über die Improvisationserlebnisse.
- Reflexionsphase.
- Entspannungsphase.
- Die Übungen ohne Kraft ausführen; Gewicht an den Boden abgeben.
- ♦ Jede/r beugt sich in Rückenlage, Arme seitlich ausbreiten, die Beine gebeugt aufstellen und langsam von einer Seite zur anderen schwenken.
- ♦ Schwenken die Beine nach re, zieht der li Arm am Boden einen großen Kreis bis zum re Arm (Körper gelangt in Seitlage); der linke streicht über Rippen und Bauch auf die li Seite zurück in die Ausgangsposition; der gleiche Ablauf mit dem re Arm, wenn die Beine nach links schwenken.
- ♦ 4 – 5 Mal wiederholen.