Ablauf

1. Spiel: Ha-Ha-Ha (5 Min)

   Es gibt drei Bewegungen: Arme nach oben, Arme nach unten, Arme vor der Brust gekreuzt. Es wird ein Kreis gebildet, eine Person (A) steht in der Mitte. Sie stellt sich nun vor eine andere Person aus dem Kreis (B) und beide sagen im selben Rhythmus „Ha!“ und machen dabei eine der Bewegungen. Sobald sie eine identische Bewegung gemacht haben, wird getauscht: nun steht (B) in der Mitte.
   Die Person in der Mitte darf jederzeit die Person wechseln, gegen die sie spielt.

2. Impuls-Kreis (5 Min)

   Alle stehen im Kreis. Zwei nebeneinanderstehende Personen schauen sich an und sagen gleichzeitig „ha!“, daraufhin dreht sich eine der beiden Personen zur anderen benachbarten Person und wiederholt das. Das „ha!“ wandert so durch den ganzen Kreis.

   Es entsteht vermutlich ein Rhythmus, der es den Beteiligten leichter macht, im selben Moment „ha!“ zu sagen. Bei einem weiteren Durchgang darauf hinweisen, dass kein Rhythmus entstehen soll: Was für Möglichkeiten gibt es, gleichzeitig los zu sprechen?

   Weiter Variation: Die beiden Personen, die an der Reihe sind, stellen sich mit dem Rücken zueinander.

3. Raumlauf: (10 Min)

   Es werden Zahlen gerufen, woraufhin die Gruppe gemeinsam reagiert:

   1: „Ha“ rufen und in eine Ecke des Raumes zeigen

   2: „Chi“ rufen und in eine andere Ecke des Raumes zeigen

   3: Alle laufen ganz schnell durch den Raum (Angst, den Bus zu verpassen)

   4: Alle bewegen sich in Zeitlupe

   5: Alle rufen „Vorsicht, Drache!“ und ducken sich

   6: Ein genervter Seufzer in Richtung der Spielleitung

   7: Alle positionieren sich für ein Gruppenfoto und sagen „Käsekuchen!“

4. Raumlauf: (10 Min)

   Wenn einer geht, gehen alle. Stoppt einer, stoppen alle.

   Tempo 0 – 10. Nun gemeinsam von 0 auf 10 steigern und wieder zum Stillstand kommen.

   Von 1 bis 20 zählen, ohne gleichzeitig zu sprechen. Sonst von vorne.

5. Chorische Übung mit Stuhl + Präsentation (25 Min)

   Zwei Stühle, einander gegenüber. Partner*innen haben Blickkontakt.

Füße parallel auf dem Boden, Hände auf den Oberschenkeln, aufrechter Sitz.

1. Anfangsposition: Rücken angelehnt, Blick gesenkt.

2. Rücken von der Lehne lösen, gleichzeitig den Blick heben, Blickkontakt mit Partner herstellen.

3. Aufstehen und vor dem Stuhl stehen.

4. Mit dem linken Fuß beginnend auf den Partner zugehen, in ca. 0,5 Meter Abstand stehen bleiben, BK halten.

5. Beide springen mit gemeinsamem Schrei in folgende Haltung: gebeugte Knie, angewinkelte Arme, Hände mit gespreizten Fingern in Brusthöhe, BK halten.

6. Aufrichten, dabei Arme senken, dann um 180° nach rechts drehen, BK so lange wie möglich halten, und gegenüber dem eigenen Stuhl stehen bleiben.

7. Mit dem linken Fuß beginnend auf den Stuhl zugehen und knapp davor stehen bleiben.

8. Beide springen mit gemeinsamem Schrei mit einer Drehung um 180° nach rechts in dieselbe Haltung wie oben unter 5. BK halten.

9. Einen Schritt zurück (bis man die Stuhlkante spürt) und sich setzen: Oberkörper aufrecht, BK halten.

10. Blick senken, Rücken anlehnen (Rückkehr in die Anfangsposition).

Zuerst mit Ansagen der Zahlen, dann ohne. Wenn es gut klappt, kann das Tempo gesteigert werden. Je schneller man die Übung durchführt, desto wichtiger werden die klaren gemeinsamen Stopps (Innehalten).

Alternative: Gesten überlegen und in beliebiger Reihenfolge aber mit gemeinsamem Rhythmus durchführen. Grundspannung wichtig. Mit Tempo und Pausen arbeiten.

6. Arbeit mit Text + Präsentation (25 Min.)

   Wichtig: nicht monoton sprechen (gleichzeitiges Sprechen schnell mechanisch!), sondern fühlen. Jede*r für sich, ohne die anderen zu ignorieren. Variieren von Tempo, Lautstärke, Betonung, Pausen und Rhythmus. Sprechen mit einer klaren inneren Haltungen oder auch mit Bewegung verbunden werden.

   Es muss nicht kontinuierlich synchron sein. Gerade kurze gleichzeitige Passagen können eine sehr starke Wirkung entfalten, wenn sie sparsam eingesetzt werden und der übrige Text auf einzelne Spieler verteilt wird.

7. Bewegungen imitieren im Kreis:

   Alle sitzen im Kreis – ganz natürlich, ohne künstliche Bewegungen. Jede*r achtet nun auf eine bestimmte Person und imitiert diese. Wenn kleine Bewegungen entstehen, werden diese also nachgemacht. Mit der Zeit wird dadurch mehr und mehr Bewegung in die Personen kommen.

Puffer I (nicht gemacht):

Koffer mit Gegenständen

Jede*r wählt 1 Gegenstand

Überlegen: Was kann das alles sein?

Movement mit Gegenstand entwickeln: 4 Schritte

Movement wiederholen, dabei schauen, welcher Rhythmus sich einstellt; welche Geräusche entstehen können;

Dann erweitern (alle das gleiche): Blatt Papier nehmen (5), hochhalten (6), ablegen (7)

- Roboter-artige Bewegungen, klar abgegrenzt voneinander.

Dann Text ergänzen: bei (6) gehen alle in den Freeze oder bewegen sich in Zeitlupe und eine Person steht frei im Raum oder läuft herum und spricht Text.

Nun kann mit jeder Wiederholung (1 – 7) eine Variation eingebaut werden.

Gestaltungsideen nicht vorgeben sondern selbst erarbeiten lassen!

Puffer II (nicht gemacht):

Erzähler einer Geschichte steht in der Mitte, alle anderen im Halbkreis drum herum und ergänzen das Erzählte durch Geräusche, Lieder, Texte Bewegungen oder treten in die Mitte und übernehmen in schnellem Wechsel die Rolle und spielen die Handlung.

Bewegungen in Chorarbeit integrieren: Mimik, Gestik, Rhythmisierung des chorischen Geschehens.