

Tanz- und Bewegungstheater 28.02-01-03.2020

mit Almut

Protokollantinnen: Ellen und Joyce

Organisatorisches:

Weebly-Website (zum Bearbeiten der Tap XII-Website und hochladen der Protokolle):

<https://www.weebly.com/login>

Freitagabend, 28.02.2020

→Erfahrungsabfrage: Wer hat schon mal getanzt, wenn ja was.

→Gibt es jemanden der Vorbelastet ist? (Knie, Schulter Probleme, o.ä.)

→Almut nutzt wenig Musik. Tanz und Bewegung braucht dieses Element nicht unbedingt.

Raumlauf: „Die Bewegung des Tages“

- Abschütteln von Dingen, die uns heute beschäftigen
- Bewegung finden, die unseren Tag widerspiegelt (Bewegung merken für weitere Übungen!)

Kennlernspiel

- Den eigenen Namen sagen, mit unserer „Tages-Bewegung“ (im Kreis, reihum)

Aufwärmen

- Abklopfen der Gliedmaßen
- Arme kreisen
- ausschütteln

Kreisbewegungen

Eine Bewegung wird durch den Kreis gegeben.

- immer größer werden lassen
- In Bewegung= Ein Ende und einen Anfang setzen
- Bei Vergrößerung = Kopie bleiben, exakter sein
- „Eine Bewegung endet immer im Raum“ - Almut

- Variante: Zwei Impulse, die sich irgendwann innerhalb des Kreises kreuzen.

Im Raum laufen

- alle Bewegungen mit einbringen, die zuvor entstanden sind.
- Auch die eigene Tagesbewegung. Nicht zu viel Clown!

- Variante 1: mit einander in Kontakt treten (über die Bewegungssequenzen)
- Variante 2: Steigerung mit Musik

Verschiedene Ebenen

1. Zentrumsbetonte Ebene
 2. Tiefbetonte Ebene
 3. Hochbetonte Ebene (inkl. Springen)
- Ebenen kennenlernen: durch tänzerische (nicht vorgegebene) Bewegungen. Anschließend eine Endposition finden.

Die Ebenen kombinieren

- ➔ Inkl. Bewegungen von vorher, sowie die Tagesbewegung. Die Bewegungen mit den Ebenen verknüpfen und ausprobieren, welche Bewegung sich verändert, wenn man die Ebene wechselt.
1. Wie funktionieren die Bewegungen in den unterschiedlichen Ebenen?
 2. Zusätzlich einander begegnen (in Kontakt treten) ➔ einleiten und abschließen durch den Blick.
Achtung: Der Blick soll neutral gehalten werden, keine Mimik. Dadurch wirkt der Tanz ausdrucksstärker.

Gruppenarbeit/-übung: Geschichten durch Bewegungen erzählen

1. Spiegelübung (2er Gruppen, ohne Absprachen)
 2. Bewegungssequenz vom Tag oder vergangene Szene der letzten Zeit dem Partner präsentieren (Pantomimisches Spiel einer Alltagsszene), nicht verraten was es darstellen soll. Es erfolgen nur Interpretationen, Vermutungen und Feedback.
 3. Eine der Sequenzen auswählen und synchronisiert einüben, sowie anschließend dem Plenum präsentieren. Dazu Verfremdungen nutzen!
- ➔ Man geht erst einmal von pantomimischen Figuren aus, dann erfolgen die Verfremdungen, die zum Bewegungstheater führen.

Verfremdungen:

- Synchronisieren
- Ins Extreme steigern
- Verschiedene Ebenen
- Rückwärts
- Tempo verändern
- Zeitversetzt (Kanon)
- Wiederholen (häufig)

Abschlussübung: „River of Weight“ -Fluss des Gewichts/der Schwere

1. Alle liegen in einer erstmal angenehmen Position auf dem Boden.

2. Nach und nach wechselt man die Position, versucht sich bequemer hinzulegen.
3. Dann erfolgt der durchgehende Positionswechsel, in dem man in einen Fluss von Bewegungen gerät. Hier wechselt man die Ebene von der tiefbetonten Ebene zu einer anderen. Es kann zu möglichen Begegnungen mit anderen kommen.
4. Anschließend treffen sich alle in der Mitte und bilden einen Pulq.

Samstag, 30.02.2020

Yoga

1. Aktivierungsübung
 - Anfangs An- und Endspannungsübung
 - Ausgangsposition: Totenstellung
2. Der Sonnengruß
3. Der Baum
 - Varianten: Arme hoch, Augen zu

Ninja-Spiel: „Hu-Ha-Zing“

(ohne rausfliegen, mit Rundenlauf)

KONTAKT IMPRO

Führen und Folgen

1. Hand (leichte Berührungen)
2. Schulter/Arm
3. Kopf
4. Hüfte
 - Augen Offen
 - Widerstand leisten
 - Rolle der Führung übernehmen (ohne Absprache)
 - Ebenen wechseln

Hebelübung

1. Hüfte (seitwärts)
2. Po /Rücken
 - Partner sollte ungefähr die gleiche Höhe und Gewicht haben
 - Vorsichtig beginnen

Kontakt-JAM

- Alle bewegen sich im Raum, dazu wird Musik eingespielt.
- Alle Übungen vom Führen und Folgen, werden mit eingebracht.
- Im Fluss bleiben (Harmonie, Flow)
- Zeit nehmen bei den einzelnen Übungen
- Beim Kontakt den Blick mitnehmen.

Bewegungspotential: Alltag

„Der Eisprinz“ (Fangenspiel)

- Ein Fänger
- Gefangene frieren ein (Bewegen sich nicht mehr) und können von den anderen freigerubbelt werden. Dazu streicht man dreimal über den Rücken und sagt „Warm, warm, warm“.
- Nach und nach kommen noch 2 weitere Fänger dazu.

Der Gegenstand (auch für Kinder geeignet)

1. Drei Bewegungen finden, die man mit dem (eigenen, ausgesuchten, alltäglichen) Gegenstand machen kann
2. Bewegungen aneinander anreihen (Dadurch wird der Gegenstand entfremdet)

Achtung: Der Gegenstand wird weggelassen und die Bewegungen werden ohne fortgesetzt.

3. Bewegungen vergrößern
 4. Bewegungen loopen (Wiederholen)
- Ziel: Bewegungssequenz erstellen und dem Plenum vorstellen

Gruppenarbeit zum Gegenstand

- Verfremdungen einbringen
- Nicht in Szenen, sondern in Bewegungen denken

Text Arbeit

Leserunde:

- jeder liest ca. 1 Minute aus dem, von sich ausgesuchten, Text einen Teil vor.
- Dann werden davon 3 oder 4 Texte ausgewählt, die in 4er Gruppen in szenischen Bewegungen dargestellt werden sollen.
- Textgrundlagen können sein: Artikel, Gedichte, Bücher, Kurzgeschichten, etc.

Bewegungstheater zum Text:

- Bewegungsszene entwickeln
- Alle Elemente mit einbeziehen
- Sprache erstmal nicht mit einbeziehen

→ Erste Feedbackrunde: dann nochmal proben mit Tipps und Musik

- Die gleiche Szene wird wiederholt, verfeinert und mit Musik erneut präsentiert

Hilfreiche Tipps:

- Atem mitspielen lassen
- Barfuß
- Mimik neutral halten
- Sequenzen ausspielen (Zeit lassen)

Fischschwärme

- 2 Gruppen á 5-6 Personen
 - Musik
1. Schwarmbewegungen
1 Person beginnt mit einer Bewegung, die Gruppe steigt ein und wird synchron.
 2. Abwechslung

Die Gruppen wechseln einander ab, finden ein klares Ende, sodass die nächste Gruppe weitermachen kann.

3. Battle

Die Gruppen treten in Kontakt, Blicke werden mit einbezogen und die Bewegungssequenzen ähneln einer Art „Tanzbattle“.

Massage-Kreis

- Alle stehen in einem Kreis und drehen sich zuerst nach links. Jeder massiert den Gegenüberstehenden für ca. 2 Minuten. Danach wird die Richtung gewechselt.

Sonntag, 01.03.2020

YOGA

- Aktivierungsübung
- Sonnengruß
- Baum
- Kind

Whiskey-Mixer (Kreisspiel)

- Links: Whiskeymixer
 - Richtungswechsel: Messwechsel
 - Rechts: Wachsmaske
 - Diagonal: (3 Steigerungen)
 - Schöne Schweizer Swatch
 - Sehr schöne Schweizer Swatch
 - Wunderschöne Schweizer Swatch
- ➔ Nur der, der lacht, muss eine Runde um den Kreis herumlaufen. Versprecher spielen keine Rolle.

Kontakt-Impro

Fallübungen

- Über Knie/Fersensitz
- Über Knie (gerade)
- Im Stehen

Links-Fall: Die Armbewegungen werden nach rechts ausgeführt. Die Hüfte ragt nach links, der Oberkörper nach rechts. In den Kniekehlen knickt man nun mit den Beinen ein und der Körper neigt sich zur Seite. Mit dem gestreckten Arm fängt man sich auf dem Boden ab.

Tanztheater

Zur Musik bewegen

- Alles vom WE einbeziehen
- Das Fallen dabei üben

- In Kontakt treten und wieder durch Blicke bemerkbar machen.
- Anschließend: in 2 Gruppen teilen. Eine zeigt Tanztheater, während die andere Gruppe beobachtet

Bewegungstheater: Thema

Aufwärmspiel: Sip Sep Boing

- Links und rechts: Sip
- Diagonal: Sep
- Richtungswechsel: Boing
- Tempo! Bei Fehler: 1 Runde um den Kreis herumlaufen

Assoziationsrunde (Vom Prinzip her wie „Sip und Sep“)

- Tod
- Rassismus
- Träume
- Beziehungen

Theaterszene zu einem Thema (4er/5er Gruppe)

Gruppenthemen:

1. Selbstliebe, 2. Rassismus, 3. Träume

- ohne Requisiten
- ohne Sprache
- ggf. mit Musik

1. Probe: Arbeitsfortschritt präsentieren und Feedback einholen
2. Probe: erhaltenes Feedback ggf. einbauen (erneutes präsentieren)

Abschließende Feedbackrunde zum Wochenende.