

Vorab: Ich habe den Kurs am Samstagmorgen besucht, war entsprechend trotz ein/zwei Kaffee nicht wirklich fit. Frau Gerhard hat im Grund genommen Dauer-Action gemacht, so dass alle TeilnehmerInnen schnell ins Schwitzen kamen. Ich gestehe, teilweise einfach ausgesetzt zu haben und mal ne viertel Stunde zuschaute. Zu den TeilnehmerInnen: Wie so oft bei diesen Kursen, ist der Männeranteil verschwindend, diesmal war ich alleine. Auch Frau Gerhard scheint die Situation zu kennen, immer wieder musste sie sich zwingen, nebst Bildern wie „jetzt sind wir alle eine Prinzessin“ auch so was wie einen „Prinzen“ zu erfinden. Grundsätzlich denke ich, dass sich dieses Konzept unbedingt auch bei Jungs-lastigen Gruppen anbietet und erfolgreich sein kann. → Ausprobieren!

## 1. Teil: Übungen

Warm up:

- Ausgedehntes Aufwärmen aller Körperpartien von „oben nach unten“: Kopf, Schultern, Arme, Oberkörper, Hüfte, Beine Füße, Zehen...  
Alles kreisen lassen, einzeln oder in Kombi
- Einen imaginären Raum/ Kammer mit Farbe bepinseln: Wände rechts/ links, vor und hinter einem, auch Boden und Decke (Raumebenen erkunden), zunehmend auch die Räume der anderen Teilnehmer umfärben..

Raumerkunden:

- Gehen durch den Raum in nur 4 möglichen Richtungen: vorwärts, rückwärts, seitlich rechts oder links (nummerieren von 1-4)
- Gehen durch den Raum in 5 Tempi (1-5)
- Gangarten erfinden (Ballerina/ Ballerinus??= 1, Bauer=2 etc..) bzw. Kriechen, Springen, etc.
- Nummern kombinieren: 1-5-2 bedeutet dann: vorwärts, schnell, wie ein Bauer

Choreografieren mit Gruppen:

- Direkte Bewegung auf einen Punkt zu oder den Ort erst nach ganz vielen Umwegen erreichen
- Jeder wählt sich 3 Punkte im Raum, eine Bewegung die am jeweiligen Ort passieren soll und eine Bewegungsart zum Wechseln der Orte

Ausdruck:

- Vorübung: gehen durch den Raum, reagieren auf Begegnungen (Begrüßen, Zunge rausstrecken etc.)
- Bewegungen eine Richtung geben: Nase führt, Knie führt, Ellenbogen etc...

## 2. Teil: Thema „Wasser“

Arbeit an einem Thema wurde hier am Beispiel Wasser aufgezeigt.

- Impro mit Musik

a) Bewegungen von Wasser nachahmen

b) Bewegungen im Wasser nachahmen

- Choreografie zum Thema:
- Eiskristall

Verschiedene Teilnehmer können entweder bei einer stehenden Person zu einem Eiskristall andocken/ anfrieren und müssen in diesem Standbild einige Zeit verharren oder sie bewegen sich frei in einem Raum (Wasser) umher zu einem anderen Kristall

- Waschwang

Bewegungsfolge zum Thema Waschen erfinden (Händewaschen an einem Brunnen) verschiedene Bewegungen bis hin zu Waschwang-Bewegungen

In eine zeitliche Abfolge bringen(zählen von 1 bis 8)

Choreografie: Jeder hat drei frei gewählte Orte, an denen er seine Bewegungsfolge in seinem Tempo durchführt. Die Szene sollte sich zunehmend steigern (Tempo, Ausdruck, Geräusche dazu, Bewegungen vergrößern etc.)