

Bewegungstheater mit großen Gruppen

Warming- up

Wichtig sind Übungen, die auf das Bewegungstheater vorbereiten und einstimmen zur Körperspannung /Selbstwahrnehmung/ zur Wahrnehmung von anderen und zur Raumwahrnehmung

- Begrüßung im Kreis, alle anlächeln, Hand geben re+li, Plätze tauschen in verschiedenen Formen (dicht, auseinander, gleichzeitig mit/ohne Kommando, nacheinander, verschiedene Tempi, mit Worten, Sätzen, Gesang, Summen, mit Blicken, mit Berührungen...)
- Zur schnellen Musik durch den Raum bewegen, auf Ansagen vor gehen, rückwärts gehen, auf der Stelle hüpfen usw
- Körpertraining, alle Körperteile/ Muskeln nacheinander bewegen, dehnen, ausschütteln
- Konzentrationsübungen, z.B. in Reihen aufstellen und zum HORIZONT gucken (Körperspannung!)
- aufrecht stehen, einen Punkt fokussieren, alle machen zeitgleich best. Schrittfolgen
- bei Freeze mit verschiedenen Körperteilen auf angesagte Objekte zeigen
- Einfrieren (auch langsam) - ausfrieren (auch langsam) weiter gehen
- unterschiedliche Körperhaltungen auf versch. Ebenen (unten-mitte-oben) darstellen
- zu zweit gegenüber stehen und mit Blicken auffordern zu gehen
- Bewegungsaufgaben stellen, z.B. zu einem bestimmten Thema: „Sei ein....“
- paarweise immer den gleichen Abstand zueinander halten
- mit geschlossenen Augen durch den Raum führen lassen und/oder alleine gehen
- gemeinsamen Gehrhythmus finden (mit und ohne Musik)
- Fallübungen einbauen
- jemandem lange nach gucken und hinterher gehen
- Körperübungen aus dem Sport etc, mit Musik im Raum bewegen, gleichen Bewegungsablauf, körperlich auspowern
- Fantasiereise zum Thema als Beispiel : „Insel“ , „Dschungel“ , „Abenteuer auf der Insel“ , „Gestrandet“ , „ Verschollen“ ...

- Insel- Meditation im Stehen: Sich hinein versetzen an den Ort/ wo bin ich ?, wer bin ich an diesem Ort?, was möchte ich hier?, wie geht es mir hier?, in welcher Stimmung bin ich gerade? =(Rollenfindung)
- Bewegungsaufgabe: Blindführung durch den Dschungel zu zweit mit genauen Angaben, wo und wie du dich als Blinder gerade bewegen musst
- Geräusche von den anderen als „Urwaldgeräusche, die sich im Raum bewegen / die „Blinden“ bleiben stehen und nehmen wahr a u c h umgekehrt eine intensive Erfahrung.
- Irrwege im Dschungel bewältigen mit 2-4 Bewegungsanforderungen z.B. kriechen, schlängeln, schnell gehen usw
- Im Kreis eine „ INSEL- Bewegung“* zeigen, der Reihe nach + machen, auf 8,4,2,1 – Impuls als Bewegungschoreografie

Bewegungsaufgaben

Improvisationen

- Gehen, Bewegen, Bleiben: diese 3 Anweisungen dürfen in beliebiger Form verwendet werden: (mit/ohne Musik und ohne Absprachen. Daraus ergeben sich interessante Konstellationen und mögliche Geschichten. Unbedingt in 2 Gruppen präsentieren lassen und Feedback geben (..was habe ich gesehen?)
- In 3er - Gruppen gibt eine Person eine Bewegung vor, die von den 2 anderen im Raum imitiert wird, bis jemand eine neue Bewegung vorgibt. Zwischendurch kann jederzeit von allen eine Haltung eingenommen werden.
- Stellt eine Choreografie aus den „Insel-Bewegungen“* zusammen (zu dritt) später (zu sechst oder acht) und wiederholt sie mehrfach als LOOP. Hier können alle möglichen choreografischen Elemente und Aufstellungen eingebaut werden.
- Aufgaben stellen zum Textmaterial: Suche dir ein Wort, einen Satz oder mehrere Zeilen aus den Gedichten und sprich ihn in verschiedenen Lautstärken und Emotionen.
- Vorlesen einer Textpassage („Herr der Fliegen) und

im Anschluss in Bewegungen umsetzen lassen, in 2 Gruppen präsentieren lassen (mit Musik)

Aufgaben zu den Gedichten zum Thema „ INSEL“

- Ziehe einen Text +sprich+ gestalte ihn in versch. Haltungen, zu zweit, in der Gruppe, mit Emotionen
 - Suche dir einen Satz, mehrere Wörter, Zeilen heraus und sprich sie beim Gehen vor dich hin, mal leiser, mal lauter, sag es deinem Gegenüber...
 - AUSBRECHEN: alle gehen im Raum umher, bis einer „ausbricht“ (lauten Geräuschen, Bewegungen etc..) alle „freezen“ und gucken auf die betreffende Person. Ein Zweiter kommentiert mit seinem Satz / Wort das Geschehen.
-

Eine mögliche Dramaturgie für eine choreografische Erarbeitung zum Thema „ DIE INSEL“ in Anlehnung an „ Herr der Fliegen“:

1. Absturz/Schiffbruch + Landung
2. Überleben + Erkundung
3. Treffen mit Unbekanntem
4. Konflikt / Konfrontation + Kampf
5. Träume / Rettung oder Aufgabe

Ideen für das Thema „Insel“

- Aktuellen Bezug herstellen / neue Erfahrungen sammeln
 - als andere Lebenswirklichkeit erlebbar machen
 - Träume und Realität gegenüber stellen
 - Auseinandersetzung mit sich selbst /Selbsterfahrungen/ Ängste/ (fiktive)Biografie
 - mit sozialen und anderen Gruppenstrukturen
 - mit Freundschaften und Werten
 - mit Unbekanntem
 - Abkehr von der materiellen Welt
 - Leben in Freiheit oder in Abhängigkeit
 - In der Natur (über)leben
-
- Arbeit mit Texten z.B. Zeitungstexten, Textausschnitten, Geschichten, Klassische Literatur, Lyrik
 - Eigene Texte schreiben: Szenen, Monologe, Dialoge erarbeiten z.B. Thema Streit etc., ICH- Texte, Schreiben über ein gerettetes Teil, das mir sehr viel bedeutet.
 - Requisiten / Kleidung / Schminke mit einbeziehen

Informationen und Einblicke durch

- (Klassische) Literatur, zB Herr der Fliegen, Robinson Crusoe
- Lyrik
- Filme z B „ Die Insel der Abenteuer“ 2008, Castaway
- TV Dokumentationen
- „Dschungelcamp“ Soap

Musikauswahl

- Michael Rodach - Musik für Fische: **Titel**
 - **Musik für Fische** (Bewegungschoreografie)
 - Kinski and the boys (Kampfszene)
 - **Rejected love** oder **der elegante Esel** (vorgelesene Textpassage=Spiegelbild in der Schale)
 - **Poema#** (Gedichtpassagen gesprochen)
-
- Warming up im Raum:
Cinnamon Girl(Club Edit) dunkelbunt
-
- Rene Aubry, Derives :
Les Festin
-
- Garten des Windes

Allgemeine Musik - Empfehlungen für Bewegungstheater

- Rene Aubry , Derives
- Rene Aubry , Libre Parcours
- Rene Aubry , invites sur la terre
 - Rene Aubry , Apres la pluie
 - « Play time
 - Jean Philippe Goude , la divine nature des choses

- Michael Rodach , Musik für Fische
- Jose Padilla , Cafe del Mar Volumen Seis
- Jose Padilla, Cafe del Mar Volumen Cinco
- Jenseits der Stille, Soundtrack zum Film
- American Beauty, Soundtrack zum Film
- Soundtrack MATRIX
 - Henry Torgue et Serge Houppin, Amour Legende
 - « « Passages Secrets
 - Yann Thiersen, die fabelhafte Welt der Amelie
- Art of Noise , moments in love
- Chocolat , Soundtrack zum Film
- Diverse von George Winston
-

mkpf 03/12