

KÖRPER - BEWEGUNG

Bei jeder Form des Theaterspielens ist es wichtig, daß du mit den Kindern vorher Bewegung machst. Bewegung um den Körper weich und wach zu machen, und um den Kreislauf anzuregen.

Es ist auch wichtig, das Bewußtsein für den Körper und die Bewegungsabläufe zu fördern.

Im Behelf sind in manchen Bereichen Einstiegsübungen angegeben. Hier findest du zusätzlich noch Anregungen und Vorschläge dafür.

EINZELÜBUNGEN



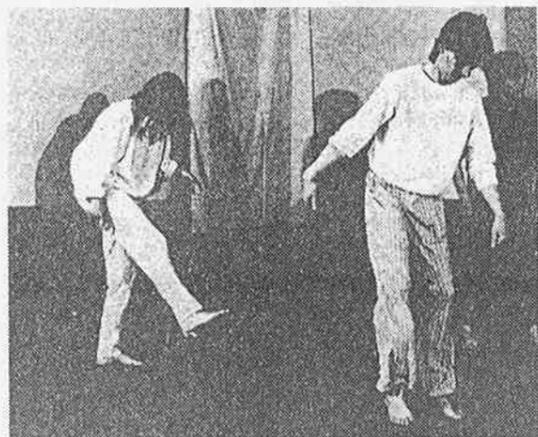
* Etwa hüftbreit stehen, guten Bodenkontakt mit der ganzen Fußsohle halten.

Langsam von den Händen zum Boden ziehen lassen, d.h. nach vorne beugen. Dabei ausatmen. Der Kopf hängt. - Atempause. Langsam Wirbel für Wirbel wieder aufrichten. Dabei einatmen. Spürt, wie sich das Knochengestüt wieder übereinanderbaut. Diese Übung mehrmals wiederholen.

* Füße hüftbreit auseinanderstellen. Gewicht von Ferse zu Spitze verlagern. Auf Vorderfuß und Ferse stehen und die Fußwölbung spüren, als Brücke, die das Knochengestüt trägt.

* Füße enger zusammenstellen. Hände auf die Knie legen. Knie kreisen lassen. Das Gewicht auf den Fußsohlen abrollen lassen. Die ganzen Fußsohlen behalten Bodenkontakt.

* Abwechselnd auf die rechte Fußspitze und die linke Ferse gehen und dann auf die rechte Ferse und die linke Fußspitze. Einmal schnell, einmal langsamer wechseln.



* Durch den Raum gehen, allmählich schneller werden. Noch schneller ... ausweichen. Immer schneller werden. Den Raum um die Hälfte eingrenzen, davon noch einmal um die Hälfte verkleinern. Schnell bleiben und ausweichen. Den Raum wieder ausweiten. Ganz schnell gehen. Das Tempo so lange steigern, bis ihr schon rennen müßtet.

So lange schnell gehen, bis der Atem zu schnell wird. Plötzlich stehenbleiben, einen Platz im Raum suchen zum Stehen oder Sitzen.

Auf den eigenen Atem achten. Den Atem verfolgen. wie weit in meinem Körper kann ich ihn spüren?

Darauf achten, wie der Atem langsam ruhiger wird.

ÜBUNGEN ZU ZWEIT

Jeweils zwei Kinder sind beisammen - ungefähr gleich groß und schwer.

* Voreinander stehen, Füße hüftbreit.

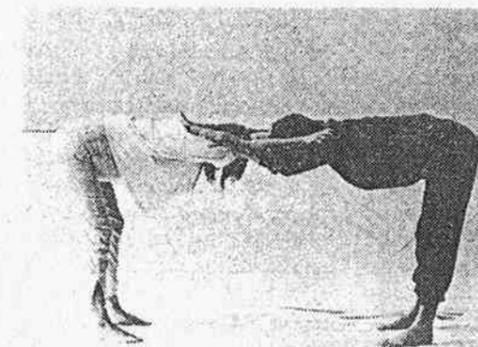
Hände auf die Schulter des anderen legen. Langsam nach hinten gehen, bis die Rücken ganz gerade nach vorn gestreckt sind (in den Leisten beugen). Die Arme sind ebenfalls gestreckt und der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. der Oberkörper soll ganz waagrecht sein.

Die Knie sind gerade, aber nicht durchgedrückt.

Mit den Händen an den Armen des Partners abrutschen, bis der Oberkörper hängt. Kopf auch hängen lassen.

Jetzt wieder ganz langsam Wirbel für Wirbel aufrichten.

Diese Übung öfter wiederholen



* Zwei Kinder fassen sich an den Handgelenken an und stellen die Füße gegeneinander. Abwechselnd verlagert das eine das Gewicht seines Beckens nach unten, bis zum Sitzen, dann das andere Kind. Die Arme gestreckt lassen.

* Beide strecken ihre Becken gleichzeitig weit nach hinten weg.

Die Arme sind gestreckt, die Beine auch.

Gegenseitig die Balance halten.

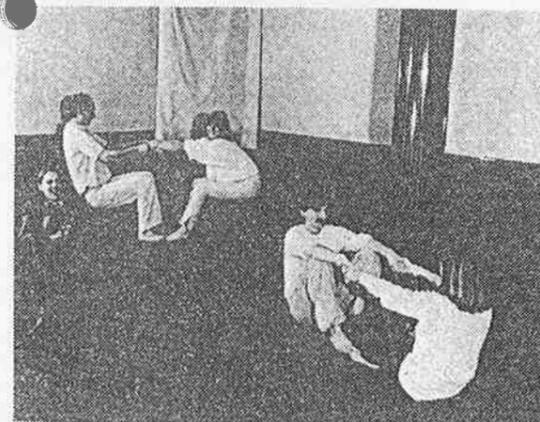
Gleichzeitig mit den Becken nach unten gehen, d.h. die Knie beugen und die Gesäße nah an die Fersen - fast auf den Boden - bringen.

Die Rücken sind jetzt rund.

Die Becken wieder nach hinten wegziehen, bies Arme, Beine und Rücken gestreckt sind.

Eine kleine Pause machen und die Balance spüren.

Mit den Becken nach vorne kommen und wieder stehen.



* Ein Kind liegt auf dem Boden. Das andere beugt sich über das erste Kind und nimmt seine Hände. Die Füße stoßen aneinander.

Das stehende Kind verlagert das gewicht mit Hilfe seines Beckens nach hinten, es setzt sich langsam hin, nah an seinen Fersen.

Dadurch wird der Oberkörper des anderen Kindes gehoben, der Kopf hängt zunächst nach hinten, es kommt jetzt zum Sitzen.

Das andere Kind legt sich langsam zurück, Wirbel für Wirbel, und bringt dadurch mit seinem Gewicht das sitzende Kind zum Stehen.

Die Arme bleiben gestreckt.

Und nun wieder zurück, weich und fließend. Ohne Anstrengung hin und her.

** Die zwei Kinder stehen Rücken an Rücken und haken sich mit den Armen ein. Beide gehen mit Beinen und Becken so weit auseinander, daß nur noch die Schulterblätter und Köpfe aneinander lehnen. Langsam werden die Wirbelsäulen einander angenähert, bis der Druck stark genug ist, daß sich beide mit ihren Becken niedersetzen können. Knie beugen! Beim Aufstehen werden erneut die Becken und Schulterblätter aneinandergedrückt. Wie zu Beginn trennen sich jetzt die Becken. Nur Köpfe und Schulterblätter lehnen aneinander. Wieder den eigenen Standpunkt finden.*



ÜBUNGEN UND SPIELE MIT DER GANZEN GRUPPE

Händedruck:

Die Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Die Augen sind geschlossen. Wer möchte, gibt einen Händedruck nach rechts oder links weiter. Es darf auch ein sehr spezieller Händedruck sein - ein besonders sanfter oder kräftiger, ein Vibrieren der Hand o. ä. - wer einen Händedruck empfängt, gibt ihn in der gleichen Art zur anderen Seite weiter, so daß bald viele verschiedene Händedrücke in beide Richtungen kreisen und jedes Kind seinen eingegebenen Händedruck nach kurzer Zeit zurückerhält.

Follow me:

Die Kinder stehen im Kreis, ein Kind macht eine einfache Bewegung (zu Musik), die die anderen gleichzeitig mitmachen. Wenn der "leader" nicht mehr will, zeigt er auf ein anderes Kind im Kreis, welches mit einer anderen Bewegung weitermacht.

Gummimanderl und Roboter:

Die Kinder bewegen sich (nach Musik) locker im Raum und bei einem akustischen Zeichen von dir, bewegen sie sich wie Manderl (oder Frauerl) aus Gummi: locker, schlacksig, oder wie ein Roboter: steif, abgehackt.

Stop-los:

Die Kinder stehen verstreut im Raum. Sobald wer "Los" ruft, gehen alle umher. Ruft jemand "Stop", bleiben alle sofort stehen.

Variationen: *Das Kind, das "Los" sagt, geht in einer besonderen Gangart los und alle machen es nach. Ab jetzt wird nicht mehr gesprochen, sondern irgendwer bleibt stehen - und alle bleiben stehen. Geht wer los, gehen alle weiter.*

Das sind nur einige Beispiele für Aufwärmübungen. Du findest in den verschiedenen Behelfen noch mehr Übungen und Spiele, die dazu geeignet sind. (Spielbehelfe der KJS).

