

Übungen Theater (Auswahl)

Ziel des Warm Ups:

Da wir in der Schule oft darauf festgelegt sind, in Reihen ‚brav‘ zu sitzen und nicht aufzufallen, fällt es uns schwer, durch gezielte körperliche Aktivität etwas darstellen zu ‚müssen‘.

Daher bedarf es einer körperlichen Vorbereitung, um

- a) diese Konditionierung grundsätzlich zu brechen.
- b) vorhergegangene Stunden ‚abzulegen‘ und den Kopf frei zu machen.
- c) Hemmungen (sich vor anderen lächerlich zu machen) abzubauen.
- d) den Körper für Theater warm zu machen.
- e) ein Gruppengefühl zu ermöglichen.

Dabei ist es wichtig, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen und immer wieder darauf hinzuweisen, dass es kein ‚richtig‘ oder ‚falsch‘ gibt.

Es ist ratsam, dass die Lehrkraft alle Übungen selbst mitmacht und im Fremdsprachenunterricht die Anweisungen in der Zielsprache gibt.

Präsenz

Ziel:

Aufbau eines Bewusstseins vom Körper und seiner Wirkung im Raum

Theaterhaltung:

Füße stehen leicht auseinander und nach außen gerichtet (leichtes V), Knie sind locker, komplett aufrechte Haltung mit verlängerter Wirbelsäule, Arme hängen locker, sodass sie beim Einsatz bewusst Weite einnehmen können, Schulter hängen locker nach hinten. Halswirbelsäule ist lang, (lächeln).

Laufen durch den Raum

Ziel:

Bewusstsein und Orientierung im Raum/Rücksichtnahme auf andere, ohne mit diesen direkt in Kontakt zu treten (Kopf wird frei), Emotionen

In der Theaterhaltung locker durch den Raum laufen, dabei jedem ausweichen, keine Privatgespräche führen, keinen leeren Raum entstehen lassen (Richtungswechsel)

Geschwindigkeit wechseln: von Zeitlupe bis zum Wolf, der einen verfolgt.

Emotionen hinzufügen: traurig, aggressiv, lustig (Vorsicht oft stereotyp und unnatürlich)

Dies erreicht man durch Erzählen einer Geschichte. Am Ende der Geschichte sollte eine positive Emotion oder ein ‚Ausstrampeln‘ folgen.

Besonders wichtig ist vor allem, dass

- a) jeder für sich erst einmal arbeitet.
- b) keine Privatgespräche geführt werden.
- c) die Theaterhaltung durchgehend eingehalten wird.

- d) Unterbrechungen immer im Freeze, damit die Spannung nicht abfällt und die SuS nicht in die Privatheit zurückfallen.

Laufen durch den Raum eine Geschichte nachspielend od. erzählend/einen Satz wiederholend

Ziel:

s.o./Sprache und Emotionen verbinden/Vielseitigkeit der Ausdrucksmöglichkeit des Körpers in Hinblick auf Aussage eines Satzes erkennen

siehe oben, dabei aber eine Geschichte (z. B. einen Lektionstext) mit Emotionen verknüpfen
Lehrkraft erzählt eine Rahmengeschichte

- 1) genervt 2) aggressiv 3) nachgebend 4) müde 5) gespannt

Weitere Emotionen sind möglich.

Laufen durch den Raum mit *funny walks*

Ziel:

Körper spüren lassen/Hemmungen abbauen/Reize

nur auf den Fersen gehen

nur auf den Fußspitzen/Ballen gehen

auf den Fußinnenseiten gehen

auf den Fußaußenseiten gehen

In einer Schlange gehen, der erste macht einen *funny walk*, alle imitieren ihn, dann wechselt der Initiator an das Ende der Schlange, die neue Nummer Eins gibt einen neuen *funny walk* vor

Sich gegenseitig abklopfen

Ziel:

Körper spüren lassen/Hemmungen abbauen/Gruppengefühl stärken

Einen engen Kreis bilden, man klopft sich gegenseitig von der Schulter ausgehend über die Oberarme, zurück zum Schulterblatt, langsam den Rücken hinab (Vorsicht: Nieren), über den Po (fakultativ), den Oberschenkeln, den Waden und den Weg wieder zurück. Dabei Innen- und Außenseiten der Beine mit einbeziehen.

Sonnencreme/Moskito

Ziel:

Muskulatur des Körpers aufwärmen

Wir cremen uns am ganzen Körper ein oder wir kratzen die den Körper bedeckenden Moskitostiche.

Gesichtsmuskeltraining

Ziel:

Gesichtsmuskel verstärken den Ausdruck und fördern eine deutlichere Aussprache

Wir laufen durch den Raum und kauen ein zähes Schnitzel, schmatzen dabei immer wieder, beklagen uns, schmatzende Geräusche produzierend, darüber.