Workshop Theatergruppe Lampefieber Ziefen

20. und 22. August 2019

mit Carole Marie Jachtmann, Curdin Caviezel und Gabriel Stohler Mauch

**Grundsätze: „AUFNEHMEN – BEWERTEN – REAGIEREN“
„ANGEBOTE WERDEN NICHT ABGELEHNT“
„IMMER NEU DENKEN“**

Übungen zum Erwärmen:

Swisch-Boing-Pau:

Einen Kreis bilden. Einer fängt mit Swisch an.

Swisch (Eine mit beiden Armen wischende/schwingende Bewegung):

Kann nur zum Nachbar weiter gegeben werden. Darf nicht direkt zum Vorgänger zurückgeschickt werden.

Boing (Mit beiden Armen abwehrend):

Darf immer angewendet werden. Der vorherige Spieler ist danach nochmal am Zug.

Boing auf Boing geht nicht.

Pau (Pistolenbewegung mit einem Arm quer durch den Kreis):

Darf nicht zum direkten Nachbar geschickt werden.

See You: (mit einer Hand über den Nachbar zeigend)

Überspringt den jeweiligen Nachbarn und geht dann beim übernächsten Mitspieler weiter.

Die einzelnen Bewegungen dürfen nur weiter und nicht direkt zurückgegeben werden.

Seitenwechsel ist nur mit Boing möglich.

Ziel der Übung:

Reaktionsgeschwindigkeit, Konzentration, Gezieltes Senden der Worte, Lockere Körperhaltung.

Energie-Countdown:

Im Kreis stehen. Alle zusammen laut runter zählen von 10 bis 1 (oder von 1 bis 10, das ist egal).

Dann 9 bis 1.

Dann 8 bis 1.

usw.

bis 1.

Ziel der Übung:

Wach werden, Energie aufbauen. Gruppengefühl fördern.

Namenspiel:

Im Kreis stehen immer zwei zusammen. Eine Person alleine.

Die einzelne Person sagt einen Namen eines Mitspielers. Wenn dieser es schafft zu demjenigen zu rennen, bilden sie ein neues Paar. Wenn der eigentliche Partner es schafft, denjenigen festzuhalten, bleibt die Konstellation gleich.

Ziel der Übung:

Namen lernen (wenn man sich noch nicht gut kennt), Konzentration fördern, Reaktionsgeschwindigkeit.

Konzentrationsübungen:

Bälle im Kreis:

Im Kreis aufstellen. Den ersten Ball in beliebiger Reihenfolge im Kreis umher werfen. Jeder Spieler ist nur einmal dran. Wenn die Reihenfolge klar ist, den Ball ein paar Mal in dieser Reihenfolge laufen lassen. Nach einer gewissen Zeit, den zweiten Ball rückwärts in dieser Reihenfolge umher werfen. Wenn man sicher ist mit diesen zwei Bällen, einen dritten Ball im Uhrzeigersinn umher geben. Wenn man auch damit sicher ist, einen vierten Ball (Gummiball), kreuz und quer im Kreis herum werfen. Bei diesem Ball ist es wichtig, dass der Adressat bereit ist. Nicht einfach drauflos werfen.

Ziel der Übung:

Konzentration. Aufmerksamkeit.

Präsenz- und Wahrnehmungsübungen:

Durch-den-Raum-Bewegung:

Alle laufen durch den Raum (durcheinander). Jeder hat dabei ein Ziel vor Augen und lässt sich von diesem nicht beirren. Die Umgebung ist erst einmal egal. Sollte jedoch jemand im Weg sein, wird gewartet, bis er/sie vorbei ist.

WICHTIG: Aufrechte Haltung (wie ein leuchtender Scheinwerfer auf der Brust, der die Richtung angibt). Nicht vergessen, zu atmen (in ruhigen, bewussten Zügen).

Nun kann das Tempo gewechselt werden. Was lösen unterschiedliche Tempi aus?

Inwiefern verändert es die Figur?

Jetzt wird die Umgebung wahrgenommen. Wo befinde ich mich? Wer ist mit mir im Raum? Blicke können zugeworfen werden.

Darauf werden bewusste Blicke aufgenommen und u.a. insofern „ausgespielt“, als dass man stehen bleibt, sich anblickt und den Punkt zu finden versucht, an dem sich die Begegnung wieder auflöst.

Ist das geschehen, können verschiedene Haltungen ausprobiert werden. Was macht es mit

mir, wenn jemand den Blick schnell von mir abwendet? Wenn ich hinterher blicke, oder selbst direkt weitergehe?

Ziel der Übung:

Haltung zeigen. Wer bin ich/ist meine Figur? Bin ich präsent und nehme meine Umgebung wahr? Fallen mir Veränderungen an anderen/der Umgebung auf?

Marionette:

Einzelne Körperteile nacheinander fallen lassen.

Zehenspitzen. Handgelenke. Arme. Kopf. Oberkörper. Ganzer Körper.

Ziel der Übung:

Körpergefühl.

Stimm- und Atemübungen:

Vokalreihenfolge: O – U – A – E – I – (Ö – Ü – Ä – OI – AI – AU)

WO-SO:

Im Kreis aufstellen. Eine*r beginnt. Mit einer klatschenden, „zu-sich“-Bewegung nimmt er/sie das „**WO**“ (gesprochen, laut und kräftig) auf und gibt es mit der entgegengesetzten „Klatsch-zu-sich“- Bewegung als „**SO**“ an eine andere Person (möglichst gegenüber) weiter. Diese*r nimmt das „**SO**“ als Bewegung, jedoch als „**WU**“ gesprochen auf und gibt es als „**SU**“ weiter. Darauf folgend: „**WA**“ - „**SA**“ - „**WE**“ - „**SE**“ etc.

Ziel der Übung:

Senden und Absetzen der Sprache. Aufwärmen der Stimme.

Dartpfeile:

Im Kreis aufstellen. Ein Arm wird so geführt, als würde man einen Dartpfeil werfen (inklusive des „Extra“-Schwungs, kurz bevor man loslässt). Wenn der Arm oben ist, beginnt man mit einem hohen Summen, das tiefer wird, je tiefer der Arm sinkt. Losgelassen wird der Pfeil mit einem gesprochenen „**MNJ-O**“. Jedes Vokal bekommt einen „Wurf“ („**MNJ**“ immer voran stehend).

Ziel der Übung:

Absetzen, Senden der Stimme. Aufwärmen der Stimme (und Kennenlernen der Bandbreite).

Na-na-na-HEY:

Sich steigendes, „ermahnendes“ „**Nanana**“, das auf einem kräftigen, lauten „**HEY!**“ endet. Kann durcheinander ausgeführt werden.

Ziel der Übung:

Senden, Absetzen der Stimme. Aufwärmen. Präsenz.

Improvisationsübungen (Auswahl, können nach Belieben variiert werden):

Zugabteil:

Muss nicht in einem Zugabteil spielen, jedoch beschränkte Sitzanzahl. Jeder kommt in die Szene und verlässt die Szene, wann es beliebt.

Ziel der Übung:

Zeit lassen lernen. Spass am Spiel. Bereit sein, Angebote anzunehmen.

Abklatschen:

Zwei Personen beginnen die Szene (ob die Situation festgelegt ist, steht einem frei, kann aber am Anfang helfen). Sie spielen so lange, bis eine*r klatscht (= Freeze). Der/die geklatscht hat, ersetzt eine der Personen und etabliert eine neue Figur/Szenerie.

Ziel der Übung:

Spontaneität, sich auf Angebote einzulassen, schnelles Umdenken.

Park/Zettel:

Jede*r Spieler*in bekommt einen Zettel mit einer Figur. Der Ort wird festgelegt (Bsp: Park). Die Szenerie wird betreten wie es beliebt, es können sich aber auch um Zweier-Szenen handeln. Von aussen können äussere Umstände „reingerufen“ werden („es beginnt zu regnen/schneien“ etc.).

Ziel der Übung:

Seiner Figur treu bleiben, auch mal nicht im Fokus sein. Lernen, wie die eigene Figur auf andere und äussere Umstände reagiert.

Sitzen – Stehen – Liegen:

Die Situation wird festgelegt. Drei Personen spielen. Dabei muss eine sitzen, eine liegen, eine stehen. Steht die Liegende auf, muss die Stehende sich (MIT GRUND) hinlegen usw. Es dürfen niemals zwei/drei stehen/sitzen/liegen.

Ziel der Übung:

Reaktion. Im „Jetzt“ sein. Schnelles Umdenken. Phantasie anregen.

- W-Fragen:
1. Wer bin ich?
 2. Wo bin ich?
 3. Von wo komme ich?
 4. Wo will ich hin?
 5. Was will ich?