

Stundenbeispiele

Thema 17

„Ein Tango auf Umwegen“ – Erarbeitung von Ganz- und Teilkörperanspannung und -entspannung bis hin zu einer Tanzimprovisation zu zweit

- Ziele:**
- Bewusstmachen und Entwickeln von Teilkörperanspannung und -entspannung
 - Wechsel von Ganz- und Teilkörperan- und -entspannung
 - Aufbau einer „spannenden“ Kommunikation mit einem/einer Partner/in über Blick- und Körperkontakt
 - Förderung von Kreativität
 - Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur
 - Differenziertes Blickverhalten in Raum und Zeit

Zielgruppe: Ältere Kinder (mit Ausnahme der Abschlussaufgaben), **Jugendliche**

Zeit: 60 – 90 Minuten

Material:  Kassettenrecorder;  CD-Spieler
Matten/Woldecken

- = Organisationsrahmen
- = Absichten / Gedanken
- = Inhalte
- = Hinweise
- & = Musikstück

Einstimmung

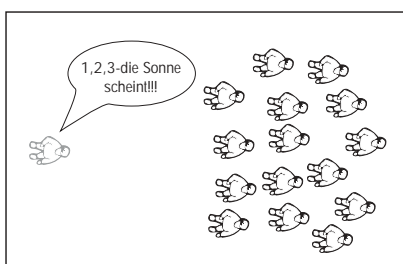
Alle stehen im Kreis.

- Jede/r klopft sich mit lockerer Faust (oder flacher Hand) die großen Muskelgruppen (Beine, Rumpf, Arme) „wach“.
- Verbesserung der Muskel-Durchblutung – Vorbereitung auf eine Stunde mit sehr intensiver Muskelarbeit.
- Schrittstellung (Füße parallel hüftbreit aufstellen), Schwerpunkt (Becken) in der Mitte, Knie gebeugt: langsam das Gewicht auf das vordere (re) Bein verlagern (mit einer ruhigen Ausatmung!); nur so weit nach vorne, solange die Ferse des hinteren (einzelnen) Fußes den Boden nicht verlassen muss. (Oberkörper aufrecht, nicht in den Hüftgelenken beugen). Nachgeben, d.h. Schwerpunkt wieder zur Mitte verlagern.
- Dehnen der Beinhinterseite.
- Während der Dehnung die Atmung fließen lassen!

Ablauf 3 x mit rechts, dann 3 x mit dem linken Bein.

4

- Jede/r räkelt, streckt sich, je nach persönlichem Bedürfnis, auch den Körper zwischendurch runden.
- Den eigenen Bedürfnissen Raum geben.
Entspannende Bewegungen (wie z.B. das Räkeln) bewirkt fast immer ein Gähnen – dieses einmal offiziell erlauben; dazu auffordern, da es u.a. Kiefer, Gesichtsmuskeln mit entspannt (und die Produktion der Augenflüssigkeit forciert!).
- Ein/e Teilnehmer/in steht mit dem Gesicht zur Wand, die Gruppe ihm/ihr zugewandt auf der anderen Raum-/Hallenseite:



- **Spielform:**
„1, 2, 3 – die Sonne scheint!“
Eine/r übernimmt die Rolle des/der Rufenden (steht mit dem Blick zur Wand): „1, 2 3 – die Sonne scheint!“ – währenddessen nähern (gehen/laufen) sich die anderen. Rufende/r darf sich erst nach Auf sagen des Spruches herumdrehen. Die Gruppe bleibt bewegungslos, wie angewurzelt stehen.
Wird ein/e Teilnehmer/in der Gruppe doch noch in der Bewegung entdeckt, muss er/sie wieder zum Ausgangspunkt zurück. Wer zuerst den/die Rufende erreicht hat, tauscht mit ihm/ihr die Rolle.
- ♦ Dieses Spiel ist bekannt unter dem Namen: „Ochs am Berg, Esel und Zwerg“. Hier wurde die deutsche Übersetzung des französischen Namens des Spiels gewählt, um die Teilnehmenden nicht mit „Ochsen“ zu vergleichen.
♦ Förderung der Ganzkörperspannung.
- Bei den plötzlichen Bewegungsstopps weiteratmen!

Stundenbeispiele

Thema 17

Körperarbeit

- Zu zweit, frei im Raum (evtl. auf einer Matte/Woldecke).
 - Paarweise zusammenfinden. Voreinander stehen, beide halten sich an den Händen; der/die Übende begibt sich in der Senkrechten aus eigener Kraft in die Hocke, senkt langsam die Fersen und lässt sich hängen (Schulter/Arme, Rücken, Füße entspannt!), d.h. vor allem den Lendenwirbelbereich „aushängen“. Der/die helfende Partner/in hält sie/ihn mit Unterstützung des ganzen Körpergewichts (lehnt sich etwas zurück). Der/die Übende legt nun langsam mit Hilfe des/der Partners/in (geht seitlich vorbei) den Rücken und ganz aus eigener Kraft den Kopf auf dem Boden ab. Den Rücken Wirbel für Wirbel abrollen.
Der/die Partner/in lockert die Arme durch Schütteln und zieht die/den Übende/n auf dem gleichen Weg langsam in die Hockstellung zurück. Die/der Übende steht aus eigener Kraft auf.
Ablauf 2 – 3 x wiederholen. Rollenwechsel.
 - Fließender Wechsel: eine/r rollt den Rücken ab, wird wieder aufgerichtet, begibt sich bis zum Stand, Rollenwechsel.
- Bei fortgeschrittenen Teilnehmer/innen kann diese Übung auch schneller, schwungvoller ausgeführt werden: aus der Hocke gemeinsam mit dem/der helfenden Partner/in leicht aufspringen. Bei der Landung begibt sich dann der/die andere sofort in die Hocke etc.
- ♦ Bewusstmachen des Ganzkörperzusammenhangs: Wechsel zwischen An- und Entspannung.
 - ♦ Sensibilisieren für einen sanften Umgang miteinander.
 - ♦ Der/die Partner/in gibt Hilfestellung und Korrektur; Förderung der Wahrnehmungs- und Beobachtungsfähigkeit.
 - ♦ Der/die helfende Partner/in zieht nicht nur aus der Kraft der Arme, um den Nackenbereich nicht zu verspannen.
 - ♦ Sehr langsam arbeiten!
 - ♦ Auf die achsengerechte Knie-Fußgelenk-Einstellung des/der Übenden achten.
- Konzentrationsfähigkeit. Schwieriger Wechsel der Spannungszustände, langsam bewegen!
 - Diese Weiterführung nur einbringen, bei sicherer Knie-Fußgelenk-Einstellung (Landung oft X-beinig) und gut beherrschtem Spannungswechsel.

Schwerpunkt Partner/innen-Wechsel.

● „TOC“

Der/die Übende bewegt sich fließend immerfort vom Stand zum Boden zum Stand ..., der/die Partner/in begleitet die Auf- und Abbewegung stimmlich mit einem fließenden Ton/Laut und baut „Stops“ ein mit dem Wort „TOC“. Der/die Übende hält dann sofort die Bewegung an (Bewegungsstopp = TOC, ein Begriff aus der Pantomime); mit dem fließenden Laut/Ton fließt auch die Bewegung weiter.

Rollenwechsel.

 Alle laufen kreuz und quer durch den Raum.

- Alle laufen zu einer Musik durch den Raum, wählen zwischendurch Ruhepositionen in verschiedenen Raumebenen (hoch-mittel-tief, d.h. vom Stand bis zum Boden).

Mögliche Entwicklung:

- ◆ Die Ruheposition anderer kopieren, d.h. anschauen, nachstellen, weiterlaufen.
- ◆ Ebenso kann das Kopieren einen Wechsel/eine Ablösung ergeben, eine Position wird gedoppelt und das „Original“ läuft weiter.

 Einzeln, Rückenlage (Matten/Wolldecken), frei im Raum.

- ◆ Jede/r nimmt die Auflagenpunkte/-flächen des Körpers auf dem Boden wahr.
- ◆ An diesen Punkten/Flächen nacheinander kurz Druck gegen den Boden aufbauen und lösen.

○ Reaktionsvermögen:

Wechsel von Ganzkörperan- und entspannung, Haltekraft.

- In ungleichen zeitlichen Abständen stoppen, damit der/die Übende/r nicht vorplanen kann, sondern reagieren muss.

& **Andrew Sisters**
„Carmen's Boogie“

- Aktive Lockerungsphase, aber mit themagebundener Aufgabenstellung. Einfache Aufgabe, die viele kreative Lösungen ermöglicht.

○ Körperbewusstsein:

Differenzierte Teilkörperanspannung.

- Atmung fließt!

Stundenbeispiele

Thema 17

- Nach Ansage der Leitung *nacheinander* verschiedene Muskeln anspannen und entspannen, z.B. den re/li Gesäßmuskel, die Bauchmuskeln, den re Oberschenkel, den li Fuß, usw.

○ Zu zweit, frei im Raum.

- Paarweise zusammenfinden:
„Sucht Euch jeweils eine/n Partnerin/ Partner mit der/dem Ihr jetzt gern zusammenarbeiten möchtet!“
Der/die Übende befindet sich entspannt in Rückenlage (die Augen möglichst geschlossen), der/die Partner/in tippt vorsichtig und in Ruhe nacheinander verschiedene Muskeln/Muskelgruppen an, die kurz angespannt und wieder entspannt werden sollen.

Rollenwechsel.

- Wie zuvor, aber:
Der/die Übende hält die Anspannung weiter an (d.h. nicht nach jedem Impuls gleich wieder lösen) bis zur Ganzkörperspannung. Der/die Partner/in gibt ein Zeichen (als ließe er/sie die Luft aus einer z.B. aufgeblasenen Luftfigur) und der/die Übende kann sich entspannen.
- Wie zuvor, aber:
Der/die Übende wird nun beliebig geformt, in die verschiedensten Positionen hineinbewegt – auch auf verschiedenen Raumebenen.

Rollenwechsel.

- ♦ Möglichst geschlechtshomogene Paare bilden lassen.
- ♦ Feinkoordination.
- ♦ Nicht ins Gesicht fassen!
- ♦ Die Teilnehmenden sagen ihrem/ihrer Partner/in *sofort*, wenn ihnen etwas unangenehm ist.

- Ganzkörperspannung halten, aber die Atmung fließen lassen (um die arbeitenden Muskeln ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Sonst verkrampft sich der Körper.

- Anpassung an den/die Partner/in: Sich bewegen lassen.
- Körperspannung in den Positionen halten.



- z.B. **Fitnessgerät**
Ein/e Partner/in in gewählter Position am Boden, z.B. eine Art Bankstellung: der/die Übende „prüft“ die Stabilität der Bank und klettert beliebig herum. Mit der Idee z.B. als „Fitnessgerät“ wird die Bank umgebaut in andere stabile Positionen: Übende/r „dehnt und kräftigt sich nun am „Gerät“ und kann auch weiterklettern.
- ◆ Muskelkräftigende Übung für beide Partner/innen, Aufbau von Ganzkörperstabilität.
◆ Die Spielidee bewirkt neue Bewegungsideen und -lösungen.
- Wie zuvor, aber mit fließendem Wechsel:
Wer sich gerade am „Gerät“ bewegt hat, wird selbst zum „Gerät“ und der/die andere „trainiert“ (bei Bedarf kann ein „Gerät“ auch umgebaut werden).
- ◆ Weiterentwicklung von statischen zu dynamischen Spannungszuständen.
◆ Wechsel von: Impuls geben und nehmen, beide können den Bewegungsprozess mitbestimmen (Kooperation).
- ☐ Zu zweit, im Stand.
- Ein/e Partner/in sucht einen stabilen Stand (Grätsch-/Schrittstellung). Knie gebeugt, der/die andere lehnt sich seitlich (bei Grätschstellung) oder vorne/hinten (bei Schrittstellung) an, gibt das Gewicht ab, ohne sich „sacken“ zu lassen.
Die anlehrende Person wird mit den Händen/Armen gesichert.
Rollenwechsel.
- Vertrauen zur eigenen Haltekraft/Stabilität und zum Sich-Anvertrauen-Können entwickeln.
➤ Langsam arbeiten!
- Die stabile „Standperson“ bewegt nun den/die Partner/in in der „Anlehnung“ etwas auf und ab/hin und her. Sicherung durch Haltegriffe.
- Die stabile „Standperson“ nimmt andere Positionen ein (auch auf allen Vieren), der/die Partner/in legt sich darauf, baut sich ein, lehnt sich an. Wieder mit Händen/Armen sichern.

Stundenbeispiele

Thema 17

- Zu zweit, aus dem Stand in die Fortbewegung.
- Fortführung im Stand: Beide bewegen sich vom Ort in den Raum, dichter Körperkontakt. Während der Fortbewegung die Positionen verändern, ohne den Kontakt zu verlieren, d.h. Rollenwechsel vornehmen und im Bewegungsfluss bleiben.
- Zwischendurch Körper schütteln, lockern, zappeln.
- Paarweise, Aufgabenstellung wie zuvor: Sich in ungewöhnlichen Positionen durch den Raum bewegen – mit Musik.
- Koordination von schnellen Spannungswechseln, die Fortbewegung erfordert ständige Aktions- und Reaktionsbereitschaft.
- Lockerungsphase.

Für Jugendliche:

Sie schafft Atmosphäre, ruft Bilder hervor – die vielfältigen Positionen zu einer Tangomusik lässt die Bewegung/die Paare noch skurriler werden.

Für Kinder:

Alle Elemente der Stunde einbeziehen. Die Leitung kann auch eine andere Musik einsetzen. Die Assoziationen, die der Tango bewirkt, sind nicht kindgemäß.

& **Lydie Auvray**
„Vom Winde verdreht“
(langsamer Tango)

Zum Spielen mit der Bewegung auffordern.

Weiterführung für Jugendliche

- Einzelne, frei im Raum.
- Jede/r fixiert mit dem Blick/Kopf eine Richtung im Raum und bewegt sich dorthin (gehen) – zügiges Tempo. Ständige Richtungsänderung: d.h. Gehen, Stop, Kopf drehen, Blick in neue Richtung, Körper folgt und losgehen.
- Orientierung im Raum, Tempo-Veränderung.
- Wie zuvor, nun: in Kommunikation miteinander, d.h. auf Blicke reagieren: ausweichen, mitgehen, andere Richtung einschlagen; Spannung aufbauen.
- Hieraus entwickelt sich eine andere Dynamik: die Beziehung untereinander (Förderung des Ausdrucksvermögens).



Ohne Musik / dann mit Musik!

& **Lydie Auvray**
„Das bisschen allein sein kann ich auch ohne Euch“
(schneller Tango)

Zu zweit, frei im Raum.

- Wieder mit dem/der ersten Partner/in zusammenfinden:

Die Partner/innen bewegen sich zunächst einzeln geradlinig (der Tangomusik entsprechend) durch den Raum. Sie nehmen Blickkontakt miteinander auf / dann Körperkontakt (Gewicht nehmen/abgeben, einbauen, etc.) und bewegen sich gemeinsam fort; zwischendurch vielleicht auch wieder trennen.

Einbeziehen verschiedener Raumebenen und Tempowechsel.

Zur ersten, langsamen Tangomusik.

- Die Paare besprechen ihre Improvisation miteinander.

- Die Paare legen die jeweilige Anfangsposition fest und erinnern sich, welche Elemente, die vielleicht häufiger vorkamen, sie wiederholen wollen/können. Dann planen sie das Ende der „Tanzszene“.

Sie tanzen ihre „Tanzszene“ (Musik s.o.).

- Die Partner/innen erzählen sich, wie jede/r die „Szene“ erlebt hat! Ob sich neue, unerwartete Bewegungsideen entwickelt haben! Ob der Grob-Plan sich realisieren ließ! usw.

- Alle erarbeiteten Elemente der Stunde miteinander verbinden.

& **Lydie Auvray**
„Vom Winde verdreht“

- Reflexionsphase.

- Reflexion:
Grobstrukturierung einer Tanzszene nach den Erfahrungen der 1. Improvisation. Festlegung einiger „Eckpfeiler“ der 2. Improvisation und deren Umsetzung in Bewegung.

- Reflexionsphase, erste Eindrücke, Gefühle, Wahrnehmungen.

Alle sitzen im Kreis.

- Unterrichtsgespräch in der Gesamtgruppe über den Verlauf der Stunde und die Entwicklung der Tanzimprovisation zu zweit.

- Gemeinsame Reflexion in der Gruppe.

Stundenbeispiele

Thema 17

- Zeigen der Improvisations-„Ergebnisse“:
Je 3 Paare bewegen sich gleichzeitig (Musik s.o.).
- Die gegenseitige Beobachtung ermöglicht der Gruppe einen äußeren Blick auf ihr kreatives Potential (Verstärkung des Selbstvertrauens) und gibt auch jedem/jeder Einzelnen Impulse.
- Zeigen auf freiwilliger Basis, kein Gruppendruck!



- Gemeinsames Gespräch über die Ergebnisse.
- Entwicklung von Beobachtungskriterien (weg von subjektiver Bewertung, hin zu konstruktiver Kritikfähigkeit).

Ausbildung

- Zu zweit (dieselben Paare) frei im Raum.
- ♦ Ein/e Partner/in legt sich in Bauchlage, der/die andere streicht den Rücken aus, klopft sanft mit den Fingern/dem Handflächen den Rücken (auf Wunsch auch Beine); dann den/die Partner/in vom Hals über die Schultern bis zu den Zehen ausstreichen (auch die Arme zu den Fingerspitzen hin).
- ♦ Sich bei dem/der Partner/in für das Zusammenbewegen und die Entspannung bedanken.
- Entspannungsphase.

4



Stundenbeispiele

4