

10-Minuten-Übung: Übungen aus der Theaterpädagogik

Drei aktivierende Körperübungen aus der Theaterpädagogik, die die Ausdruckfähigkeit steigern sowie Achtsamkeit, Teamgeist und Imaginationskraft fördern können.

Es wird kein Material benötigt, nur je nach Gruppengröße genügend Raum. Alle Übungen können auch im Freien durchgeführt werden.

Velodrom

Ablauf der Übung:

Alle stehen im Kreis eng beieinander.

Die Spielleiterin führt in die Übung ein:

„Stellt euch vor, das hier (unser Innenkreis) ist eine Radrennbahn. Ganz unten, ganz klein – er ist gerade mal handgroß – fährt unser Radrennfahrer sein Rennen. Wir feuern ihn an durch Klatschen und durch Zurufe. Immer dort, wo er gerade fährt.

Unser Applaus läuft sozusagen mit ihm durch die Runden. Nie klatschen und schreien alle gleichzeitig. Es ist wie eine Wellenbewegung, die durchs Stadion geht.

Achtung, der Startschuss fällt.“

Die Spielleitung gibt die Richtung vor, in die sich der imaginäre Radrennfahrer bewegt, indem sie in diese Richtung klatscht. Das Klatschen und Rufen setzt sich durch die Runde fort.

Die Spielleiterin kann ggf. die Aktion durch Kommentierungen anschaulich machen und leiten: „Nun ist er in der Gegenkurve.“ „Oh, seine Kraft lässt nach. Da kann nur noch stärkerer Beifall helfen.“ „Jetzt setzt er zum Endspurt an.“

Varianten:

- Es handelt sich um ein Frauenradrennen oder um einen Eisschnelllaufwettbewerb.
- Eine Schülerin oder ein Schüler sind die Spielleitung bzw. die Sportmoderator/in.

Große Wäsche bei den Riesen und den Däumlingen

Ablauf der Übung:

Zwei Gruppen stehen sich gegenüber mit etwa ein bis drei Metern Platz zwischen sich. Es gibt zwei Spieldurchläufe. Zunächst ist Gruppe A aktiv, Gruppe B schaut zu. Dann agiert Gruppe B und Gruppe A betrachtet die Szene. Jede Gruppe hat ca. 3-5 min Spielzeit.

Der Spielleiter erklärt das Spiel. Er führt in die Übung ein:

Für Gruppe A:

„Stellt euch vor, ihr (Gruppe A) seid im Land der Riesen. Ihr seid dazu verdonnert worden, die Wäsche zu waschen und aufzuhängen. Die Wäscheleine ist hoch gespannt.“ > Der Spielleiter zieht eine imaginäre Wäscheleine vor Gruppe A.

„Im Land der Riesen sind natürlich auch die Wäschekörbe und -klammern riesig. Und erst die Wäschestücke! Die Jeans, die Unterhosen, die Blusen, die Jacken, die BHs, und was Riesen und Riesinnen halt sonst noch so tragen. Jetzt hängt die nasse Wäsche auf.“

Der Spielleiter beendet das imaginäre Wäscheaufhängen nach ca. 3-5 min, dankt der Gruppe und leitet zur Aufgabe für Gruppe B über.

Für Gruppe B:

„Euch hat ein anderes Schicksal hart getroffen. Ihr seid unvermutet im Land der Däumlinge gelandet. Dort ist alles winzig: Die Häuser, die Bäume, die Menschen. Der Größte ist gerade mal so lang wie ein Daumen. Auch ihr müsst die frisch gewaschenen Kleidungsstücke aufhängen. Im Land der Däumlinge ist die Leine ganz niedrig gespannt. Na gut, weil ihr die Dienerinnen und Diener aus einer anderen Welt seid, wurde die Wäscheleine ein bisschen höher als sonst gezogen, zwischen zwei Baumwipfeln gewissermaßen.“ > Der Spielleiter zieht eine imaginäre Wäscheleine auf ca. 20-30 cm Höhe.

„Im Land der Däumlinge ist alles ganz winzig. Die Sommerkleider und die Röcke, die Badehosen, die T-Shirts, die Kinderjäckchen und erst recht die Wäschezwicker. Jetzt hängt die nasse Wäsche auf.“

Die Spielleitung beendet das imaginäre Wäscheaufhängen nach ca. 3-5 min und dankt der Gruppe.

Abschluss:

Die Spielleitung führt die Gesamtgruppe wieder in die reale Welt zurück.

Alle schütteln und strecken sich.

Ggf. können sich die Schülerinnen und Schüler auch zu zweit (eine Person aus dem Land der Riesen, eine aus dem Land der Däumlinge) über ihre Erfahrungen mit der Übung austauschen, als Spielende, als Zuschauende.

Mein Gegenstand verändert sich

Vorbereitung und Einführung in die Übung:

Alle stehen locker im Kreis. Die Spielleiterin erklärt die Übung:

- Ein imaginärer Gegenstand wird langsam im Kreis weitergereicht.
- Nach jedem Wechsel von einer Person zur nächsten verändert er seine Form, seine Größe, seine Beschaffenheit. Aus einem Ball kann eine Blume werden, aus der Blume ein Degen, aus dem Degen ein Buch, aus dem Buch ein Herz usw.
- Jede und jede Einzelne soll sich Zeit lassen, eine Idee zu finden, den erhaltenen imaginären Gegenstand umzuformen, vielleicht einige Sekunden damit zu spielen.

- Dann wendet sie/er sich langsam der rechten Mitschülerin bzw. dem Mitschüler zu und reicht ihr bzw. ihm den Gegenstand.
- Bei der Übung wird nicht gesprochen, sie wird schweigend und pantomimisch durchgeführt. Emotionale Reaktionen wie Lachen oder Ausrufe des Staunens sind zulässig.
- Die Übung ist beendet, wenn die Spielleiterin am Ende der Runde den imaginären Gegenstand gereicht bekommt.
- Es ist möglich, sich im Anschluss in Murmelgruppen zu zweit oder zu dritt über die Erfahrungen mit der Übung auszutauschen

Ablauf der Übung:

- Die Spielleiterin formt mit ihren Händen einen imaginären, gut erkennbaren Gegenstand, der nicht zu klein und kompliziert sein sollte. Sie bewegt den Gegenstand eine Weile in ihren Händen, wendet sich dem Schüler rechts von ihr zu und reicht ihm vorsichtig ihren Gegenstand. Die Art und Weise, wie sie den Gegenstand formt und weitergibt, ist vermutlich Vorbild für die Schülerinnen und Schüler.
- Von Person zu Person wird nun ein imaginärer, sich immer wieder verändernder Gegenstand in der Runde weitergereicht.
- Wenn die Spielleiterin am Ende der Runde den imaginären Gegenstand überreicht bekommt, beendet sie die Imaginationsübung. Sie kann ihn beispielsweise in die Luft werfen oder klein zusammendrücken und dadurch auflösen.

Anregungen für ungeübte, zurückhaltende oder skeptische Schülerinnen und Schüler:

Es kann eine Hilfe sein, wenn die Spielleiterin nach der Erklärung des Spiels und vor dem Beginn der Übung ca. 20 sec Stille ansetzt, damit jede und jeder sich einen Gegenstand ausdenken kann. Auch ein Blick durch den Raum und auf die Tische kann Ideen für einen Gegenstand liefern (Stift, Radiergummi, Schwamm, staubiger Lappen, Flasche, Papierblatt ...).

Bei der Einführung der Übung kann die Spielleiterin Vorschläge für mögliche pantomimische Veränderungen machen:

- Ein Gegenstand kann leicht oder schwer, trocken oder nass, groß oder klein, rund oder eckig werden.
- Ein übernommener kleiner Ball kann groß werden oder klebrig oder heiß.
- Von einer Blume kann ein Blütenblatt abgezupft und zu einem Blatt Papier werden.
- Aus einem Würfel kann eine Stange werden, die beim nächsten Weiterreichen länger und schwerer wird oder zu einem Streichholz.
- Auch die Wiederholung von Formen und Beschaffenheiten ist erlaubt. Der imaginäre Gegenstand kann sich also mehrmals im Verlauf der Runde in einen Ball verwandeln.