

## Theaterpädagogische Übungen

Fingerschnappen: Kreis bilden & jeder öffnet seine rechte Hand zum rechten Nachbarn, dieser legt seinen linken Zeigefinger in die geöffnete Hand = man legt selbst seinen linken Zeigefinger in die Hand des linken Nachbarn ;-). Dann gibt die Gruppenleitung das Kommando „Jetzt“ und man muss rechts den Finger des Nachbarn schnappen und links seinen eigenen Finger wegziehen.

Variante: jemand erzählt eine kleine Geschichte und legt vorher ein Wort fest, wenn dieses fällt, muss man schnell reagieren und schnappen und wegziehen.

- Geeignet für fitte KITA Kinder; man kann gut fremdsprachliche Teilnehmende einbauen, die eine Geschichte in ihrer Muttersprache erzählen oder ein Kommando in der Muttersprache geben

Whoosh: Das Spiel ist der Türöffner in den Workshop. Es ist ein Eröffnungsspiel, um „vom Kopf in die Füße“ zu kommen - das Spiel als Spiel ist wichtig; es führt ins körperliche Erleben und Fühlen. Wichtig ist es, möglichst wenige Worte zu verwenden, um den Spielfluss nicht zu unterbrechen! Kein intellektuelles Vorgehen! Anleitung: Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. „Woosh“: Die Person, die beginnt, führt in einer fließenden Bewegung mit leichter Körperdrehung ihre beiden Arme mit Blickkontakt zum Nachbarn hin; die nächste Person behält die Richtung bei und gibt das Signal an den nächsten fließend weiter. „Wow“: Zwei Arme nach oben nehmen und Stop rufen; Signal geht in die Richtung zurück, aus der es kam.

„Zapp“: Zwei Handflächen aneinanderhalten und Arme nach vorne strecken und dabei auf jemanden zeigen: dabei „Zapp“ rufen. Die Spielerin, auf die gezeigt wurde, übernimmt das Signal (Zapp kann nicht mit Wow begegnet werden).

„Freak out“ / Ausflippen: Alle flippen aus, nehmen die Arme nach oben und laufen wild rufend durcheinander. Die Gruppe findet sich im Kreis wieder. Die Person, die „Freak out“ gerufen hat, macht weiter.

„Boing“: Die Hände über dem Kopf zusammenführen, einatmen, und mit dem Ausatmen „Boing“ sagen, den Körper dabei in Schlangenbewegung nach unten führen. Alle machen das mit. Die Person, die Boing ruft, macht dann weiter.

Wichtig ist, dass während des Spiels das Tempo erhöht wird.

Vor-Nachahmen im Kreis: die Gruppenleitung macht etwas vor und alle machen es als Echo nach; Einsatz von Stimme, Töne erzeugen, sich strecken und auf den Boden kommen, Rhythmus klatschen, Körper dabei abklopfen ... der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

- Geeignet für alle Altersstufen; wenn man dabei ist, ein Stück zu erarbeiten, ein Bilderbuch mit den Kindern zu betrachten, kann man auch jeweilige Ges- ten, Geräusche der Figuren mit einbringen und die Kinder können auch Vor- schläge machen / Theaterspiel ist ja oft Nachahmung und durch das genaue und schnelle Hinschauen wird dies trainiert

Nicht allein, nicht zu dreien: Alle stehen im Kreis, eine Person steht in der Mitte und versucht die anderen zu ticken. Das heißt, sobald der/die Fänger\*in auf eine Person im Kreis zuläuft, muss diese schnellstmöglich reagieren und sich zu einer anderen Person stellen. Es darf aber nur jemand getickt werden, der alleine steht, oder eine Person eines Dreierteams. Wird man getickt, ist man der/die nächste Fänger\*in im Kreis.

- ab 6 Jahren

Maus unten - Ja oben: Klatschkreis auf Schnelligkeit, dabei dem Partner links in die Augen schauen. Unten läuft eine Maus, die man durch hochspringen andeutet, oben läuft der JA-Klatscher, beide in dieselbe Richtung, etwas zeitversetzt. Man muss aufmerksam sein, weil 2 Dinge gleichzeitig im Kreis herum gehen, die man weitergeben muss.

- Schult die Koordinationsfähigkeit und das Konzentrationsvermögen; geeignet ab 4 Jahren

Klatschkreisvariante: Namen des Nachbarn erfragen – Namen des Nachbarn laut rufen, wenn man ihn anklatscht

Raumlauf mit Freeze, wenn die Musik ausgeht und Fragen stellen: Teilnehmenden berühren dann Denjenigen, von dem sie glauben, die Antwort fällt positiv aus (Wer mag Spinnen? Wer raucht 1 Schachtel am Tag? Wer geht gerne in die Berge? Wer hat schon Mal auf einem Kamel gegessen? Wer hat im Juli Geburtstag? Wer mag keine Pizza? Wer ist ein echtes Mathegenie? Wer spricht mehr als 3 Sprachen?)

- Fragen kann man je nach Alter anpassen.

Choreografie zum Thema „Glück und Unglück“ (Bsp.):

Alle stehen im Kreis. Die erste Person macht eine Bewegung zum Thema vor, danach machen alle die Bewegung nach und zählen dazu bis Acht. Die Nächste Person zeigt eine Bewegung zum Thema und nun bauen alle die beiden Bewegungen aneinander und zählen dazu zwei mal bis acht u.s.w.

Es werden maximal fünf Bewegungen aneinandergereiht.

Die Reihenfolge wird mehrfach ausprobiert und dann mit Musik (Vier-Viertel-Takt) unterlegt, Gern auch verschiedene Musikstile ausprobieren.

Danach werden in Kleingruppen eigene Choreografien erstellt

- Alter: (ohne Kleingruppen) ab 5 Jahren

Ying & Yang: (Raum teilen durch eine sichtbare Linie oder Sitzkissen o.ä. nutzen) und für jede Seite ein Gefühl rein geben, in dem man sich auf der Hälfte bewegen muss; beim Wechsel über die Grenze auf die andere Seite sofort in das neue Gefühl wechseln

1. nur mit dem Körper
2. Körper und Geräusch / Variante kann sein: Alle ins Freeze und nur jeweils

eine(r) bewegt sich alleine auf jeder Seite

- Für alle Altersstufen / Man kann auch alle freeze lassen und zwei Personen machen jeweils auf jeder Seite vor, wie sie sich bewegen

Spiegelübung: einen Partner suchen, einer ist der Spiegel, der andere das Spiegelbild. Langsame Bewegungen ausführen, der Partner soll folgen können. Mach ca. 4 Minuten ein Wechsel von Führen und Folgen. Danach soll das ganze ohne Absprache passieren, dass man aber von außen nicht sieht, wer führt und wer folgt!

- Ab Grundschule, 2te Klasse. Schult das Einlassen und die Fokussierung

Standbilder/5er Anbau im Kreis: Jemand geht in die Mitte nimmt eine Pose ein und sagt laut „Ich bin eine Garage“. Jemand zweites kommt dazu, stellt sich in Position und sagt „Ich bin das Auto, das in der Garage parkt“. Jemand drittes kommt dazu und stellt sich ebenfalls dazu „Ich bin der Typ, der mit seinem Schlüssel eine Delle ins Auto kratzt“, bis zu 5 Personen. Der erste löst sich aus dem Bild und darf sagen, wer stehen bleiben darf und mit seiner Pose ein neues Bild kreiert. Immer 3 -5 Spieler sind in der Kreismitte. Dann zählt die Klasse runter 3-2-1-Go! Und die Spieler\*innen dürfen eine Bewegung wiederholen und ein passendes Geräusch machen oder einen Satz sagen, den sie ebenfalls wiederholen.

- Geeignet für alle Altersstufen / Man kann auf der Bühne alles sein, man muss es nur behaupten und sich in Pose stellen. Durch diese Übung fördert man die Fantasie und baut Hemmschwellen ab

-3 / +3 Typenlauf im Raum: Zu einer Musik bewegen sich alle kreuz und quer im Raum, stoppt die Musik, müssen alle freeze. Dann bekommen sie eine Aufgabe „Stellt euch vor, Ihr wiegt 150 Kilo, wie verändert sich euer Gang, eure Haltung? Stellt euch vor, Ihr seid Geheimagenten / Supermachos / Cowboys ...“ Zusätzlich kann das Ganze noch durch eine Tempoeingabe -3 = Extremzeitlupe bis +3 = so schnell du kannst geändert werden.

- Geeignet für alle Altersklassen / schult die Reaktionsfähigkeit, den Ausdruck, die Lust am Ausprobieren in der Gruppe. Zeitlupen eignen sich hervorragend, um besonders tragische oder Liebesszenen zu zeigen; wenn etwas extrem verlangsamt ist und z. Bsp. eine schnelle Musik weiter läuft, bekommt die Handlung eine besonders starke Kraft; Liebespaare müssen sich nicht küssen, es reicht, wenn sie in Zeitlupe aufeinander zu gehen und sich an die Hände fassen. Kampfszenen in Zeitlupe sind auch sehr intensiv und man kann sicher sein, dass sich niemand verletzt.

Aufgabe in Kleingruppen: Eine Geschichte in 4-6 Standbildern zu erzählen. Maximal 1 Satz pro Bild sprechen. Vorgabe kann hier jeweils ein Ort sein.

Namensrunde (Name, Name plus Geste/ Vormachen, Nachmachen der gesamten Gruppe)/ Wunsch an Nachbarn: mach deine Geste ... in einer bestimmten Haltung.

- Geeignet für alle Altersstufen; man kann auch weitere kleine Aufgaben rein geben, z.Bsp.: mit welchem Anfangsbuchstaben fängt dein Vorname an?

Finde dazu ein Lebensmittel oder eine Farbe mit demselben Anfangsbuchstaben oder bilde eine Alliteration „Alex angelt Aale / Alex albert ausgiebig ... / ohne es zu merken, hatte jeder schon einen Auftritt vor den Anderen

Im Kreis zum Namen erinnern: Ich war es nicht ... war es! – Was? Ich? Niemals ... war es! / Immer auf jemanden zeigen und mit Namen ansprechen und behaupten Er/Sie war es. Die Person muss alles von sich wehren und jemand Neuen verdächtigen. Die Gruppe darf bekräftigend unterstützen.

Aufstehen und Hinlegen auf 8 Schläge, vorwärts zählen = hin legen / rückwärts zählen = hochkommen. Pro Runde immer einen Schlag weniger 7, 6,... bis 1 Schlag (bewusst machen, wie man sich bewegt)

Maskenarbeit: man verteilt Neutralmasken (weiß). Wichtig: die Maske darf nicht vor dem Publikum auf- und abgesetzt werden, entweder hinter der Bühne oder kurz mit dem Rücken zum Publikum drehen. Mit der Vollmaske darf man nicht sprechen, mit Halbmasken, die den Mund frei geben ist es erlaubt.

In Kleingruppen auf die Bühne, diese bekommt eine bestimmte Emotion, die jeder Einzelne nacheinander zeigen soll. Alle kommen auf die Bühne, gehen in der Emotion nach vorne und freeze dann am Bühnenrand. Das Publikum soll beschreiben, was es sieht. Man kann auch ein Tableau bauen, 3-6 Maskenspieler sollen ein Standbild zu einem bestimmten Thema aufbauen.

- Geeignet für alle Altersklassen; sehr gut für Menschen mit Beeinträchtigung / schult den körperlichen Ausdruck und die Präzision Variante: spielt eine kurze Szene mit Masken an einem bestimmten Ort, den das Publikum herausfinden soll. Was ist typisch, wie verhält man sich an diesem Ort normalerweise?

Stimme aufwärmen im Kreis: Zunge kauen und kneten, Unterkiefer hängen lassen  
Breitmaulfrosch (Breit grinsen)-Kussfrosch (spitze Lippen und Kussgeräusch)

Guten Tag Frau Meier (nach links sagen), Guten Tag Frau Müller (nach rechts sagen),  
Nein Fiffi(nach vorne beugen und etwas runtergehen, Fiffi ist ein kleiner Hund) - langsame Steigerung in Lautstärke und Intensität der Bewegungen

Stimmhaftes „Ssssssssss“ als Mücke auf den Partner zufliegen und landen lassen; dieser muss die Mücke von dort nehmen und weiter zum nächsten fliegen lassen. Variante „Lippenfurzen“: ein „brrrrrrr“ erzeugen (kitzelt etwas in der Nase!): ein Fahrzeug fährt von links nach rechts an einem vorbei

Geschenk im Kreis – Dem Nachbarn ein Geschenk machen, dieser muss es annehmen, vor den anderen öffnen und darstellen, was drin ist (dem Nachbarn Komplimente machen / sich überschwänglich bedanken)

„Bist du bescheuert?“ – ein Zauberhut wird im Kreis herumgegeben, der sich in alles verwandeln kann. Man nimmt den Hut und behauptet „das ist mein neuer Spiegel“ und hält ihn vor sich, als ob man sich selbst im Spiegel betrachtet. Dann gibt man den Spiegel an seinen Nachbarn links und sagt so etwas wie „Schau Mal, mein neuer Spiegel, der macht alles viel schöner.“ Der Nachbar nimmt den Spiegel und sagt „Sag Mal, bist du bescheuert, das ist doch kein Spiegel, das ist eine Säge“ und fängt an damit einen imaginären Holz-scheit zu zersägen u.s.w.

- Für alle Altersgruppen /Fördert Fantasie und Präzision; man sieht, dass man auf der Bühne nur etwas behaupten muss und sich keinen Stress machen braucht, alle Requisiten original da zu haben (Bsp. in euren Stücken war die Pappbox, die mal als Fernrohr, als Ziegelstein, als Kokainpäckchen diente ...)

1. Gemeinsam Freeze & Go ohne Kommando von außen (sensibel werden für Gruppenvorgänge)
2. Alle bleiben stehen, eine/r muss weiter machen, dann 2-5 und zurück, während die Anderen stehen, sollen die Bewegungen ihre Körperteile tanzen

Jeweils 1 Alltagsgeste finden, langsam steigern in der Bewegung bis ins Groteske und dadurch verfremden

In Kleingruppen aus den Alltagsgesten eine Choreo bauen mit einem klaren Anfang und Schluss und Musikwunsch

Satz meines Lebens aus Zeitungen: Jeder wählt einen Absatz, der wieder selbst langsam erarbeitet wird. Im Vorbeigehen den Anderen leise zuflüstern.

Einen Abschnitt, 2-3 Sätze nehmen und aus Rollenperspektiven sprechen: Klatschtante, Politiker, Opernsänger\*in, schimpfende Eltern mit einem 5-jährigen Kind ...

Dann Auftritt auf der Bühne mit Auf-Abgang, großer Geste und in bestimmter Haltung. Eben „Der Satz deines Lebens!“

Statuskreis: Eine Übung zum Hoch- und Tiefstatus (wie läuft, guckt, benimmt sich Jemand mit einem hohen Status; wie mit einem niedrigen Status?) man überlegt sich, wie man in den Kreis gehen möchte. Immer zwei Personen starten, in dem sie sich kurz zunicken und gehen aufeinander zu, bleiben voreinander stehen und gehen dann aneinander vorbei. Die anderen beschreiben, was sie gesehen haben.

- Man kann auch abzählen (bei 20 Personen jeweils bis 10 und dann sind die beiden 1er, die beiden 2er u.s.w. automatisch ein Paar, das läuft. Man kann erst eine Runde ohne Sprache und dann darf jeder einen Satz sagen in der Mitte. Geeignet für GS und ältere Teilnehmer\*innen. / Schult die eigene Präsenz und die Wahrnehmung

Zauberpunkt : Im Kreis aufstellen und sich überlegen, wie man sich bewegen möchte (entweder in einer Emotion, einem Gefühl oder einer typischen Figur = müde, traurig, als Prinzessin, Obermacker ...). Eine Person startet und geht auf eine andere Person zu, bleibt vor ihr stehen. Diese übernimmt die Haltung, geht so zur Mitte des Kreises, überquert den

„Zauberpunkt“ und geht blitzschnell in sein Gefühl/Charakter und läuft so auf eine andere Person zu, u.s.w.

Bei Gruppen, die gemischt werden: Immer zu jemanden aus anderer Klasse

- Geeignet für alle Alterstufen / Variante: immer zwei laufen gleichzeitig los und nehmen die andere Person im Kreis wahr / Schult die Wahrnehmung und Genauigkeit

Durch die Reihe tanzen: Gegenüber in einem Spalier aufstellen, jeweils einer beginnt mit einem bestimmten move zur Musik, die anderen ziehen nach und alle wechseln dabei auf die gegenüberliegende Seite. Vorsicht in der Mitte, man muss gut aneinander vorbei tanzen.

- Geeignet für alle Altersklassen / schult die Wahrnehmung, den Spaß und die körperliche Fitness

Skulptur und Bildhauer zu zweit mit Tüchern: den/die Partner:in formen und die Skulpturen werden im Museum angeschaut, bekommen von ihrem Bildhauer einen Satz, den sie auf Knopfdruck sagen – 1x „Märchen“, 1x „Klima“

Man kann daraus auch eine kleine Geschichte erzählen und jeweils die Figuren zum Sprechen bringen, so hat jeder seinen Auftritt

- Man kann auch zusätzlich mit Tüchern als Material arbeiten, diese schaffen noch einen höheren Assoziationsraum. Geeignet für alle Altersstufen. / Schult Fantasie, Ausdrucksvermögen und für die Skulpturen schult es das „Angeschaut werden im Freeze“, ein Effekt, der auf der Bühne sehr wirkungsvoll genutzt werden kann und gerade in einer Gruppe, die einfriert, einen tollen Effekt hat, wenn auch wirklich alle still stehen!

Kissenrennen: Kreis bilden mit 2 Mannschaften, man überspringt immer eine Person im Kreis und bildet so 2 Gruppen; es gibt 2 verschieden farbige Kissen, die in eine Richtung weitergegeben werden. Ziel: welches Kissen überholt als erstes? Das Kissen der gegnerischen Mannschaft darf nicht gestoppt oder gehalten werden!

- Fördert das Miteinander und bringt einfach viel Spaß; geeignet für Kinder ab Grundschulalter oder den Schulübergängern aus der KITA

Mit Partner: 1-2-3 abwechselnd zählen, dann 1 mit Klatscher ersetzen, dann 2 mit Stampfer und dann 3 mit einer Geste der Wahl

- Trainiert die Vernetzung der Gehirnhälften, Konzentration und macht wach, ab 6 Jahre

Was machst du da?: Im Kreis (man vollführt eine Handlung, jemand kommt dazu, fragt „Was machst du da?“- man antwortet etwas anderes, als man tatsächlich macht. Die neue Person fängt mit dieser Handlung an und wird vom nächsten gefragt „was machst du da?“ und muss etwas anderes sagen ... u.s.w.)

## **Figurenfindung**

Requisiten in der Mitte verteilen, jeder nimmt sich einen Gegenstand /Tausch ist möglich, wenn alle TN einen Gegenstand genommen haben!

- Raumlaf mit unterschiedlichen Aufgaben (eigene Haltung, Ticks, Gangart, Name der Figur, Alter ...) und Bezug zum Gegenstand, der verwandelt werden darf oder in seiner eigentlichen Funktion dem Charakter dient
- Treffen auf dem Wochenmarkt (meine Figur im Bezug zu Anderen)

Im Kreis immer gleichzeitig mit einem/r Partner:in aufstehen und in der Figur aufeinander zu laufen, kurze Begegnung, dann weiterlaufen

Johnstone, Keith: Improvisation und Theater. Alexander Verlag Berlin, 2000

Oelschläger, Birgit: Bühne frei für deutsch! Theaterhandbuch für deutsch als Fremdsprache. Deutscher Theaterverlag 2018

Plath, Maïke: Biografisches Theater in der Schule: Mit Jugendlichen inszenieren: Darstellendes Spiel in der Sekundarstufe. Beltz Verlag 2014

Sahm, Barbara: Tanzen, Musizieren, Theater spielen: Spielideen für Menschen mit geistiger Beeinträchtigung. Edition Sozial, 2011

Schultheis, Sabrina: Praxisbuch: Theaterarbeit mit Menschen mit Behinderung: Viele Tipps, drei Theaterstücke, über 60 Übungen. Selbstverlag über amazon