



1. KREISÜBUNGEN

- KLATSCHKREIS („Grundübung“ für alle Kreisübungen)

Gut auf beiden Beinen im Kreis stehen – Arme am Körper angelehnt hängen lassen – 1 Klatsch wird auf Reise geschickt – Ausgangsperson dreht sich in Richtung eines Nachbarn und sendet den Klatsch in seine Richtung (Klatsch “schiefern”!)

- NAMENSKREIS

Ein Spieler macht 1 Schritt in Richtung Kreismitte – Namen sagen - anschliessend 1 typische Bewegung vorzeigen - alle wiederholen Namen und machen typische Bewegung nach – im Kreis herum weiterführen.

Grundvariante: jeweils nur Wiederholung von jener Person, welche an der Reihe war.

Variante b) Kette von Wiederholungen (von dem, der an der Reihe war und von allen vorausgehenden (Memorisierungsübung!!))

- NAMEN SCHIEFERN

Ausgangsvariante wie Klatschkreis: gleichzeitig mit Klatsch wird eigener Name gesagt.

Variante b) Namen des Nachfolgenden sagen

Variante c) zuerst Namen von Vorgänger aufnehmen – dann eigenen Namen Weitergeben.

Variante d) zuerst Namen von Vorgänger aufnehmen – dann Namen des Nachfolgenden sagen.

- ZIP-ZAP

Alle Spieler bilden einen Kreis - jeder informiert sich zunächst, wie sein Nachbar zur Linken und zur Rechten heisst - ein Spieler steht in der Mitte und geht auf einen der im Kreis sitzenden Mitspieler zu und sagt entweder ZIP, ZAP oder ZIP-ZAP - bei ZIP muss der Angesprochene den Namen seines linken Nachbarn sagen - bei ZAP den Namen seines rechten Nachbarn - und bei ZIP-ZAP müssen alle Spieler ihre Plätze wechseln (1 Stuhl weniger als Gesamtanzahl der Spieler!!) - nennt ein Mitspieler bei ZIP oder ZAP den falschen Namen, muss er seinen Stuhl an den Spieler in der Mitte abtreten – braucht ein Spieler “zu lange” um den richtigen Namen zu nennen, muss er ebenfalls seinen Stuhl an den Spieler in der Mitte abtreten - bei ZIP-ZAP müssen sich alle einen neuen Stuhl sichern – auch der Spieler in der Mitte – wer keinen Stuhl ergattert muss nun in die Mitte!

- JA – SPIEL

Alle stehen im Kreis mit dem Rücken gegen die Mitte – ein Spieler ist in der Mitte und ruft einen Anderen im Kreis in einer bestimmten „Stimmung“ beim Namen (lieb – wütend – aggressiv – flirtend – flüsternd – fragend etc.) – der Aufgerufene reagiert blitzschnell, dreht sich um und antwortet mit einem JA - je nachdem in welcher



Stimmung der Spieler in der Mitte ruft, wird mit einem der Stimmung entsprechenden JA geantwortet.

Bemerkung: der Spielleiter muss dies vor der Übung nicht sagen – geschieht meistens „automatisch“!

- SUISSE

Ausgangssituation wie Klatschkreis – gleichzeitig mit geschiefertem Klatsch wird SUISSE gesagt:

- Eingabe a) mit einem gesagten HOPP + nach oben gestreckten, gespreizten Armen und gespreizten Beinen kann die Richtung geändert werden.
- Eingabe b) mit bücken geht das Suisse zum Nachbarn weiter, dieser schickt ihn weiter.
- Eingabe c) mit gesagtem JE JETTE wird das SUISSE in Richtung Kreismitte geschleudert – der schnellste nimmt ihn mit einem gesagten JE PRENDS auf und schickt ihn in eine Richtung weiter.
- Eingabe d) in den Kreis treten und mit ausgestrecktem Arm und Zeigefinger auf einen Spieler zielen und DU! sagen – dieser schickt nun das SUISSE in eine Richtung weiter

- AUGE UM AUGEN

Alle stehen im Kreis und schauen auf den Boden – auf Klatsch des Spielleiters heben die Spieler blitzschnell ihre Köpfe und fixieren mit ihren Augen einen Mitspieler – kreuzen sich 2 Augenpaare „sterben“ die 2 betreffenden Personen den Bühnentod mit einem „Ahhhhhhh!“ – so weiter bis die 2 Überlebenden feststehen.

- HEI – HOI – NAME

Alle stehen im Kreis - mit rechtem Bein wird das HEI rechtsherum im Kreis weitergestampft – mit linkem Bein wird das HOI linksherum im Kreis weitergestampft - mit ausgestrecktem Arm und Zeigefinger zielt man auf jemanden im Kreis und sagt dessen Namen (ausser Nachbarn!) - dieser stampft dann HEI oder HOI in die entsprechende Richtung.

- WUSCH – BOING – PÄNG

Alle stehen im Kreis - mit rechtem Bein wird das WUSCH rechtsherum im Kreis weitergestampft– mit gekreuzten Unterarmen, die Hände zu Fäusten gemacht und mit einem gesagten BOING ändert man die Richtung – nun wird das WUSCH mit linkem Bein linksherum im Kreis weitergestampft - mit einem PÄNG kann das WUSCH auf jemanden x-beliebigen im Kreis gezielt werden (ausser Nachbar!) – dieser stampft dann WUSCH rechts- oder linksherum.



Singspiel

Adam

- BILLI – BILLI – BONG

Ein Spieler steht in der Kreismitte – Sie sagt “Billi-Billi.....” und zielt gleichzeitig auf einen Spieler des Kreises – der angezeigte Spieler muss schneller “Bong” rufen, als dass die Person in der Kreismitte beide “Billis” zu Ende gesagt hat – Ist die aufgeforderte Person zu langsam muss se in die Mitte – ansonsten bleibt die Person in der Mitte bis sie ein Opfer gefunden hat

- AMORE

Alle stehen in einem grossen Kreis – Spielleiter oder auch ein Spieler sagt das Wort AMORE in einer Stimmung und Stimmlage – alle Mitspieler ahmen diese Art genau nach! – gleichzeitig schreiten alle Spieler im Tempo und in der Haltung der vorgehenden Person Richtung Kreismitte bis man Schulter an Schulter steht – dann strecken alle die Arme nach vorne aus (Handflächen zeigen nach unten) vorgebender Spieler und alle Anderen sagen HOPPLA – HOPP und drehen auf das HOPP die Hände so, dass die Handfläche nach oben zeigen – mit diesem Wechsel passiert auch ein Stimmungswechsel – anleitende Person sagt AMORE in einer neuen Stimmung – alle ahmen sie nach – gleichzeitig gehen alle rückwärts und vergrössern so den Kreis wieder – anleitende Person entscheidet wann der Zeitpunkt da ist, um eine neue AMORE-Stimmung zu lancieren – dies geschieht im grossen Kreis ohne sichtbares Signal – er macht das neue AMORE einfach vor – alle gehen erneut Richtung Kreismitte usw.



2. RAUMÜBUNGEN

- GEHEN IM RAUM („Grundübung für alle Raumübungen)

die Grundübung ist einfach und lautet: bewusstes gehen im Raum – alleine – ohne reden – eigenes normales Tempo – interessante Wege gehen (nicht nur immer im Kreis)

Voraussetzung: ein grosser Saal ohne Stühle und Bänke (Aula, Theatersaal, Turnhalle)

- GEHEN IM RAUM + NAMEN

Grundübung – mit der Zeit treffen sich die Spieler – 1. Spieler macht Pose und sagt seinen eigenen Namen – 2. Spieler reagiert mit 1 Handlung auf Pose und sagt seinen eigenen Namen - weitergehen und andere treffen.

- GRIMASSENSPIEL

Grundübung – Spieleingabe: jeder versucht hinter dem Rücken eines Mitspielers “Grimassen zu schneiden” – bemerkt ein Spieler, wie jemand hinter seinem Rücken Grimassen schneidet, dreht er sich blitzschnell um zeigt mit dem Zeigefinger auf diesen und sagt drohend “DU!! + den Namen der betreffenden Person“

Variante a) erwischter Spieler stirbt den Bühnentod in “Superslowmotion”–Tempo und “Ahhhhhhh!” rufend - er scheidet aus dem Spiel aus

Variante b) erwischter Spieler gefriert zur Statue (verrückte, unorthodoxe Posen machen!) – er wird wieder zum Leben erweckt wenn ein anderer Mitspieler die Pose genau spiegelt und den richtigen Namen der betreffenden Person sagt.

- GEHEN IM RAUM + GRUPPENAUFMERKSAMKEIT

Grundübung – eigenes normales Tempo als “Tempo 5” bezeichnen – Spielleiter gibt verschiedene Tempo Vorgaben (1 ganz, ganz langsam; 10 superschnell, jedoch nicht rennen!; jeder Spieler macht seine eigene Temposkala!) – Tempos variieren, v.a. brechen, d.h. von 1 auf 10 wechseln!

Spieleingabe a) als Gruppe zum Stillstand kommen – d.h., alle sind sehr aufmerksam und bemerken wenn jemand stillsteht – dann stehen alle still – danach gibt ein Spieler ein neues Tempo vor und alle übernehmen –

Spieleingabe b) nach Stillstand – ein Spieler gibt eine neue Gangart vor – alle übernehmen – Bemerkung: falls es die Gruppe nicht von selbst macht, zu verrückten und skurrilen Gangarten animieren!

Spieleingabe c) nach x-tem Stillstand übernimmt der Spielleiter wieder seine Leiterfunktion und lässt alle den Bühnentod, in “Superslowmotion”–Tempo und “Ahhhhhhh!” rufend sterben

Spieleingabe d) der Spielleiter lässt alle Spieler mit am Körper angelehnten Armen auf den Rücken liegen und lässt sie die Augen schliessen – aus dieser Position kann er den Spielern Szenen mit dem Körper nachspielen



lassen – z.B. feiner, entfernter Regen bis zu nahem Starkregen und Donnerrollen – zuerst nur mit Fingern Boden antippen, zuletzt mit Handflächen auf Boden klopfen und mit Füßen stampfen. etc.

- GEHEN IM RAUM + UNTERGRÜNDE

Grundübung – der Spielleiter macht folgende Eingaben: “stellt euch vor ihr lauft barfuss auf folgenden Untergründen: Sumpf, Kieselsteinen, Eis, Parkett, heissem Pflaster, Pfützen usw.“

- GEHEN IM RAUM + ORTE

Grundübung – der Spielleiter macht folgende Eingaben: “stellt euch vor ihr lauft an folgenden Orten : roter Teppich bei Oskar Verleihung; im Spital; im Schulzimmer; allein in einem dunklen Wald usw.“



3. THEATERSPEZIFISCHE ÜBUNGEN

- PARTNERDIALOG "1,2,3"

Ausgangssituation: 2 Spieler stehen einander gegenüber – auf beiden Beinen stehen! – nirgends anlehnen! – Arme hängen frei nach unten am Körper – Spieler schauen einander in die Augen - Spieler A sagt 1 – Spieler B sagt 2 – Spieler A sagt 3 – Spieler B sagt dann 1 – Spieler B sagt dann 2 usw. – Übung in Endlosschleife weiterführen.

Variante a) 1 wird durch einen Klatsch ersetzt – 2 und 3 werden als Zahlen gesagt – also: Klatsch – 2 – 3 – Klatsch usw.

Variante b) 3 wird durch Stampfen mit dem Fuss ersetzt – also: Klatsch – 2 – Stampfen – Klatsch usw.

Variante c) 2 wird durch Schlag auf eigene Oberschenkelseite ersetzt – also: Klatsch – Schlag auf Oberschenkel – Stampfen – Klatsch usw.

- PARTNERDIALOG "1,2,3"

Ausgangssituation wie oben - die 2 Spieler führen Dialoge miteinander - nur Vokale; nur Konsonanten; Gromolo (d.h. eigene Kunstsprache, die nur die 2 Spieler verstehen); auf Künstlerrussisch, Künstlerfinnisch, Künstlerportugiesisch usw.; immer 1 Berührung + Satz - ganz leise – ganz laut, - ganz langsam – ganz schnell usw.

- TORTENSCHLACHT

2 Spieler stehen auf Distanz einander gegenüber – vor ihnen ist ein riesiger Haufen Torten gestapelt – sie machen mit ihrem gegenüber die bekannte "Tortenschlacht"

Variante a) auf Distanz ohne Worte – einer wirft, der andere reagiert – direkter Wechsel

Variante b) mit Sprachlauten beim Werfen

Variante c) schnellstmögliches Werfen!

- NAMENSMASCHINE BAUEN

Eine 3, 4 oder 5-er Gruppe bekommt die Aufgabe mit dem eigenen Vornamen eine Namensmaschine zu bauen – dabei ist es zu empfehlen den eigenen Namen mechanisch auszusprechen – z.B. indem man die Silben trennt Mar – ti – na – begleitend macht man eine mechanische Bewegung – z.B. einen Nagel rhythmisch einhauen oder ... – Idee ist eine ineinander gehende, funktionierende, kreative "Gesamtmaschine" auf die Beine zu stellen.

Bemerkung: genügend Übungszeit einplanen!



4. ÜBUNGEN MIT MUSIK

- ISOLATIONSTANZ

Der Spielleiter lässt ein Musikstück laufen, das den Bewegungsdrang anregt – der Spielleiter gibt folgende Vorgaben – gut auf beiden Beinen stehen - nur Kopf bewegen; dann mit Finger und Händen; dann Arme; dann Becken; dann Beine ... bis sich der ganze Körper bewegt (an Ort!) – danach: abbauen bis nur noch der Kopf in Bewegung ist – bis zum Stillstand.

- WÜRFELTANZ

Der Spielleiter lässt ein Musikstück laufen, das den Bewegungsdrang anregt - eine 5-er Gruppe stellt sich in der "Würfel 5"-Position auf (d.h. so wie die Würfelaugen bei der Zahl 5 auf dem Spielwürfel angeordnet sind) – ein Spieler beginnt sich zu bewegen – alle anderen ahmen die Bewegung nach – nach 20-30 Sek übergibt der Spieler dem nachfolgenden, indem er eine Vierteldrehung in Richtung des anderen Spielers macht und auf diesen zeigt ... bis alle "vorgetanzt" haben

- SCHLANGENTANZ

Der Spielleiter lässt ein Musikstück laufen, das den Bewegungsdrang anregt – grössere Gruppen ab 5 Spieler – der vorderste Spieler bewegt sich zur Musik durch den Raum – alle nachfolgenden Spieler ahmen die Bewegung nach und folgen – nach einiger Zeit beendet der führende Spieler seinen Tanz, indem er sich am Schluss der Schlange positioniert – nächster Spieler wird "Vortänzer"! usw.