

Corinne Fischer

Einhundertundeins

Handbuch praktischer Theaterübungen

ISBN/EAN 978-3-7695-0331-9

© Deutscher Theaterverlag Weinheim, 2015

www.dtver.de

Titel-Vignette: Javan van Zandt

Umschlaggestaltung und Satz: das grafik.buero | Kai Becker

Druck: id-gmbh Freiburg

Inhalt

Altersempfehlungen: (1) Kita (2) Grundschule (3) weiterführende Schule (4) Erwachsene

Vorwort	6
Kennenlernen	9
Erzähl von Dir – Toilettenpapier (1,2,3,4)	10
Der Vorhang fällt (1,2,3,4)	11
Namensball (1,2,3,4)	12
Namen sagen – abklatschen (1,2,3,4)	13
Wessen Schuh ist das? (3,4)	14
Der lange Gang (3,4)	15
Drei Dinge über mich (3,4)	16
Mörder (2,3,4)	17
Anwärmen und Konzentration	18
Klatschkreis (1,2,3,4)	19
Raumlauf zum Körpergefühl (1,2,3,4)	20
Balanceakt (3,4)	21
Ballkoordination (2,3,4)	22
Grimassen teilen (3,4)	23
Buschtrommel (2,3)	24
Fünf Geschwindigkeiten (1,2,3,4)	25
Große Gefühle (3,4)	26
One, two (1,2,3,4)	27
Schwungball (1,2,3,4)	28
Bis 20 zählen (2,3,4)	29
Was machst du da? (1,2)	30
Farbe, Tier, Beruf (2,3,4)	31
Wo ist...? (1,2,3,4)	32
Regieanweisung (3,4)	33
Gruppengefühl	36
Dein Auftritt (2,3,4)	37
Vertrauenssache (3,4)	38
Schiefer Stuhl (2,3,4)	38
Reise nach Jerusalem – anders (1,2,3,4)	39
Drei Vorschläge (2,3)	40
Expedition (1,2,3)	41
Der Schmale Grat (2,3,4)	42
Zollstock heben (3,4)	43
Lockerung	46

Inhalt

Giftblick (1,2)	47
Krabben und Kraniche (1,2)	48
Zombies (1,2,3,4)	49
Kotzendes Känguru (1,2)	50
Schafe und Wolf (1,2,3)	51
Ritter, Prinzessin, Drache (1,2,3)	52
Katze und Maus (1,2)	53
Piratenleben (1,2)	54
Bewegungsübungen	58
Raumlauf zu Stimmungen (1,2,3,4)	59
Raute (2,3,4)	60
Impulsweitergabe (2,3,4)	61
Verkabeln (3,4)	62
Mechaniker und Roboter (1,2)	63
Imaginäre Bälle (2,3)	64
Impulse setzen (3,4)	65
Die Hakenhand der Piraten (1,2)	66
Beobachte und imitiere (2,3,4)	67
Vom Faden gezogen (1,2)	68
Blindenfußball (2,3,4)	69
Musikassoziation (2,3,4)	70
Hören und Stimme	74
Emotionsmemory (1,2,3,4)	75
Hörspiel (3,4)	76
Klanggeschichte (1,2)	77
Klangteppich weben (1,2)	78
Stimm- und Körperpantomime (2,3)	79
Szene mit Geräuschkulisse (1,2)	80
Tagesablauf in Geräuschen (1,2)	81
Wer singt denn da? (1,2)	82
Wie fühle ich mich? (1,2)	83
Musikmaschine (1,2)	84
Text im Rhythmus (2,3)	85
Gewitter (1,2)	86
Hey, du da! (3,4)	87
Atmung und Handlung (3,4)	88
Improvisation	92
An der Haltestelle (1,2,3,4)	93

Engelchen und Teufelchen (3,4)	94
Schwätzer und Schweiger (3,4)	95
Stopp – Improvisation (2,3,4)	96
Stimme- und Handimprovisation (2,3,4).	97
Mensch – Kleines Wesen (2,3,4).	98
Durch die Zeit (3,4,)	99
Gedicht in Gromolo (3,4,)	100
Kontroverse (2,3,4)	101
Über mir ist unter dir (2,3,4)	102
 Gerede	 104
Drei Körperteile (3,4)	105
Erratet meine Geschichte (2,3,4)	106
Geschenke für den König (1,2)	107
Erich Kästner trifft Julia Roberts (2,3,4).	108
Das Loch im Boot (3,4)	109
Um was geht es hier eigentlich? (3,4)	110
Auf ein Wort (2,3,4)	111
Absonderlich (1,2,3).	112
An der Theke (2,3)	113
Ich möchte so gerne ... (2,3)	114
 Darstellen	 116
Mein Ball ist ... (1,2)	117
Wüstenparcours ((1,2)	118
Der verlorene Ring (3,4)	119
Stichworttheater (1,2)	120
Variable Szenen (2,3,4)	121
Tierische Begegnungen (1,2).	122
Nur drei Sätze (2,3,4).	123
Bettler und Könige (3,4)	124
Wo stehe ich? (3,4)	125
 Rollenarbeit	 128
Rollen – Lied (3,4)	129
Rollen – Biographie (3,4)	130
Fragen an meine Rolle (3,4)	131
So ist meine Rolle (3,4)	132
Speed Dating (3,4).	133
Rolleninterview (3,4)	134
Berühmte Gespräche (3,4)	135

Vorwort

Dieses Büchlein versteht sich als Sammlung theaterpädagogischer Übungen, die ich während meiner Ausbildung und beruflichen Laufbahn zusammentragen konnte. Es hofft auf seinen vielfältigen Einsatz vom Kindergarten bis zur Erwachsenenbildung, in Freizeit oder Lehrveranstaltungen.

Die meisten Übungen bedürfen keiner großen Vorbereitung, so dass Sie einfach starten können.

Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Der Einfachheit halber ist durchgängig von „Übungsleiter“ und „Teilnehmer“ die Rede. Selbstverständlich hoffe ich, dass sich alle „Übungsleiterinnen“ und „Teilnehmerinnen“ ebenfalls angesprochen fühlen.

Thematische Einteilung

Die Übungen sind zur besseren Handhabung in Themen unterteilt, dabei ist der Übergang jedoch oft fließend. Auch lassen sich viele Übungen durch Anleitung, Themenwahl oder kleine Änderungen so variieren, dass sie für verschiedenste Projekte Anwendung finden können. Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Freie Seiten

Zwischen den Kapiteln finden Sie freie Seiten. Diese sind dazu gedacht, eigene Übungen zu ergänzen oder Gedanken zu den Übungen festzuhalten. So entsteht Ihre persönliche Übungssammlung.

Altersempfehlung

① Kita ② Grundschule ③ weiterführende Schule ④ Erwachsene

Die angegebenen Altersempfehlungen verstehen sich als grober Richtwert. Jeder Übungsleiter wird seine Gruppe gut genug kennen, um selbst einzuschätzen, welche Übung in dieser Gruppenkonstellation funktioniert. Auch können die Übungen an das Alter der Gruppe angepasst werden.

Benötigter Platz

Für die meisten Übungen wird Platz benötigt. Sollten Sie über keinen leeren Raum verfügen, muss Sie das nicht abhalten. Es reicht beispielsweise völlig aus, Stühle und Tische an die Wand zu stellen.

Bühne

Für gegenseitige Präsentationen der Teilnehmer sollte die Spielfläche vom Publikumsbereich abgegrenzt werden. Dafür kann eine imaginäre Linie reichen, die nicht vom Publikum überschritten wird.

Übungsleiter

Grundsätzlich kann der Übungsleiter bei den meisten Übungen entscheiden, ob er selbst die Übung lediglich anleitet oder mitmacht. Bei einigen Übungen wird eine gerade oder ungerade Anzahl von Teilnehmern benötigt. Dies kann durch die Teilnahme des Übungsleiters ausgeglichen werden.

Ende einleiten

Bei szenischen und Improvisationsübungen sollte der Übungsleiter den Verlauf der Szene im Blick behalten. Haben die Teilnehmer keine neuen Ideen mehr, kann der Übungsleiter das Ende einleiten.

Beispiel: „Noch drei Minuten.“, „Findet ein versöhnliches Ende!“, „Lasst die Situation eskalieren!“

Reflektieren

Abschließend ist es wichtig, mit den Teilnehmern wertfrei in ein Gespräch über ihre Empfindungen zu der durchgeführten Übung zu kommen. Bei jedem Teilnehmer lösen Übungen unterschiedliche Gedanken aus, die im Gespräch Anstöße für die weitere Arbeit bieten können.

Ich wünsche Ihnen spannende Erfahrungen, Lust auf neue Anregungen für Ihre Gruppe und viel Spaß.

Corinne Fischer

*„Unsere Welt ist ein Theatervorhang,
hinter dem die tiefsten Geheimnisse
verborgen liegen.“*

(Rainer Maria Rilke)

Vielen Dank an die Dozenten vom Tpz Ruhr, die uns in der Ausbildung
zahlreiche tolle Übungen zum Geschenk gemacht haben.



Übungen zum Kennenlernen

Erzähl von Dir – Toilettenpapier



Materialien

Eine Rolle Toilettenpapier

Abfalleimer

.....

Vorbereitung

Die Teilnehmer sitzen mit dem Übungsleiter in einem Kreis.

.....

Durchführung

- Der Übungsleiter erklärt, dass sich jeder Teilnehmer mindestens drei Stücke Toilettenpapier von der Rolle abreißen soll. Eine Höchstzahl wird nicht genannt. Auch erfahren die Teilnehmer noch nicht, wozu sie das Toilettenpapier benötigen.
- Erst nachdem jeder Teilnehmer sich seine Stücke Toilettenpapier von der Rolle abgerissen hat, geht es los.
- Jeder Teilnehmer soll nun für jedes Stück Toilettenpapier eine Sache über sich erzählen.
Beispiel: Lieblings- farbe, - essen, -tier, Geschwister, Hobbys, u.ä.
- Am besten beginnt der Übungsleiter damit etwas über sich zu erzählen, damit die Teilnehmer das Prinzip verstehen.
- Es kommt vor, dass Teilnehmer über 20 Blätter Toilettenpapier abgerissen, aber nicht so viel zu erzählen haben. In diesem Fall kann der Übungsleiter Fragen stellen um dem Teilnehmer Hilfestellung zu geben.
- Variante: Das Spiel kann auch mit anderen Zielsetzungen wie einer Projekt-reflexion, einem Brainstorming oder ähnlichem verwendet werden.
- **Tipp:** Am besten wird sofort ein Abfalleimer mit im Kreis herum gegeben, so dass der Teilnehmer für jede Sache, die er erzählt, sofort ein Stück Toilettenpapier in den Abfalleimer werfen kann.

Der Vorhang fällt



Materialien

Ein freier Platz

Großes Tuch

.....

Vorbereitung

Das Tuch wird in der Mitte des Raumes durch zwei Teilnehmer gehalten.

.....

Durchführung

- Die Teilnehmer werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe stellt sich auf je eine Seite des Tuches, möglichst ohne von der anderen Gruppe gesehen zu werden.
- Jeweils ein beliebiger Teilnehmer aus jeder Gruppe tritt nun vor das Tuch.
- Der Übungsleiter stellt beiden Teilnehmern eine Aufgabe.
Beispiel: „Nenne den Namen deines Gegenübers.“ „Welche Augenfarbe hat dein Gegenüber?“, „Welchen Beruf hat dein Gegenüber?“, „Welches Schulfach mag dein Gegenüber am liebsten?“
- Nach der gestellten Aufgabe lassen die „Tuchhalter“ das Tuch fallen.
- Die beiden Teilnehmer, die hinter dem Tuch standen, versuchen so schnell wie möglich die gestellte Aufgabe zu beantworten.
- Der Teilnehmer, der die Frage als erster richtig beantwortet, bekommt einen Punkt für seine Gruppe.
- **Steigerung:** Es müssen zwei Aufgaben gelöst werden.
Beispiel: „Nenne den Namen und die Haarfarbe deines Gegenübers.“

Namensball



Materialien

Ein freier Raum

Ball

.....

Vorbereitung

Gegebenenfalls werden Tische und Stühle zur Seite gestellt.

.....

Durchführung

- Die Teilnehmer stehen in einem Kreis.
- Der Ball wird einem beliebigen Teilnehmer im Kreis zugeworfen. Dabei nennt der Werfende seinen eigenen Namen.
- **Steigerung I:** Der Ball wird einem beliebigen Teilnehmer im Kreis zugeworfen, dabei ruft der Werfende den Namen der Person, die den Ball fangen soll.
- **Steigerung II:** Teilnehmer A wirft den Ball zu einem beliebigen Teilnehmer B. Dabei ruft A den Namen eines beliebigen Teilnehmers C. Teilnehmer B, der den Ball fängt, muss den Ball nun als nächstes zu C werfen. Dabei nennt er den Namen eines beliebigen Teilnehmers D. C wirft den Ball zu Teilnehmer D weiter und so fort.
- **Steigerung III:** Alle erhalten den Namen ihres rechten Nachbarn. Die Übung wird dann mit den neuen Namen durchgeführt.
- **Steigerung IV:** Macht ein Teilnehmer einen Fehler oder zögert zu lange, wirft er den Ball gerade nach oben. Dann rennt er eine Strafrunde um den Kreis herum. Währenddessen wird der Ball im Kreis zu jedem zweiten Teilnehmer weiter geworfen. Der letzte Teilnehmer wirft den Ball erneut gerade in die Luft. Bis dahin muss der Teilnehmer, der die Strafrunde läuft, wieder an seinem Platz angekommen sein und den Ball auffangen.
- **Steigerung V:** Wie Steigerung II, jedoch im Raumlauf.
- **Steigerung VI:** Die Übung wird mit mehreren Bällen durchgeführt.



-
- **Variante I:** Es wird eine Reihenfolge festgelegt, in der der Ball weiter geworfen wird. Diese wiederholt sich immer wieder. Die Teilnehmer laufen in verschiedenen Geschwindigkeiten durch den Raum, dabei sollen sie die anderen im Blick behalten. Der Ball muss gefangen werden. Fällt er zu Boden, wird wieder mit dem Startteilnehmer A begonnen.
 - Als Steigerung dürfen die Teilnehmer versuchen, das Weiterwerfen des Balls zu verhindern.
 - **Variante II:** Der gerufene Name wird beim Werfen des Balls in verschiedenen Emotionen gesprochen.
 - Beispiel: Wut, Ekel, Trauer, Freude

Namen sagen – abklatschen



Materialien

Ein freier Platz

.....

Vorbereitung

Gegebenenfalls werden Tische und Stühle zur Seite gestellt.

.....

Durchführung

- Die Gruppe steht in einem Kreis.
- Teilnehmer A beginnt, indem er einen beliebigen Teilnehmer B aus dem Kreis beim Namen nennt.
- Teilnehmer B klopft nun seinem linken oder rechten Nachbarn, Teilnehmer C, auf die Schulter. Teilnehmer B selber darf keinen neuen Namen nennen.
- Teilnehmer C nennt den nächsten Namen.



Wessen Schuh ist das?



Materialien

Vorteilhaft für diese Übung ist es, wenn Platz für einen Sitzkreis vorhanden ist, dies ist jedoch nicht zwingend nötig.

Alle bringen von zu Hause einen Schuh mit. Nach Möglichkeit sollte er nicht sofort zugeordnet werden können.

Es wird ein großer, undurchsichtiger Müllsack benötigt.

.....

Vorbereitung

Gegebenenfalls werden Tische und Stühle zur Seite gestellt.

Alle mitgebrachten Schuhe werden in einem großen Müllsack gesammelt.

.....

Durchführung

- Die Teilnehmer setzen sich in einen Kreis.
- Der Müllsack wird reihum gegeben und jeder zieht, ohne in den Sack hineinzusehen, einen Schuh heraus.
- Zieht ein Teilnehmer seinen eigenen Schuh, sollte er diesen gegen einen anderen Schuh austauschen.
- Nun bekommen alle ca. 5 Minuten Zeit, um sich den gezogenen Schuh genau anzusehen und zu überlegen, wem dieser Schuh gehören könnte, zu welcher Gelegenheit er getragen wird und Ähnliches.
- Möglich ist auch, dass die Teilnehmer sich eine kurze Geschichte zu dem Schuh und der Person, der er gehört, ausdenken. Diese muss nicht realistisch sein.
- Nachdem die Teilnehmer sich mit dem Schuh auseinandergesetzt haben, erzählt jeder etwas zu dem von ihm gezogenen Schuh und versucht abschließend, den Besitzer zu benennen.

Materialien

Ein freier Raum

Musik, CD-Player

.....

Vorbereitung

Gegebenenfalls werden Tische und Stühle zur Seite gestellt.

Der Übungsleiter sollte im Vorfeld geeignete Musik für die Übung aussuchen.

.....

Durchführung

- Die Teilnehmer finden sich in Paaren zusammen. Die Partner stellen sich einander gegenüber auf. Dabei sollte der größtmögliche Abstand zwischen den Partnern eingehalten werden.
- Die Aufgabe besteht darin, dass die Partner aufeinander zu gehen. Dabei sollen beide Partner ständig in Bewegung bleiben und sich gegenseitig in die Augen sehen.
- Die große Herausforderung liegt darin, dass sich die Paare für ihr aufeinander Zugehen je nach Raumgröße ca. 5 - 10 Minuten Zeit lassen sollen. Dabei wird keine Zeit angesagt, vielmehr gehen die Partner nach ihrem eigenen Zeitgefühl.
- Treffen sie in der Mitte aufeinander, sollen sie sich ohne Absprache so begrüßen, wie es ihnen nach diesem intensiven Gang stimmig erscheint.
- Haben alle Paare ihren Gang beendet, erzählen sie, wie sie den Gang mit dem Partner empfunden haben.
Wie viel „gefühlte“ Zeit ist verstrichen?
War die Begrüßung am Ende für beide Partner stimmig?
- **Variante:** Während die Partner aufeinander zu gehen, werden Lieder in verschiedenen Stimmungen abgespielt.
Beispiel: beim ersten Durchgang ein aggressives Lied, beim zweiten Durchgang ein trauriges Lied, beim dritten Durchgang ein liebevolles Lied
- Bei dieser Variante gibt es keine Zeitvorgabe für die Dauer des Gangs.



-
- Möglich ist es, den Teilnehmern Wörter oder Sätze für ihre Begrüßung vorzugeben.
 - Beispiel: Teilnehmer „A“ begrüßt mit „Hey“, Teilnehmer „B“ antwortet mit „Was?!“
 - Das Augenmerk liegt bei dieser Variante auf der Veränderung des Gangs und der Begrüßung entsprechend der Musik.

Drei Dinge über mich



Materialien

Ein Sitzkreis

.....

Vorbereitung

Die Stühle werden in einen Kreis gestellt.

.....

Durchführung

- Die Teilnehmer bekommen 5 Minuten Zeit, um sich drei kleine Geschichten über sich selbst auszudenken. Davon soll jedoch nur eine der Wahrheit entsprechen.
- Ein Teilnehmer A beginnt, indem er seine Geschichten erzählt.
- Anschließend sollen die anderen reihum sagen, welche Geschichte sie für die wahre halten und warum.
- Teilnehmer A wird dann die wahre Geschichte enthüllen.
- Nacheinander sollte jeder Teilnehmer seine drei Geschichten erzählen.
- **Tipp:** In großen Gruppen kann man auch über den Wahrheitsgehalt der Geschichten abstimmen.

Mörder



Materialien

Ein freier Platz
.....

Vorbereitung

Gegebenenfalls werden Tische und Stühle zur Seite gestellt.
.....

Durchführung

- Die Gruppe steht in einem Kreis.
- Teilnehmer A beginnt, indem er auf einen beliebigen Teilnehmer B zugeht. Dabei soll A als Mörder langsam auf sein Opfer zugehen.
- Teilnehmer B, das Opfer, kann sich retten, indem er einen weiteren Teilnehmer C hilfesuchend ansieht. Teilnehmer B muss sich dabei auf einen Retter beschränken. Hat er sich einen Teilnehmer ausgewählt, kann er nicht mehr probieren, ob ein anderer auf seinen hilfesuchenden Blick reagiert.
- Nennt Teilnehmer C den Namen von Teilnehmer B , bevor A, der Mörder, diesen erreicht, ist B gerettet.
- A nimmt nun den Platz von B im Kreis ein. B wird zum neuen Mörder und C zum neuen Opfer.
- Wird das Opfer nicht gerettet, darf es einen theatralischen Tod sterben.



Anwärmen und Konzentration

Materialien

Ein freier Platz
.....

Vorbereitung

Gegebenenfalls werden Tische und Stühle zur Seite gestellt.

Der Übungsleiter sollte sich im Vorfeld einige Körpergeräusche und Bewegungen überlegen.
.....

Durchführung

- Der Übungsleiter und die Teilnehmer stellen sich in einen Kreis.
- Der Übungsleiter gibt ein Klatschen an seinen rechten Nachbarn weiter. Dieses Klatschen wird im Kreis der Reihe nach weitergegeben, bis es wieder beim Übungsleiter ankommt. Das Klatschen erfolgt mit Körperbewegung und Blickkontakt zu dem, der das Klatschen aufnehmen soll. Die Schnelligkeit soll gesteigert werden.
- **Steigerung:** Das Klatschen wird weiterhin mit Körperbewegung und Blickkontakt nun an eine beliebige Person im Kreis „geworfen“. Ein Bild hierfür kann ein Blitz sein, der einer anderen Person zugeworfen wird.
- **Variante I:** Ähnlich wie bei dem Spiel „Kofferpacken“ beginnt der Übungsleiter und macht ein Geräusch, Beispielsweise klatscht er in die Hände. Der folgende Teilnehmer muss nun als erstes in die Hände klatschen und sich dann ein neues Geräusch ausdenken, usw. Bei dieser Übung ist das Tempo wichtig um die Spannung und Konzentration zu halten.

Beispiel: Fuß stampfen, Zunge schnalzen, Finger schnipsen, Pfeifen, Kopf kratzen, Hände reiben

- **Variante II:** Es gelten die selben Bedingungen wie bei Variante I, jedoch wird nun mit Bewegungen gespielt.

Beispiel: auf einem Bein stehen, hüpfen, drehen, verbeugen, Hampelmann

Raumlauf zum Körpergefühl



Materialien

Ein leerer Raum
.....

Vorbereitung

Gegebenenfalls werden Tische und Stühle zur Seite gestellt.
.....

Durchführung

- Die Teilnehmer gehen durch den Raum.
- Es gelten folgende Regeln:
 - Die Kreisbahn wird beim Laufen vermieden.
 - Jeder Teilnehmer versucht, sich ganz auf sich zu konzentrieren.
 - Zusammenstöße werden vermieden.
 - Es wird nicht gesprochen.
- Der Übungsleiter bittet die Teilnehmer, sich auf Ihren Körper und Ihr Körpergefühl zu konzentrieren.
- Der Übungsleiter nennt langsam nacheinander verschiedene Partien der Fußsohle, welche beim Gehen belastet werden sollen: Außenkanten, Innenkanten, Zehenspitzen, Fersen.
- Die Teilnehmer sollen während des Laufens die Schultern zunächst ganz tief nach unten schieben. Anschließend nach vorne zueinander führen, dann versuchen die Teilnehmer die Schulterblätter zusammenzuführen, um danach die Schultern bis zu den Ohrläppchen hoch zu ziehen. Schließlich werden sie entspannt fallengelassen.
- Während des Laufens klopfen sich die Teilnehmer mit den Fingerkuppen das Brustbein, die Arme, den Hals, Nacken und Kopf, den Bauch, die Hüften, Oberschenkel, Waden ab. Das Bild hierzu sollte ein angenehmes sein, z. B. warmer Sommerregen.

Materialien

Ein freier Raum
.....

Vorbereitung

Gegebenenfalls werden Tische und Stühle zur Seite gestellt.
.....

Durchführung

- Die Teilnehmer finden sich in Paaren zusammen und verteilen sich im Raum.
- Nun arbeitet jedes Paar mit der Vorstellung, sie ständen auf einer Scheibe, die nur in der Mitte befestigt ist. Unter der Scheibe befindet sich ein tiefer Abgrund.
- Die Aufgabe besteht darin, dass die Paare in ständiger Bewegung die Scheibe ausbalancieren sollen.
- Dabei sollen sie langsam anfangen und sich auf den Partner einstellen. Nach einer Phase des Ausprobierens können die Partner waghalsiger werden. Dabei kann das Tempo variiert werden, der führende Partner kann selbständig gewechselt werden, und die Scheibe kann größer oder kleiner werden.
- **Variante I:** Die Übung wird mit der ganzen Gruppe durchgeführt. Dabei ist jedoch jeder Teilnehmer für sich alleine verantwortlich.
- **Variante II:** Für die Übung werden die Teilnehmer in zwei Gruppen aufgeteilt.
- **Variante III:** Die beiden Gruppen versuchen die Scheibe aus der Balance zu bringen und so die andere Gruppe von der Scheibe zu werfen.

Materialien

Ein freier Platz

Bälle

.....

Vorbereitung

Gegebenenfalls werden Tische und Stühle zur Seite gestellt.

.....

Durchführung

- Die Teilnehmer bilden einen Kreis mit Blick auf den Rücken des Vordermannes. Alle Teilnehmer beginnen nun, langsam im Kreis zu gehen. Dabei sollte die Größe des Kreises, sowie der Abstand zum Vordermann konstant bleiben.
- Hat die Gruppe einen gemeinsamen Rhythmus gefunden, kommt das Kommando „Richtungswechsel“ hinzu. Bei diesem Kommando ändert die komplette Gruppe die Laufrichtung, ohne dabei stehen zu bleiben, das Tempo zu verringern oder die Abstände im Kreis zu ändern.
- **Steigerung I:** Es wird ein Ball hinzugegeben. Der Ball wird immer nach vorne weitergegeben. Wenn das Kommando „Richtungswechsel“ kommt, wird der Ball in der geänderten Laufrichtung weiterhin nach vorne weitergegeben.
- **Steigerung II:** Beim Kommando „Ballwechsel“ wird nur die Richtung geändert, in die der Ball weitergegeben wird. An der Laufrichtung ändert sich nichts. Beide Kommandos werden nun benutzt.
- **Steigerung III:** Je nach Gruppengröße werden weitere Bälle dazu gegeben.
- **Steigerung IV:** Das Kommando bezieht sich immer nur auf einen bestimmten Ball. Dafür sollten die Bälle unterschiedlich aussehen. Das Kommando könnte dann beispielsweise lauten „Ballwechsel grün“.

Grimassen teilen



Materialien

Ein freier Raum
.....

Vorbereitung

Gegebenenfalls werden Tische und Stühle zur Seite gestellt.
.....

Durchführung

- Die Teilnehmer stehen oder sitzen in einem Kreis.
- Teilnehmer A beginnt, indem er eine spontane Grimasse schneidet. Diese zeigt er zunächst allen Teilnehmern im Kreis. Anschließend dreht er sich zu seinem linken Nachbarn B.
- B versucht nun die Grimasse von A so genau wie möglich nachzumachen und zeigt sie dann ebenfalls mit Blickrichtung zum Kreis den anderen Teilnehmern.
- Danach neutralisiert Teilnehmer B sein Gesicht und schneidet eine neue Grimasse, die er wiederum an seinen linken Nachbarn „weitergibt“.
- Die Übung geht weiter im Kreis herum, bis jeder einmal an der Reihe war.
- **Steigerung:** Als Steigerung können Bewegungen mit dem ganzen Körper sowie Geräusche dazu genommen werden.

Materialien

Ein freier Platz auf dem Boden oder ein Tischkreis
.....

Vorbereitung

Gegebenenfalls werden Tische und Stühle zur Seite gestellt oder die Tische in eine Viereckform gestellt.
.....

Durchführung

- Die Gruppe sitzt in einem Kreis.
- Alle legen beide Hände vor sich auf den Boden beziehungsweise auf den Tisch.
- Die Hände werden nun über Kreuz mit den jeweiligen Nachbarn gelegt. Das heißt, jeder Teilnehmer hat zwischen seinen beiden Händen die rechte Hand seines linken Nachbarn und die linke Hand seines rechten Nachbarn liegen.
Beispiel: linke Hand Teilnehmer A - rechte Hand Teilnehmer C - linke Hand Teilnehmer B - rechte Hand Teilnehmer A.
- Nun wird reihum mit den Händen auf den Boden oder Tisch geklopft und zwar in der Reihenfolge, in der die Hände liegen.
- Klopft ein Teilnehmer zwei Mal mit der Hand auf den Tisch, erfolgt ein Richtungswechsel.
- Wenn jemand falsch klopft oder zu lange zögert, muss die Hand, die an der Reihe gewesen wäre, aus dem Spiel genommen werden.

Fünf Geschwindigkeiten



Materialien

Ein leerer Raum
.....

Vorbereitung

Gegebenenfalls werden Tische und Stühle zur Seite gestellt.
.....

Durchführung

- Alle gehen durch den Raum.
- Es gelten folgende Regeln:
Die Kreisbahn wird beim Laufen vermieden.
Jeder Teilnehmer versucht, sich ganz auf sich zu konzentrieren.
Zusammenstöße werden vermieden.
Es wird nicht gesprochen.
- Der Übungsleiter gibt verschiedene Geschwindigkeiten vor, in denen sich die Teilnehmer durch den Raum bewegen sollen. Dabei helfen Bilder zu den verschiedenen Geschwindigkeitsstufen.
Beispiel:
Tempo 1: Die Teilnehmer sind gerade aufgestanden und noch müde.
Tempo 2: Die Teilnehmer gehen gemütlich spazieren.
Tempo 3: Die Teilnehmer gehen zügig zu einem wichtigen Termin.
Tempo 4: Die Teilnehmer sind ein Kellner, der im vollbesetzten Restaurant das Essen zu den Gästen bringen muss, bevor es kalt wird.
Tempo 5: Die Teilnehmer müssen den gleich abfahrenden Bus erreichen.
- Nachdem die verschiedenen Geschwindigkeiten etabliert sind, reicht die Benennung der Tempostufe mit 1 - 5 aus.
- Die Teilnehmer sollen in jedem Tempo achtsam durch den Raum gehen und die anderen Teilnehmer im Blick behalten.
- **Steigerung:** Nach und nach verkleinert der Übungsleiter den Raum, den die Teilnehmer begehen dürfen.
- **Variante:** Immer wieder bleibt ein beliebiger Teilnehmer während des Raumlaufs stehen. Sofort sollen alle übrigen Teilnehmer reagieren und ebenfalls stehen bleiben. Nach kurzem Stopp der ganzen Gruppe gibt ein beliebiger Teilnehmer den Impuls zum Weiterlaufen. Dies muss nicht derjenige sein, der den Impuls zum Stehenbleiben gegeben hat.
Diese Variante kann auch in den fünf Tempostufen durchgeführt werden.