

Beschreibung von Übungen und Spielen für 11-13jährige zur Schulung der ...

1. Selbst- und Fremdwahrnehmung

Spiegelbilder

Jeweils zwei Jugendliche stehen sich gegenüber und ahmen die jeweiligen Bewegungen des anderen nach, so als würden sie vor einem Spiegel stehen, also seitenverkehrt. Jede Kopf-, Körper-, Arm-, Hand-, Bein- und Fußbewegung, auch jeder Gesichtsausdruck des Partners wird übernommen, sobald eine Veränderung wahrgenommen wird. So können die Veränderungen fast gleichzeitig vom „Nachahmenden“ umgesetzt werden, je nachdem, wie genau er wahrnimmt und wie schnell er reagiert.

- a) einer übernimmt die Führung, der andere ahmt nach (vorher abgesprochene Rollenverteilung mit anschließendem Wechsel).
- b) Die Aufgabe besteht darin, daß die Rolle des Führens und Folgens während des Tuns getauscht wird und ein möglichst fließender, fast unmerklicher Wechsel gefunden wird, was sehr organisch wirkende Bewegungen zur Folge haben kann.

Diese Übungen können natürlich auch im Sitzen ausgeführt oder auf einzelne Körperteile beschränkt werden, in jedem Fall erfordert sie aber ein hohes Maß an Konzentration, genaue Wahrnehmung des Partners, schnelle Reaktionen und eine gute Wahrnehmung des eigenen Körpers

- c) Sie lassen sich auch auf eine ganze Gruppe erweitern. Die Jugendlichen stehen sich in zwei Kreisreihen versetzt gegenüber. Einer beginnt sich zu bewegen, woraufhin sich diese Bewegung durch Nachahmung wellenförmig im Kreis fortsetzt und, wie bei der „Stillen Post“ verändert bei dem ersten wieder ankommt, der diese veränderte Bewegung nun wiederum übernimmt u.s.w.

Für diese Übung sollte die Gruppe nicht größer als 6 - 8 Teilnehmer umfassen, da es sonst zu lange Pausen für den Einzelnen gäbe, was gerade für diese Altersgruppe ungünstig wäre.

Die Teilnehmer müssen sich sehr stark aufeinander beziehen, was auch für das Gefühl der Gruppe, etwas gemeinsam zu entwickeln, förderlich sein und außerdem Spaß machen kann.

2. Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit

Spiel mit Spielstop (Abbrechen der Musik)

Die Jugendlichen bewegen sich im Raum zu Musik

- a) mit vorgegebenen Bewegungen wie z.B. verschiedenen Gangarten (schnell, langsam, auch rückwärts) oder besonderen Schwerpunkten der Aufmerksamkeit (z.B. auf Arm- oder Beinbewegungen)
- b) mit völlig freien Bewegungen, freiem Tanz

Die Musik stoppt plötzlich, und die Jugendlichen verharren in der Stellung, in der sie sich gerade befinden.

An dieser Stelle kann eine weitere Aufgabe eingebaut werden, z.B. solange die eigene Atmung wahrzunehmen, bis die Musik wieder einsetzt und die Bewegung fortgeführt wird, was gleichzeitig verhindert, daß die Jugendlichen „die Luft anhalten“ und sich verspannen. Aufgaben könnten auch Summen oder Tönen während der Musik- und Bewegungspause sein.

Diese Übung kann außer Spaß und Förderung des Konzentrations- und Reaktionsvermögens auch das Gefühl für die Bewegung im Raum mit der Gruppe stärken (d.h. sich Raum nehmen mit gleichzeitiger Wahrnehmung und Rücksichtnahme auf die anderen).

3. Haltung, Bewegung und Koordinationsfähigkeit

Spiele mit dem Luftballon

a) Die Jugendlichen suchen sich eine Matte im Raum, auf die sie sich setzen. Sie bekommen einen Luftballon und beginnen, ihn mit den Füßen zu bewegen, wobei sie darauf achten müssen, daß der Luftballon nie den Boden berührt. Der gesamte Körper darf sich mitbewegen, auch zum Liegen kommen, nur der Luftballon muß in der Luft und in Kontakt mit den Füßen bleiben. Als Erweiterung kann er dann auch mit allen anderen Körperteilen und auch im Stehen bewegt werden.

Auch bei diesen Übungen muß darauf geachtet werden, daß die Atmung in jeder Körperhaltung weiter fließt. Die Bewegungen müssen besonders gut koordiniert werden, sonst berührt der Luftballon unweigerlich den Boden (oder die Matte).

b) Eine Partnerübung, bei der die Jugendlichen den Luftballon zwischen ihren Köpfen rollen lassen, also auch hier immer mit ihm in Kontakt bleiben und dabei den ganzen Körper bewegen, ohne den Luftballon herunterfallen zu lassen. Anschließend wird der Luftballon nicht nur zwischen den Köpfen, sondern auch mit dem ganzen Körper, außer den Händen, bewegt. Ein Führen und Folgen mit unmerklichem Rollentausch stellt sich wieder ein.

c) Je zwei Jugendliche „werfen“ sich einen Luftballon zu und sagen dem Partner vorher, was der Luftballon gerade darstellt. Der jeweils fangende Partner stellt sich mit seiner Körperhaltung und auch seiner inneren Haltung darauf ein und behandelt den Luftballon dieser Vorstellung entsprechend (z.B. eine Feder, eine Bombe, eine faule Tomate usw.). Das gleiche Bild kann 2-3 mal verwendet werden (auch zum Ausprobieren bei beiden Partnern), bis eine neue Idee eine andere Körperhaltung und Bewegung entstehen läßt.

4. Schulung der Sing- und Sprechstimme

Die Wiener Waschweiber

Die Jugendlichen stehen im Kreis in Handfassung und schwingen gleichmäßig mit den Armen vor und zurück, erst mit kleineren, dann mit größeren Bewegungen. Wenn das gut funktioniert, wird beim Vorschwung ein ‘f’ hinzugenommen, dann ein ‘w’, esst im Vor-, dann im Rückschwung. Jetzt wird beim Armschwingen langsam Wort für Wort, dann Zeile für Zeile der Text des Hey-Verses „Wir Wiener Waschweiber“ erarbeitet, der sowohl zu einer besseren Atemführung und -kraft als auch zu einer griffigeren Artikulation und mehr Stimmklang verhelfen kann. Durch die schwingende Bewegung der Arme werden Atmung

und Sprechen rhythmisiert, der Text wird unbewußter und mit mehr Spaß übernommen.

*Wir Wiener Waschweiber
Wollten weiße Wäsche waschen
Wenn wir wüßten, wo weiches, warmes Wiesenwasser wäre.*

5. Ausdrucksfähigkeit, Kreativität und Phantasie

Pfirsichkauf

Ein Rollenspiel, das paarweise erst in verschiedenen Räumlichkeiten geübt und dann vor der Gruppe aufgeführt werden kann. Die Vorstellung ist eine Situation auf dem Markt an einem Obststand. Der eine spielt den Obstverkäufer: (als „Marktschreier“ „gute Pfirsiche, schöne reife Pfirsiche für nur 1 Mark und 80 z.B.“, der andere einen Kunden, der kommt und an den Pfirsichen so lange herummäkelt, bis der Verkäufer die Geduld verliert und wütend oder resigniert reagiert, oder aber die Pfirsiche werden überschwänglich gelobt und bewundert, um dann doch nicht gekauft zu werden (Beispiele). Eine Situation, in der die Jugendlichen die Möglichkeit haben, sich mit Phantasie in eine Rolle hineinzusetzen und sich selbst dabei auszudrücken. Vielleicht verliert der eine oder andere dabei auch ein wenig die Scheu, vor einer Gruppe zu spielen und zu sprechen, was viel Selbstvertrauen geben kann.

Der Pfirsichkauf ist auch in einem sehr lebendigen und artikulatorisch lebhaften Text von Priewe Thema, der gut dazu verwendet werden kann, entweder Anregungen zu geben oder direkt mit dem Text zu arbeiten (auch zur Schulung der Sprechstimme).

Juni/Juli 2000

.....