

Zirkus Glitzalonie

Der Jugendclub „Ensemble angestrahlt“ zeigt seine Lieblingsübungen

1. Show vorstellen

Ihr stellt euch in einem Kreis auf. Ein*r fängt an und stellt die Person neben sich vor. Dabei geht es darum eine überspitzte Show-Haltung einzunehmen und die Vorstellung enthusiastisch zu gestalten: *„Das ist die atemberaubende...“* oder *„Heißen Sie mit mir den unglaublichen Milan willkommen!“*

Achtet dabei darauf, dass ihr so laut sprecht wie auf einer Bühne und eine Geste macht wie bei einer Show-Moderation.

Abwandlung für digitalen Unterricht: Je nach gewählter Plattform ist die Übung auch digital nutzbar. Das Ensemble angestrahlt hat sich z.B. kurze Videos geschickt. Wenn sich die Klasse in einer Videokonferenz trifft, kann ein imaginärer Kreis gebildet werden (also eine Reihenfolge festgelegt werden), in dem sich die Jugendlichen showmäßig vorstellen.

2. Der Spontane Ideen-Kreis/Assoziationskreis

Ihr stellt euch in einen Kreis. Eine*r fängt an und sagt ein beliebiges Wort zu der Person neben sich z.B. Zirkus. Die wiederholt dieses Wort und sagt ein Wort dazu, das ihr spontan einfällt, also z.B. „Zirkus – bunt“. Der*die nächste im Kreis wiederholt das zweite Wort und fügt spontan auch ein zweites dazu, z.B. „bunt – Frühling“. So geht es immer weiter.

Abwandlung für den digitalen Unterricht siehe oben. Je nach genutztem Medium kann es auch sinnvoll sein die Übung schriftlich in einem Chat zu machen – der Fokus sollte darauf liegen, sich auf spontane Einfälle einzulassen.

3. Schreiben, ohne abzusetzen

Nimm dir einen Zettel und einen Stift oder einen Computer. Stelle dir einen Wecker, der nach 1,5 Minuten klingelt.

Du bekommst ein Wort von deinem Lehrer*deiner Lehrerin, oder du kannst aus unserer Liste der Inspirationsworte wählen:

Zukunft, Wut, Männer, Erwartungen, Familie, Härte, sensibel, Jugend, Druck, machtlos, Perfektion

Dann schreibst du drauf los – ohne abzusetzen. Das heißt, du schreibst einfach alles auf, was dir in den Kopf kommt. Auch, wenn du es in dem Moment komisch findest. Wenn dir nichts einfällt, schreibst du einfach immer das Inspirationswort oder „keine Ahnung, was ich schreiben soll.“ Diesen Text wird niemand lesen – er ist dafür da, ins Schreiben zu kommen und erstes Material zu haben für die nächste Aufgabe.

4. Der Brief

Lies dir nun durch, was du in der Aufgabe „Schreiben ohne Abzusetzen“ geschrieben hast. Unterstreiche die Stellen, die dir gut gefallen. Es können ganze Sätze sein oder einzelne Worte.

Jetzt schreibst du einen Brief, in dem mindestens zwei dieser Textteile vorkommen.

Überlegt als erstes: Wer schreibt den Brief? Möchtest du ihn selbst schreiben oder dich in eine Figur hineinversetzen?

Die Person, die den Brief schreibt, möchte dem Empfänger*der Empfängerin etwas erzählen. Was? Und warum?

Und dann: Drauf losschreiben!

5. Kaugummi

Stell dir vor, du kaust ein riesengroßes Kaugummi. Es ist so groß, dass du den Mund weit aufmachen musst um es zu Kauen. Nach einiger Zeit wird das Kaugummi immer kleiner. Bis es sich aufgelöst hat. Aber es kleben noch viele Reste zwischen den Zähnen. Versuche die Reste zwischen den Zähnen rauszupulen. Achte darauf, dass du alle deine Zähne mit der Zunge säuberst: Außen und innen – oben und unten.

So kannst du die Muskulatur aufwärmen, die du zum Sprechen brauchst.

6. Fliege

Berühre mit deinem Zeigefinger die Fingerspitze deines Daumens. Stell dir vor, da vorne ist eine summende Fliege. Nun summst du wie eine Fliege „SssssSsss“. Verfolge mit deinen Fingern die Fliege: Wenn sie hochfliegt, wird auch deine Stimme höher. Wenn sie tiefer fliegt, wird auch deine Stimme tiefer. Kann die Fliege dich überraschen? Probiere aus, wie es ist, wenn sie schnell ihr Richtung ändert oder ganz entspannt und langsam fliegt.

So kannst du deine Stimmbänder aufwärmen.

7. Blomm

Stell dich so hin, dass du auf beiden Füßen stehst. Deine Knie sollen nicht durchgedrückt sein, sondern „Spiel“ haben – also ein kleines bisschen eingeknickt sein. Ziehe dich wie an einem faden hoch, sodass du ganz groß wirst.

Dann fange an zu Bouncen. Das heißt, du hüpfst ein bisschen. Dabei bleiben deine Zehen und Fußballen am Boden während deine Fersen sich vom Boden lösen.

Dabei sagst du immer wieder hintereinander „Blomm Blomm Blomm“. Stell dir vor, die Töne fallen durch deinen Körper in den Boden. Oder zumindest in deinen Bauch ☺.

Das hilft dir, für´s Sprechen deinen ganzen Körper zu benutzen.

8. Sprachgesten

Die sechs Sprechgesten sind Übungen, die die Sprecherzieherin und Schauspielerin Beate Krützkamp weiterentwickelte. Sie bauen auf den dramatischen Kurs von Rudolf Steiner auf.

Du sagst jeden Satz auf eine unterschiedliche Art und Weise. Achte bei allen Sätzen darauf, dass du den ganzen Körper benutzt. Tipps dazu gibt es von Milan in dem Homeschooling-Video.

Schau mal, da vorn!	Wirksamkeit / deutend / schneidend
Ach so.	Bedächtigkeit / an sich halten / voll
Ja wie?	Vorwärtstasten / rollen / zitternd
Hau ab!	Antipathie / abschleudern / hart
Komm her	Sympathie / ausholen / sanft
Nein danke.	Zurückziehen / abstoßen / kurz abgesetzt

So kannst du üben deine Stimme ganz unterschiedlich zu benutzen.

9. Audionachricht vorlesen

Nun nimm wieder deinen Brief und überlege dir, welche Sprachgesten zu deinem Brief passen. Dabei kann es dir helfen zu überlegen, welche Emotionen der Verfasser, die Verfasserin beim Schreiben des Briefes hatte. Vielleicht wechselt die Stimmung im Brief auch hin und her oder verändert sich langsam?

Probiert auch verschiedene Tempi aus (schnell/langsam) und verschiedene Lautstärken.

Wenn ihr alle an einem Ort seid, lest euch die Briefe nacheinander vor.
Wenn ihr zu Hause seid, nehmt eine Sprachnachricht auf, in der ihr den Brief vorlest.

VIEL SPASS MIT DEN AUFGABEN WÜNSCHT EUCH EUER ENSEMBLE
ANGESTRAHLT UND DAS TEAM THEATERPÄDAGOGIK AM THEATER STRAHL!