

# A) Lieblingsübung vormachen

Warm-ups



Warm-ups

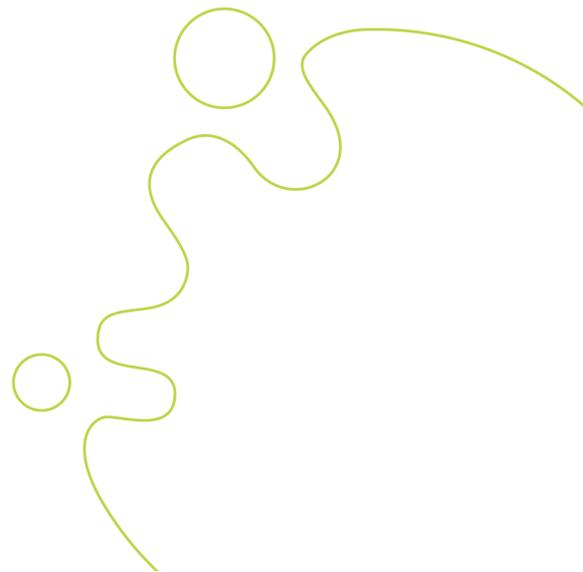
## A) Lieblingsübung vormachen

Ein\*e TN beginnt im Sitzkreis mit ihrer\*seiner Lieblingsübung bzw. -bewegung, z. B. Schultern kreisen, Nicken, Arme kreisen oder auf der Stelle gehen.

Die anderen TN ahmen die Übung/Bewegung nach. Anschließend ist der\*die nächste TN an der Reihe und beginnt mit ihrer\*seiner Lieblingsübung. Die SL kann stets mit dem Satz „NAME, was möchtest Du jetzt machen? Wie möchtest Du Dich gerade bewegen?“ zur\*zum nächsten TN überleiten. Die Bewegungen entstehen spontan und ganz nach den individuellen Vorlieben der TN. Dabei geht es nicht um körperliche Meisterleistungen. Ein kleines Fingertippen ist ebenso möglich.

### Variationen

- Eine Übung/Bewegung durchführen, die *nicht* gemocht wird.
- Ein Wort/einen Satz sagen und die anderen TN sprechen nach.
- Eine Tätigkeit vor- und nachmachen (eignet sich auch für den Einzelkontakt).



# B) Abklopfen

Warm-ups



Warm-ups

## B) Abklopfen

Alle TN stehen/sitzen im Kreis und klopfen ihren Körper ab. Abklopfen bedeutet: mit einer Hand locker aus dem Handgelenk heraus über den Körper klopfen, sodass Muskeln, Faszien und die Haut angeregt und belebt werden.

Gestartet wird mit dem rechten Arm. Weiter geht es über die Brust, den linken Arm, den Bauch, das rechte Bein, das linke Bein usw. Wichtig: jeweils Vorder- und Rückseite abklopfen, z. B. Schienbein *und* Wade. Den Nacken nicht vergessen und sanft massieren. Auch der Kopf darf nicht zu kurz kommen: mit den Fingerspitzen sanft abklopfen und damit einen kleinen Regenschauer imitieren. Dieses Warm-up unterstützt die Wahrnehmung und das Spüren des Körpers. Neben dem Abklopfen ist auch Ausstreichen möglich. Dafür mit sanftem Druck über die Körperteile streichen und sich selbst eine kleine Massage gönnen.

### Variation

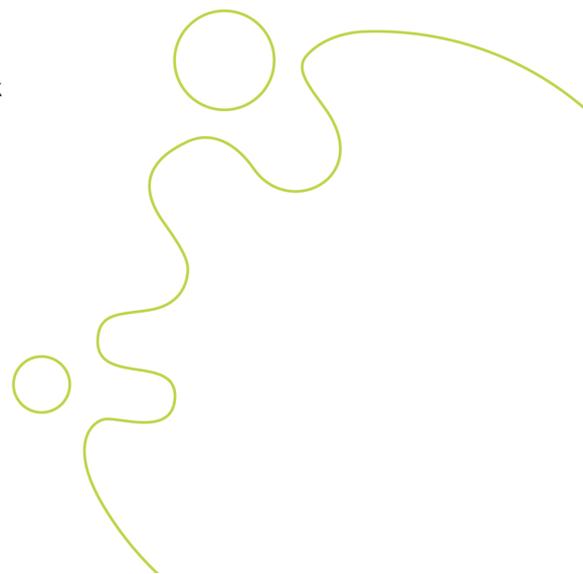
- Neben dem Abklopfen ist auch Ausstreichen möglich. Dafür mit sanftem Druck über die Körperteile streichen und sich selbst eine kleine Massage gönnen.

### Variationen ab 10. Einheit

- Als Partnerübung – dabei klopfen sich die TN gegenseitig ab.
- Beim Waschen, Anziehen, während des Spazierengehens usw.

### Wirkung

Wahrnehmung und Spüren des Körpers



## C) Shaker

Warm-ups

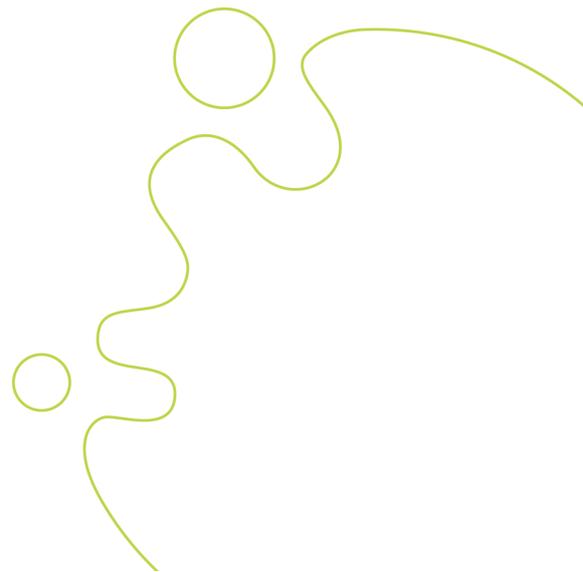


Warm-ups

### C) Shaker

Beim sog. Shaker werden Gedanken, Sorgen, Ängste – kurz: alles, was gerade im Kopf herumschwirrt – gesammelt. Als Requisite kann ein Hut genutzt werden, in den die Begriffe symbolisch hineingeworfen werden.

Und dann fängt der „Shaker“ an zu rütteln. Shaker bedeutet nichts anderes als dass der gesamte Körper ordentlich durchgeschüttelt wird: Dabei können Worte, Töne und Geräusche genutzt werden. Beispielsweise lassen sich mit einem „Aaah“ alle Sorgen abschütteln. Dieses Warm-up kann immer angewendet werden und bringt Spaß in das Miteinander. Gleichzeitig bietet es Platz für Sorgen und Gedanken. Dadurch wird die Wahrnehmung füreinander aktiviert und gefördert.



# D) Assoziationskreis

Warm-ups



Warm-ups

## D) Assoziationskreis (Szenische Vorübung)

Alle TN bilden einen Kreis. Ein\*e TN sagt ein Wort zum\*zur Nachbar\*in. Diese\*r verknüpft ein neues Wort mit diesem Begriff und teilt es dem\*der Nachbar\*in mit usw. Dabei geht es nicht darum, möglichst originelle Assoziationen zu erfinden. Als Grundregel gilt: Es gibt keine „falsche“ Antwort. Auch die Wiederholung von bereits genannten Begriffen ist möglich.

Wichtig sind das Finden eines gemeinsamen Rhythmus und das Entstehen eines „Begriffsflusses“ (Flow). Mit der Zeit wird es leichter fallen, Begriffe mit Worten zu verknüpfen. Je schneller die Runde geht, umso spontaner werden die Assoziationen.

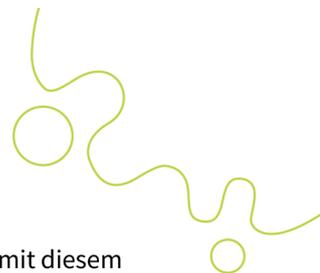
Fortgeschrittene sollten bei der Übung darauf achten, vorzugsweise eher auf das „Bild“ als auf das „Wort“ zu assoziieren.

### Beispiel

- „Feuerwehr“ – „Auto“ ist eine Wortassoziation („Feuerwehrauto“ ist ein Begriff)
- „Feuerwehr“ – „Hochhaus“ ist eine Bildassoziation (die Feuerwehr löscht ein brennendes Hochhaus)
- „Schnee“ – „o Weh“ ist eine Wortassoziation (Reim)
- „Schnee“ – „Yeti“ ist eine Bildassoziation (im Schnee steht ein Yeti)

### Variation

Alle TN schnipsen mit den Fingern und versuchen, ein gemeinsames Tempo zu finden. Dabei können sie die Arme heben und senken. Wenn die Arme oben sind und geschnipst wird, nennt ein\*e TN einen Begriff. Wieder wird geschnipst. Wenn die Arme gesenkt sind und geschnipst wird, nennt diese\*r TN einen weiteren Begriff, der mit dem ersten Wort nichts zu tun hat. Die\*Der nächste TN soll – schnipsend – zu beiden Begriffen eine Assoziation finden.



# 1. Tanz einzelner Körperteile

Der Körper



Der Körper

## 1. Tanz einzelner Körperteile

### Dauer

10 Minuten

### Ablauf

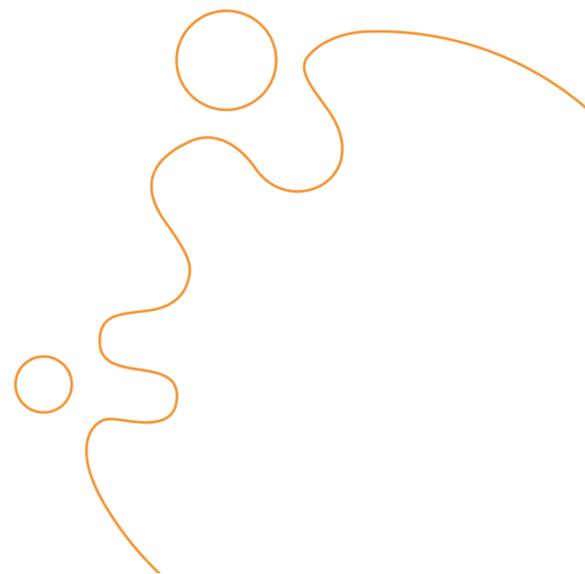
Einzelne Körperteile werden isoliert voneinander mit unterschiedlichen Bewegungsqualitäten bewegt: Nase kräuseln, mit der Hand eine „8“ malen, eckige, weiche, runde Bewegungsmuster finden, Ebenen miteinbeziehen (oben, unten, mittig, vorne, hinten, rechts und links), angespannt, entspannt, lustig, begeistert, müde usw. Die Emotionskarten können hier gut zur Hilfe genommen werden. Jede\*r führt die Bewegungen individuell im eigenen Tempo durch.

### Übertragbarkeit und Variationen

1. Zwei Körperteile werden gleichzeitig bewegt.
2. Ein Duett tanzen, indem sich zwei TN gegenüber sitzen.
3. Mithilfe von Musik wird eine Abfolge entwickelt und immer wiederholt, z. B. erst den Kopf kreisen, dann mit den Schultern zucken, mit der Hand eine „8“ zeichnen und schließlich mit dem Fuß eine Kreisbewegung machen; dann wieder von vorn beginnen.

### Ziel/Wirkung

- Körperbeherrschung und Körperteilisolierung
- Situationsentspannung und Fokus auf einzelne Körperstellen/-teilen



# 2. Imaginärer Ball

Der Körper



Der Körper

## 2. Imaginärer Ball

### Dauer

10 Minuten

### Ablauf

Die SL gibt einen imaginären Ball durch den Sitzkreis. Der Ball kann verändert und geformt werden, z. B. leicht, schwer, groß, klein, dick, rund, eckig. Ziel ist es, diese Übung durchzuführen, ohne dabei zu sprechen.

### Variationen

1. Gegenstände variieren
2. Emotion/Gesichtsausdruck/Grimasse statt des imaginären Balls durch den Kreis geben

### Übertragbarkeit

Diese Übung bietet sich auch im Zweierkontakt an.

### Ziel/Wirkung

- Reaktionsfähigkeit, Fantasie, Ideen aufnehmen und weiterentwickeln
- Die nonverbale Übung fördert Empathie sowie Kommunikation und sorgt für Spaß.



# 3. Statuen

Die Sinne



Die Sinne

## 3. Statuen

### Dauer

10–20 Minuten

### Ablauf

Jede\*r TN nimmt eine Pose zu einem Gefühl, Thema, Bild oder einer Musik ein – sie\*er wird zu einer „Statue“. In der zweiten Runde nehmen die TN jeweils zu zweit eine Pose ein, sodass ein „Standbild“ (mind. von zwei Personen inszeniert) entsteht. Bei dieser Übung geht es darum, Gedanken und Gefühle ohne Worte darzustellen. „Wie sieht Wind aus? Wie kann Hunger, Durst, Freude, Trauer als Statue bzw. Standbild dargestellt werden?“

### Variationen

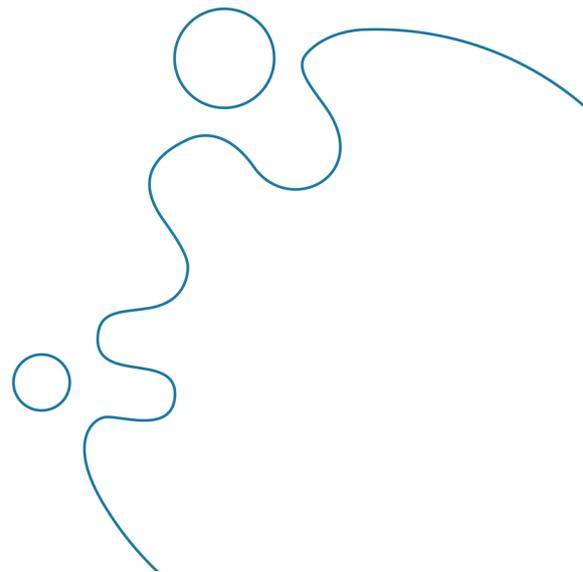
Statuen stellen eine beliebte Methode in der Theaterpädagogik dar. Mit ihnen lässt sich auf vielfältige Weise weiterarbeiten: Es können Abfolgen von Statuen entwickelt werden, die Statuen können einen Namen oder einen Titel bekommen, dazu kann Musik abgespielt werden usw.

### Übertragbarkeit

Statuen bieten sich als Übung zwischendurch an. Zusätzlich eignen sich Statuen bei Präsentationen vor Publikum, z. B. bei einem Ausstellungsformat.

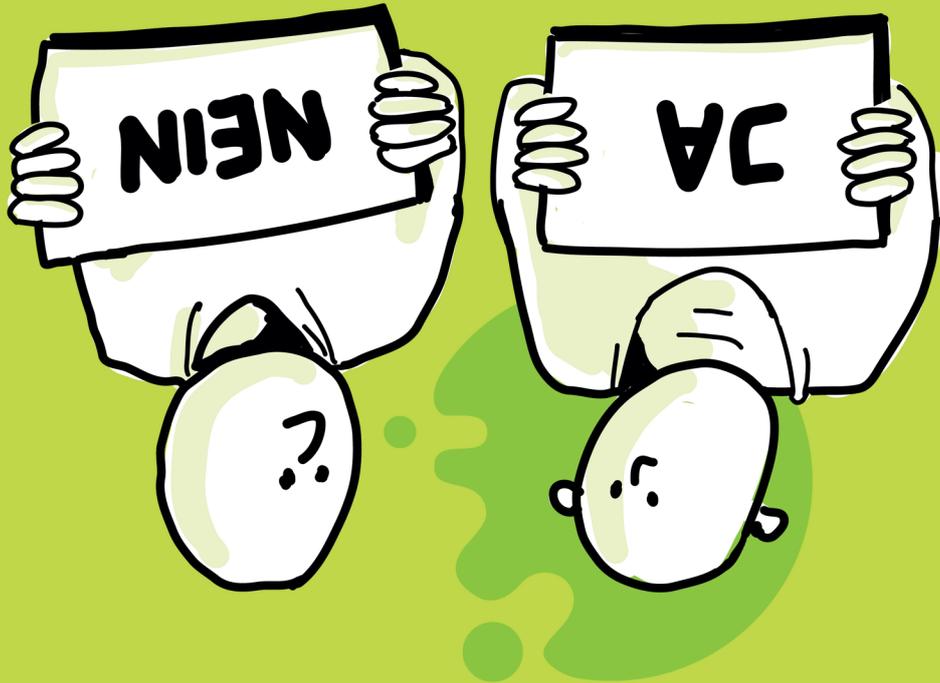
### Ziel/Wirkung

- Übertragung von Gedanken in den Körper, Fokussierung, Körperspannung



# 4. Ja - Nein

Die Bühne



Die Bühne

## 4. Ja - Nein

### Dauer

10 Minuten

### Ablauf

Es werden Paare gebildet und jedes Paar unterhält sich ausschließlich mit den beiden Worten „Ja“ und „Nein“: Person A sagt „Ja“, Person B sagt „Nein“. Durch unterschiedliche Betonungen und Lautstärken kommt ein Gespräch zustande. Nach einer Weile wird gewechselt.

### Variationen

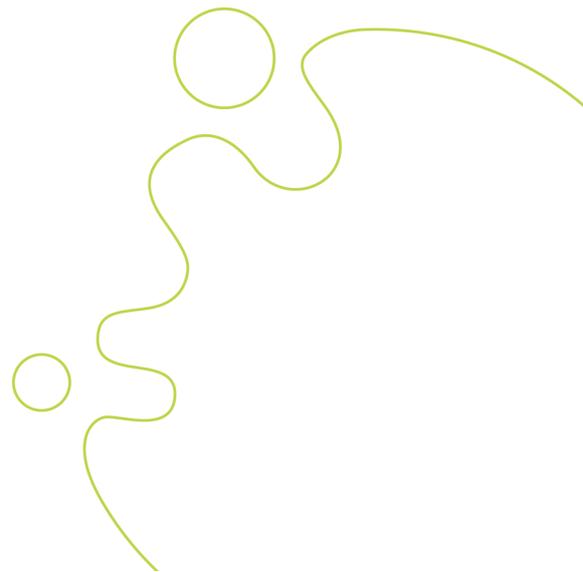
1. Der „Ja - Nein“-Dialog wird von einem Paar präsentiert.
2. Übung im Kreis: Person A sagt „Ja“, Person B sagt „Nein“. Person B dreht sich zu Person C und sagt „Ja“. Person C sagt zu Person D „Nein“ usw.

### Übertragbarkeit

Die Übung ist auch im Zweierkontakt durchführbar.

### Ziel/Wirkung

- Umgang mit Nähe und Distanz, nonverbale Kommunikation, Begegnung, Spiel mit Emotionen



# 5. „Ich bin ein Baum“

Der Körper



Der Körper

## 5. „Ich bin ein Baum“

### Dauer

15 Minuten

### Ablauf

Die SL sagt den Satz: „Ich bin ein Baum“ und nimmt eine passende Haltung ein. Die beiden Personen daneben assoziieren jeweils eine Sache, die ihnen zum Thema „Baum“ einfällt. Nachbarperson 1 sagt z. B. „Blatt“ und nimmt eine Pose („Statue“) zu dem Begriff ein, die sich an den „Baum“ anschließt. Nachbarperson 2 sagt „Ich bin ein Vogel“ und stellt sich dementsprechend dazu. Nun entscheidet die\*der erste TN, wer seine Statue beibehält, sodass ein neues Standbild aus „Vogel“ oder „Baum“ gestellt werden kann.

### Variationen

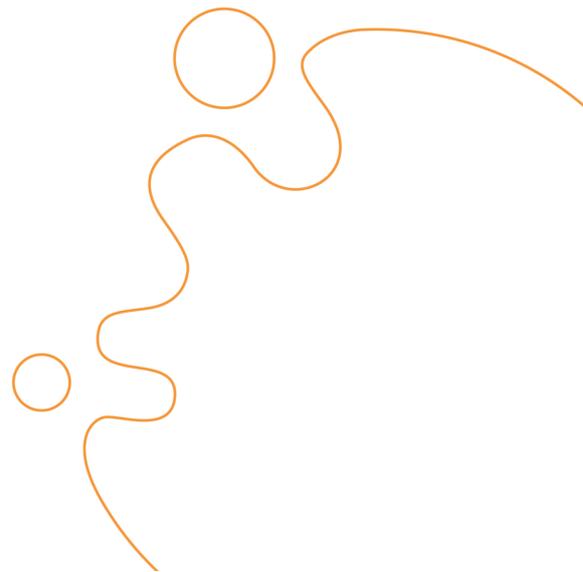
1. Die TN nehmen jeweils individuelle Posen zu einem Thema ein.
2. Zu einem Thema wird eine bewegte Pose ausgeführt.

### Übertragbarkeit

Diese Übung lässt sich gut im Zweierkontakt während der Routinen einsetzen. Sie kann gemeinsam entwickelt werden und ermöglicht damit auch einen Perspektivwechsel.

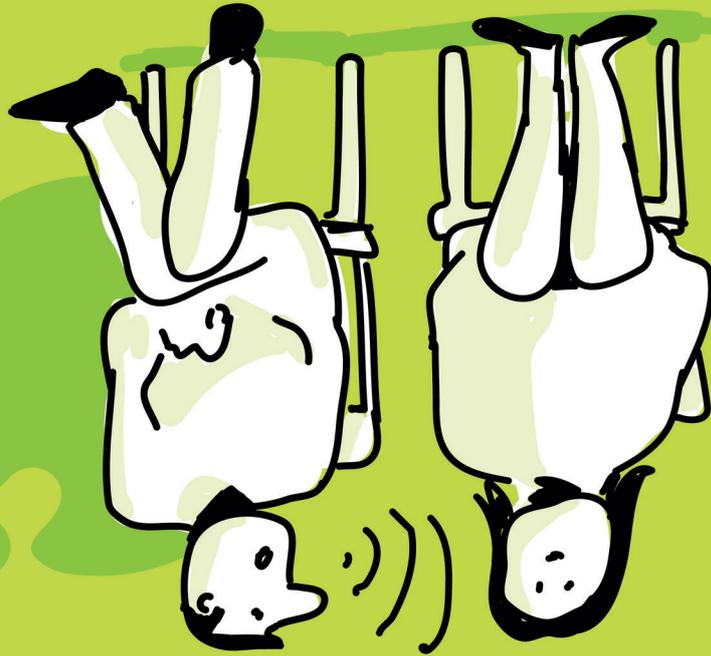
### Ziel/Wirkung

- Körperbeherrschung und Körperwahrnehmung
- spontanes Gestalten und Spaß



# 6. Impulskreis

Die Bühne



Die Bühne

## 6. Impulskreis

### Dauer

10 Minuten

### Ablauf

Durch den Kreis wird ein Bewegungsimpuls gegeben, z. B. eine Wischbewegung. Person A dreht sich zu Sitznachbar\*in B, macht die Bewegung und sagt „Whoosh“. Person B dreht sich zu Nachbar\*in C und gibt den Impuls weiter. Ziel ist es, mehrere Runden durchzuführen und dabei die Geschwindigkeit zu erhöhen.

### Variationen

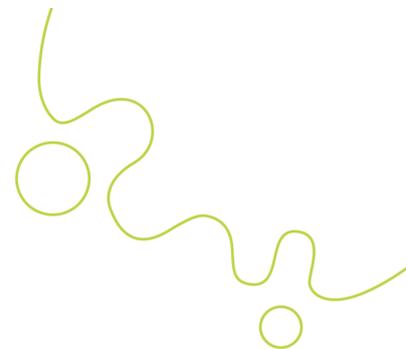
1. Eigener Name (und Bewegung)
2. Wort/Geräusch/Klatschen/Emotion oder eine Geste weitergeben
3. Richtungswechsel einführen (1. Level: rechts herum, 2. Level: Richtung wechseln und beide Richtungen flexibel einbauen)

### Übertragbarkeit

Übertragbar in Situationen der Begrüßung, vor Mahlzeiten oder wenn sich TN nicht mehr an den eigenen oder anderen Namen erinnern.

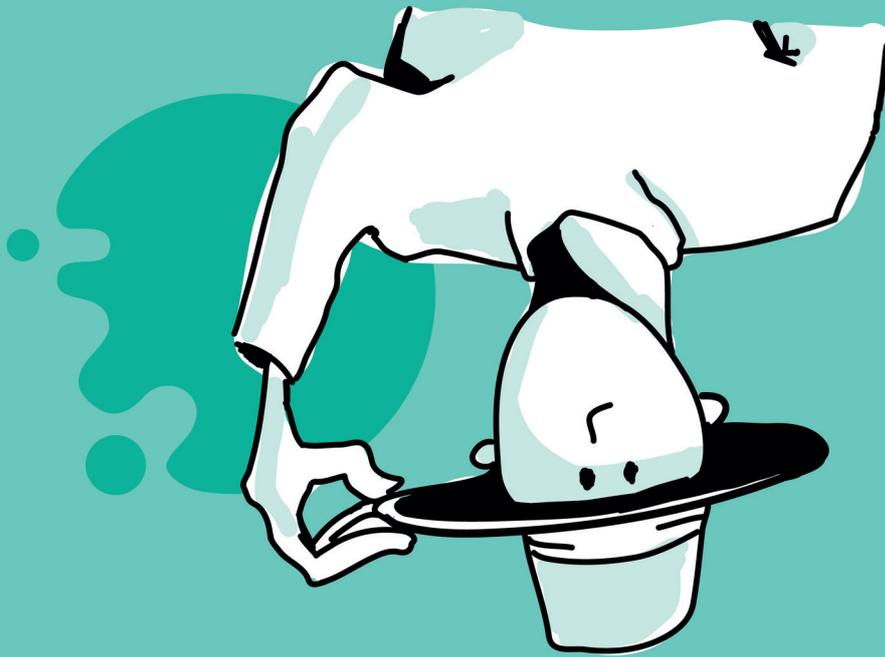
### Ziel/Wirkung

- Konzentration und Gruppendynamik
- Reaktionsfähigkeit



# 7. „Mein Hut, der hat drei Ecken“

Der Raum



Der Raum

## 7. „Mein Hut, der hat drei Ecken“

### Dauer

10 Minuten

### Ablauf

Jede\*r TN bekommt einen Hut. Das Lied wird gemeinsam gesungen. Die SL fragt einzelne TN nach ihrer Hutgeschichte: z. B. „Trägst du gerne Hüte? Wo hast du ihn gekauft? Woran erinnert dich der Hut?“ Bei dieser Übung sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt (siehe Variationen).

### Variationen

1. Sich mit dem Hut präsentieren und „Statuen“- Positionen einnehmen (siehe 3. Statuen)
2. Etwas in dem Hut entdecken
3. Hüte verkaufen/verschenken oder mit ihnen handeln
4. Eine gemeinsame Geschichte erfinden
5. Zwei TN begegnen sich, grüßen sich mit dem Hut und verabschieden sich wieder.

### Übertragbarkeit

Beim Spaziergehen, beim Anziehen oder beim Rausgehen

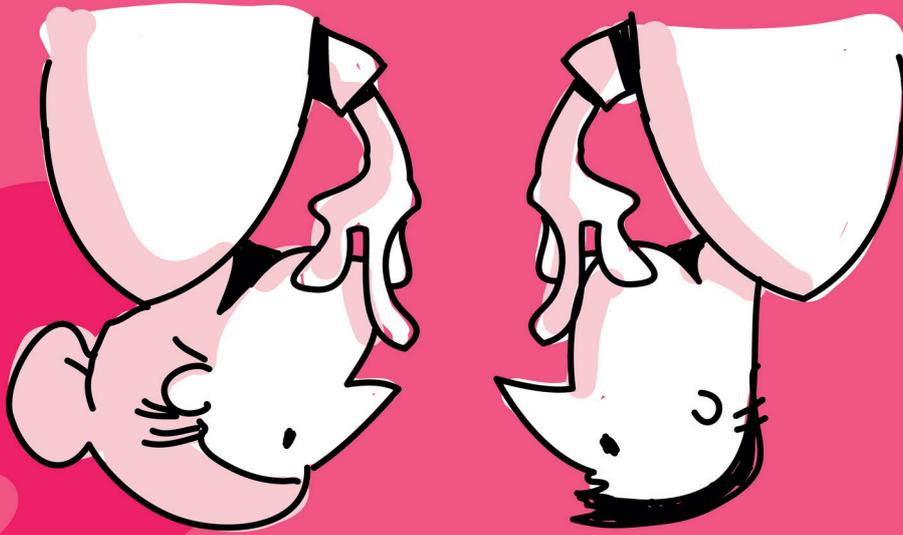
### Ziel/Wirkung

- In einer Rolle sein, sich in andere Personen hineinversetzen
- Erzählfreude anregen und kleine Szenen entwickeln und spielen



# 8. Spiegel

Der Spiegel



Der Spiegel

## 8. Spiegel

### Dauer

10 Minuten

### Ablauf

Die TN bilden Paare, sodass Person A und Person B sich gegenüber sitzen. Person A stellt sich vor, in einen Spiegel zu schauen und macht passende Bewegungen, Mimiken und Gesten. Person B imitiert die Bewegungen. Nach 2–4 Minuten wechseln die Rollen.

### Variationen

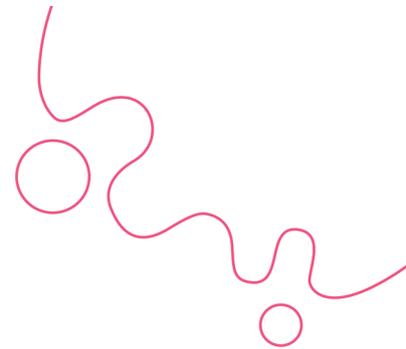
1. Unterschiedliche Orte/Situationen benennen (Küche, Badezimmer, Garten, Bushaltestelle, Urlaub usw.).
2. Die Übung ohne die Zuweisung einer „Rolle“ durchführen, sodass nicht ersichtlich ist, wer führt und wer folgt.
3. Zwei Paare schließen sich zusammen und machen die Übung zu viert im Kreis.
4. Die Übung kann im Stillen, mit Musik oder auch mit Requisiten durchgeführt werden.

### Übertragbarkeit

Diese Übung kann zwischendurch durchgeführt werden.

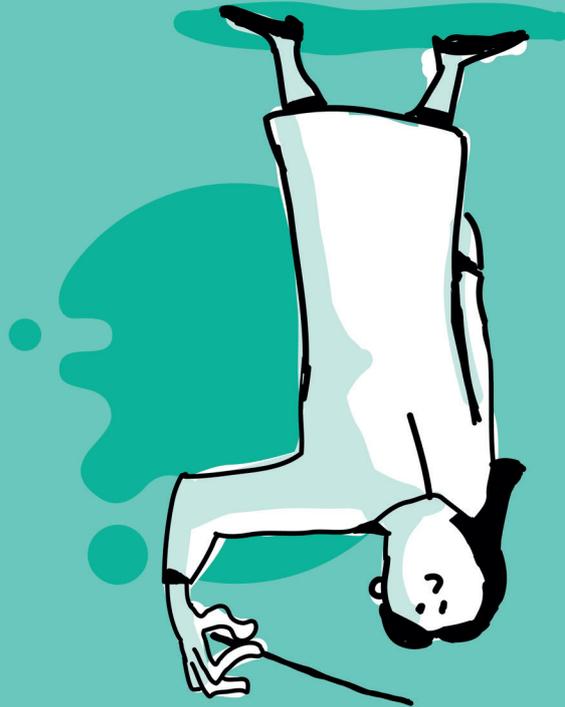
### Ziel/Wirkung

- Konzentration, Fokus auf einzelne Bewegungen
- Einfühlungsvermögen



# 9. „Ich bin der\*die Dirigent\*in“

Der Raum



Der Raum

## 9. „Ich bin der\*die Dirigent\*in“

### Dauer

10 Minuten

### Ablauf

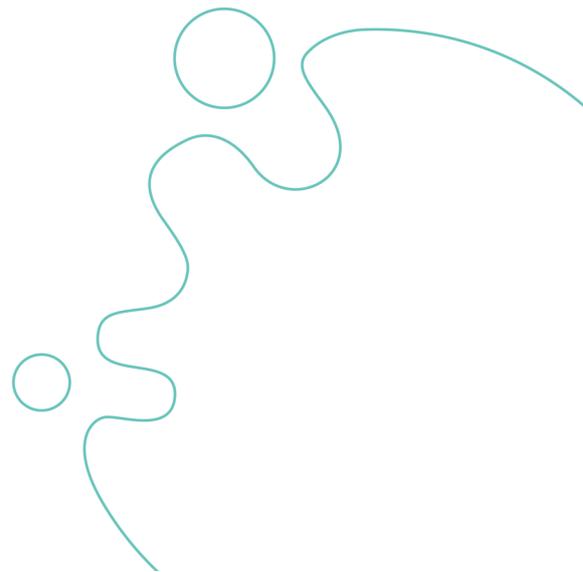
Ein\*e Dirigent\*in wird ausgewählt (zu Beginn übernimmt die SL diese Rolle). Der\*Die Dirigent\*in macht Bewegungen vor, denen alle folgen, sodass schließlich alle synchrone Bewegungen machen.

### Variation

Eine Person verlässt den Raum, dreht sich um oder schließt die Augen und ein\*e neue\*r Dirigent\*in wird bestimmt, die\*den die Person nun erraten soll. Da diese Übung eine hohe Konzentration erfordert, sollte die Variation nur durchgeführt werden, wenn die Grundübung gut angenommen und verstanden wird.

### Ziel/Wirkung

- Schulung von Beobachtung, Rücksichtnahme auf andere
- Konzentration



# 10. Geschenke pflücken

Die Bühne



Die Bühne

## 10. Geschenke pflücken

### Dauer

10 Minuten

### Ablauf

Person A beginnt und pflückt einen beliebigen Gegenstand aus der Luft. Er\*Sie hält ihn wie er\*sie mag und überreicht ihn Nachbar\*in B als Geschenk. Person B freut sich riesig und bedankt sich. Dann legt er\*sie das Geschenk ab und pflückt ein neues Geschenk.

 **Tipp:** Man kann sich einen Baum vorstellen, an dessen Ästen die Geschenke hängen. Größe und Form der Geschenke dürfen abwechslungsreich sein.

### Variationen

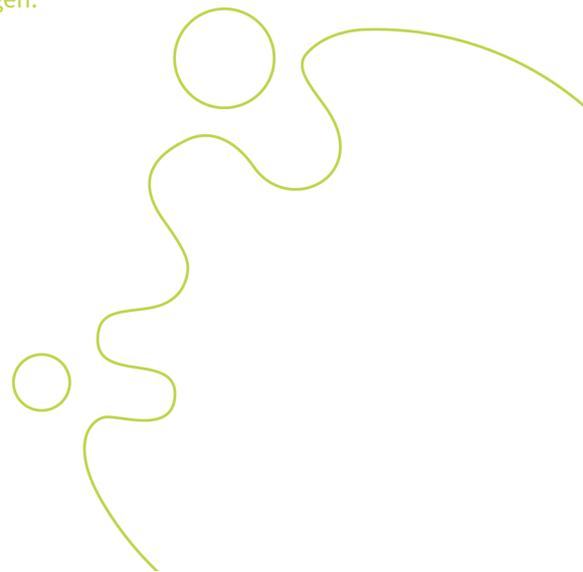
1. Dasselbe Geschenk immer weiterreichen.
2. Komplimente weitergeben
3. Ein Requisit dient als Geschenk, das sich verändert.

### Übertragbarkeit

Die Übung ist auch in einer alltäglichen Begegnung umsetzbar.

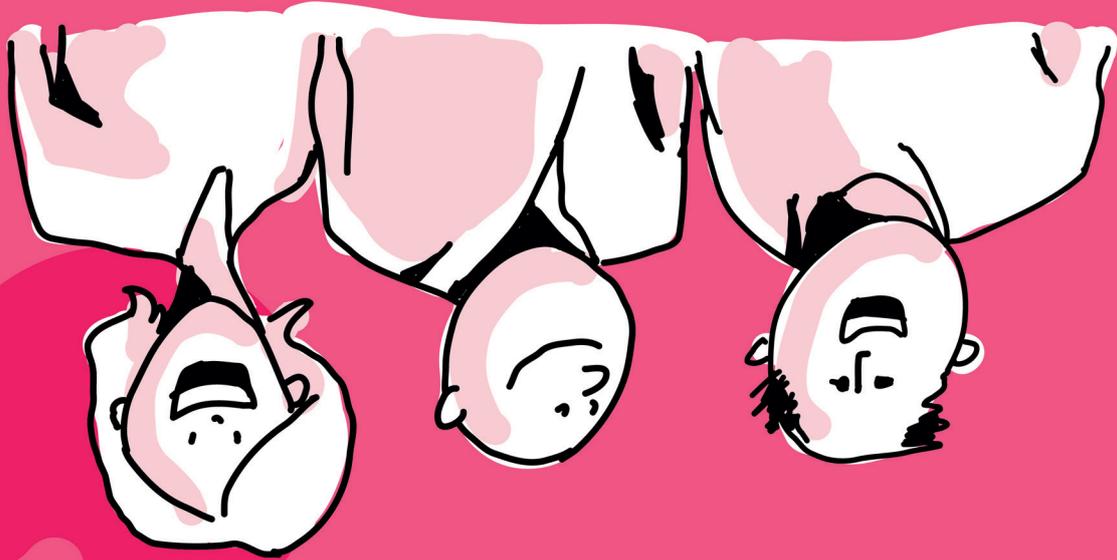
### Ziel/Wirkung

- Wertschätzung, das Gefühl von anderen Menschen gesehen zu werden



# 11. Lachen ist gesund

Der Spiegel



Der Spiegel

## 11. Lachen ist gesund

### Dauer

5 Minuten

### Ablauf

Die SL beginnt einen Rhythmus: z. B. dreimal auf die Schenkel klopfen, dreimal auf den Brustkorb klopfen und dreimal in die Hände klatschen. Diese Abfolge wird immer wiederholt. Bei jedem Klopfen/Klatschen wird rhythmisch gelacht: „Haha-ha, Hehehe, Hihih!“.

### Variation

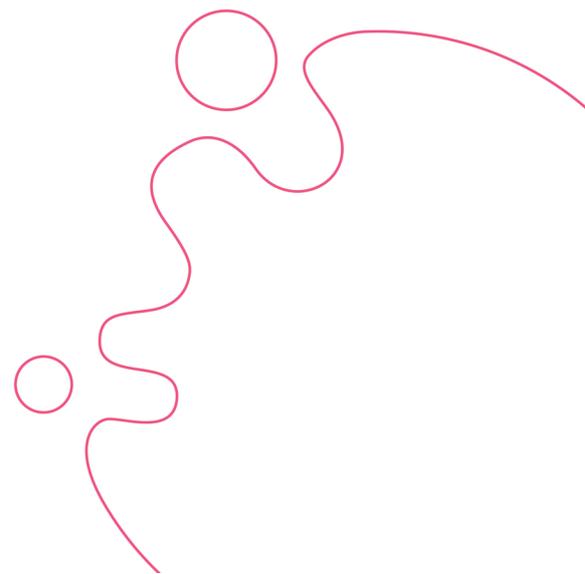
1. Rhythmus oder Vokale variieren
2. Kanon: Gruppe wird geteilt; die eine Teilgruppe beginnt zu singen, die andere setzt später ein.

### Übertragbarkeit

Die Übung kann in den Alltag übertragen werden, z. B. vor den Mahlzeiten, zum Auflockern und als Bewegungs- oder Startimpuls.

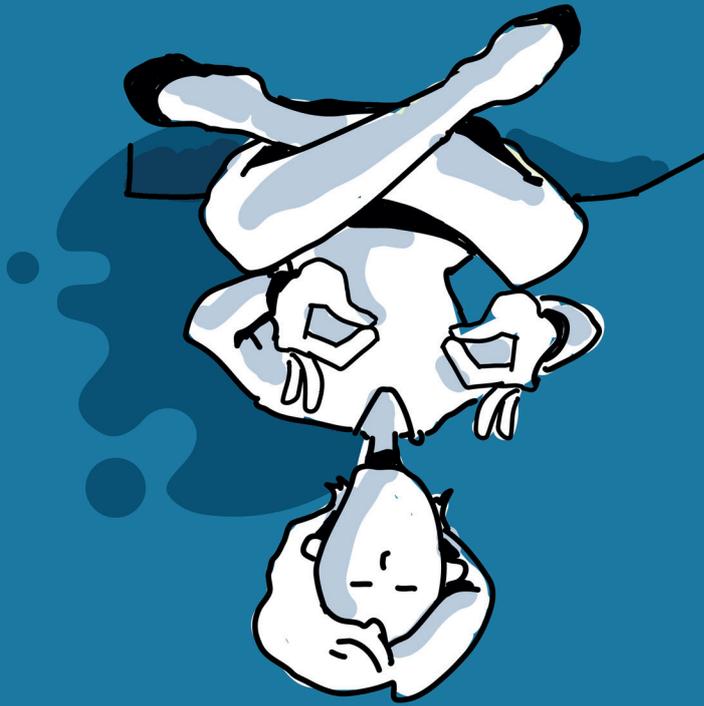
### Ziel/Wirkung

- Spaß und Lachen
- Artikulation, Stimme und Sprechen



# 12. Fantasiereise

Die Sinne



Die Sinne

## 12. Fantasiereise

### Dauer

10 Minuten

### Ablauf

Der Körper ist aufgerichtet, die Scheitelkrone zieht wie an einem unsichtbaren Faden zur Decke, die Schultern sind entspannt und die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln, sodass die Handflächen nach oben zeigen. Die Beine sind im 90°-Winkel angewinkelt, beide Füße stehen auf dem Boden. Die Übung kann im Stillen, mithilfe von Musik und/oder einer Fantasiereise<sup>1</sup> durchgeführt werden. Ein Beispiel dazu befindet sich am Ende der Übungskarte. Wichtig: Immer wieder auf das vollständige Ein- und Ausatmen achten.

### Variationen

Hier sind viele Variationen denkbar. Die Fantasiereise kann auch im Liegen oder Stehen durchgeführt werden.

### Übertragbarkeit

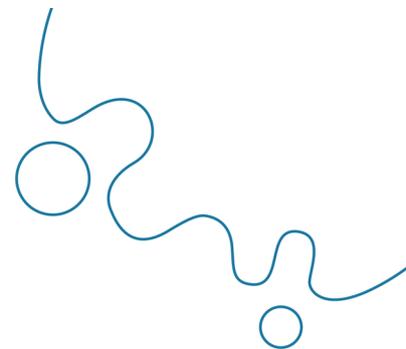
Gemeinsame Fantasiereisen zwischendurch bieten sich an, um zu entspannen, auf andere Gedanken zu kommen, innezuhalten und sich sowie die Gedanken zu beobachten.

### Ziel/Wirkung

- Konzentration, Entspannung, Fokussierung, Atmung

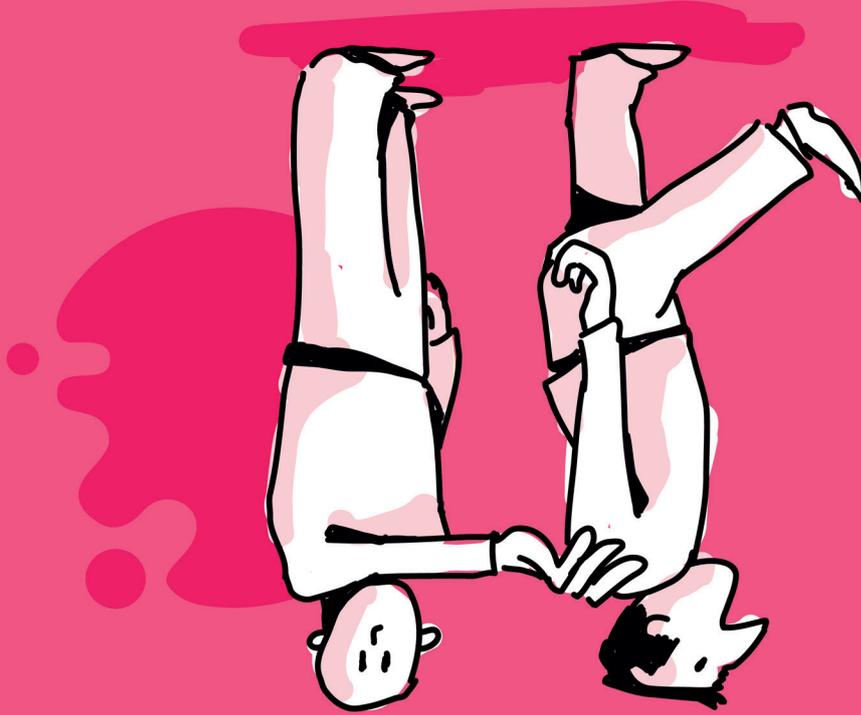
### <sup>1</sup> Fantasiereise

„Heute Morgen bin ich aufgewacht und habe gesehen, dass es regnet. Am liebsten würde ich noch einmal in den Urlaub fahren. Sollen wir nicht zusammen irgendwohin reisen? Wo möchtest du gerade gerne sein? In den Bergen oder am Meer? Zu welcher Jahreszeit verreist du? Vielleicht spürst du die Sonne auf der Haut oder den Schnee, der dir ins Gesicht fällt? Schau in den Himmel und beobachte die Wolken. Kannst du Figuren darin erkennen? (...) Nun sind wir am Ende unserer Reise angelangt. Atme noch einmal tief durch die Nase ein und den geöffneten Mund aus. Strecke dich, gähne und öffne langsam deine Augen.“



# 13. Führen/Folgen

Der Spiegel



Der Spiegel

## 13. Führen/Folgen

### Dauer

15 Minuten

### Ablauf

Die TN bilden Paare. Person A führt, Person B folgt. Person A hält seine\*ihre Handfläche ca. 20 cm vor das Gesicht von Person B. Person B folgt mit dem Kopf bzw. dem ganzen Körper jeder Bewegung der Hand, sodass der Abstand zwischen Hand und Gesicht konstant bleibt. Person A kann dadurch Person B beliebig lenken (rauf und runter, vorwärts, rückwärts, drehend, neigend usw.).



Man kann oft beobachten, dass die TN bei dieser Übung sehr schöne, anmutige Bewegungen ausführen, die sie sonst vielleicht nie in dieser Art gemacht hätten.

### Variationen

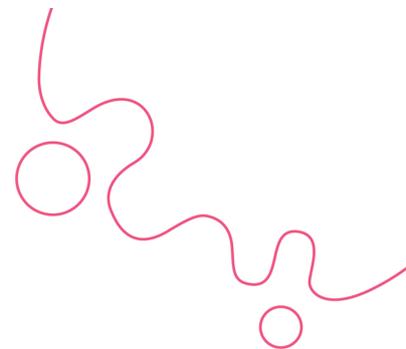
1. Blind führen, d. h. Person A schließt die Augen und Person B führt Person A an der Schulter durch den Raum.
2. Die SL erzeugt an unterschiedlichen Orten Geräusche und die Gruppe deutet mit der Hand in Richtung des Geräuschs.
3. Musikalische Begleitung

### Übertragbarkeit

Die Übung kann auch in den Alltag übertragen werden.

### Ziel/Wirkung

- Vertrauen, Fokussierung, Spiel mit Verantwortung und Verantwortungsübergabe
- Anregung der Sinne



# 14. Gegenstände mit falschem Namen

Der Raum



Der Raum

## 14. Gegenstände mit falschem Namen

### Dauer

10 Minuten

### Ablauf

Ein imaginärer oder realer Gegenstand wird im Kreis herumgereicht, z. B. ein Stift, ein Hut, ein Korb oder ein Wollknäuel. Ein kurzer Dialog wird gespielt. Person A: „Schau mal, das ist ein Telefon.“ Person B: „Oh, ein Telefon ...“ Person A: „Bitteschön.“ Person B: „Herzlichen Dank!“ (individuelle Reaktion). Danach verändert sich der Gegenstand und wird an eine andere Person weitergereicht. So entstehen kurze kleine Dialoge und Szenen untereinander.

### Variation

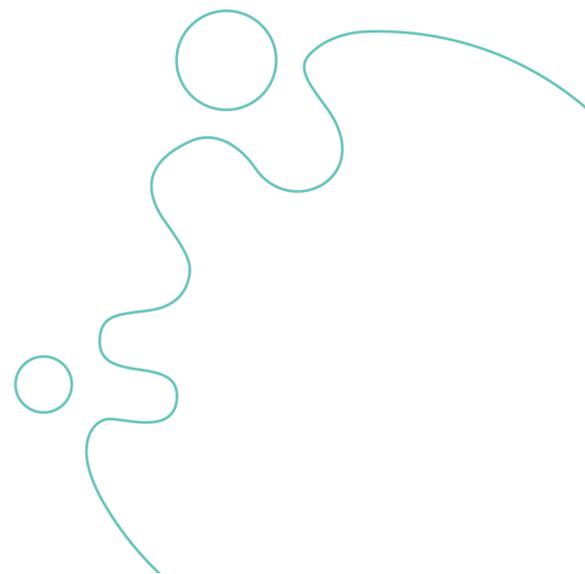
Der Gegenstand kann auch kreuz und quer durch den Kreis gegeben werden.

### Übertragbarkeit

Alltagsgegenstände können einen anderen Sinn bekommen.

### Ziel/Wirkung

- Spontanes Gestalten, Improvisation, Reaktionsfähigkeit
- Auflockerung von angespannten Situationen



# 15. Telefon

Der Raum



Der Raum

## 15. Telefon

### Dauer

15 Minuten

### Ablauf

Zu Beginn kann ein Telefon in die Mitte gestellt bzw. herumgereicht und darüber gesprochen werden: „Was ist das? Telefonierst du gerne? Gibt es auch schwierige Telefonate? Lustige?“ usw. Dann geht die SL in die Mitte und gibt Person A das Telefon. Alle imitieren einen Klingelton. Die SL wartet, bis Person A an das Telefon geht und beginnt einen kleinen Dialog: „Hallo Frau Fröhlich! Sie wollten eine Reise buchen? ...“. Nach einer kurzen Unterhaltung wird gewechselt. Entweder ruft Person A bei Person B an oder die SL telefoniert mit Person B.

### Variationen

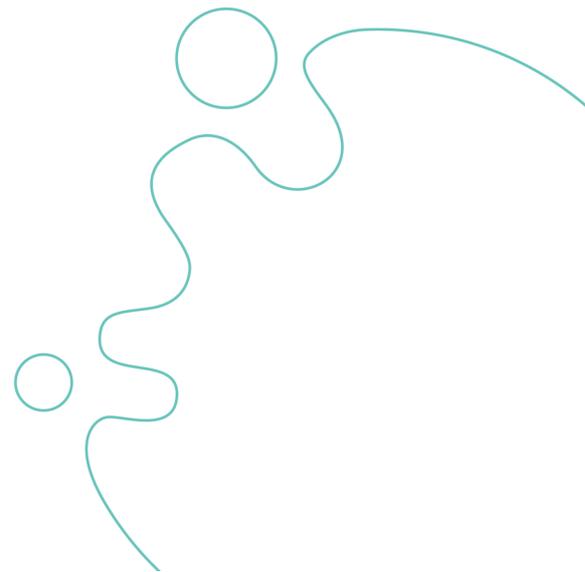
1. Emotions- und/oder Handlungskarten als Spielanlass einsetzen
2. Das Setting kann beliebig verändert werden:
  - Warten an der Bushaltestelle
  - Parkbank
  - Wartezimmer in einer Arztpraxis
  - Busfahrt

### Übertragbarkeit

Die Übung ist auch in Eins-zu-eins-Situationen umsetzbar.

### Ziel/Wirkung

- Spontaneität, Spielfreude, Aktion und Reaktion
- Kommunikation, auf Angebote eingehen



# 16. Tanztheater

Die Sinne



Die Sinne

## 16. Tanztheater

### Dauer

10–20 Minuten

### Ablauf

Vor der Übung wird eine passende Musik ausgewählt und gestartet.

Die SL macht Tanzbewegungen so vor, dass sie von der Gruppe übernommen und ausgeführt werden können.

### Variationen

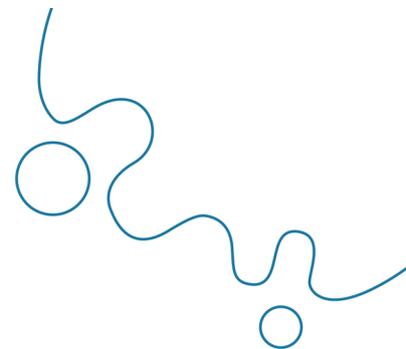
1. Als feste Bewegungsabfolge, z. B. zum Warm-up oder als Choreografie.
2. Freie Improvisation, bei der z. B. mit Tüchern gearbeitet wird.
3. Es werden Bewegungsfolgen zu einem Lied kreiert. Die Bewegungselemente können auch gemeinsam in der Gruppe gesammelt werden.

### Übertragbarkeit

Ein Versuch lohnt sich auch in einer Eins-zu-eins-Situation.

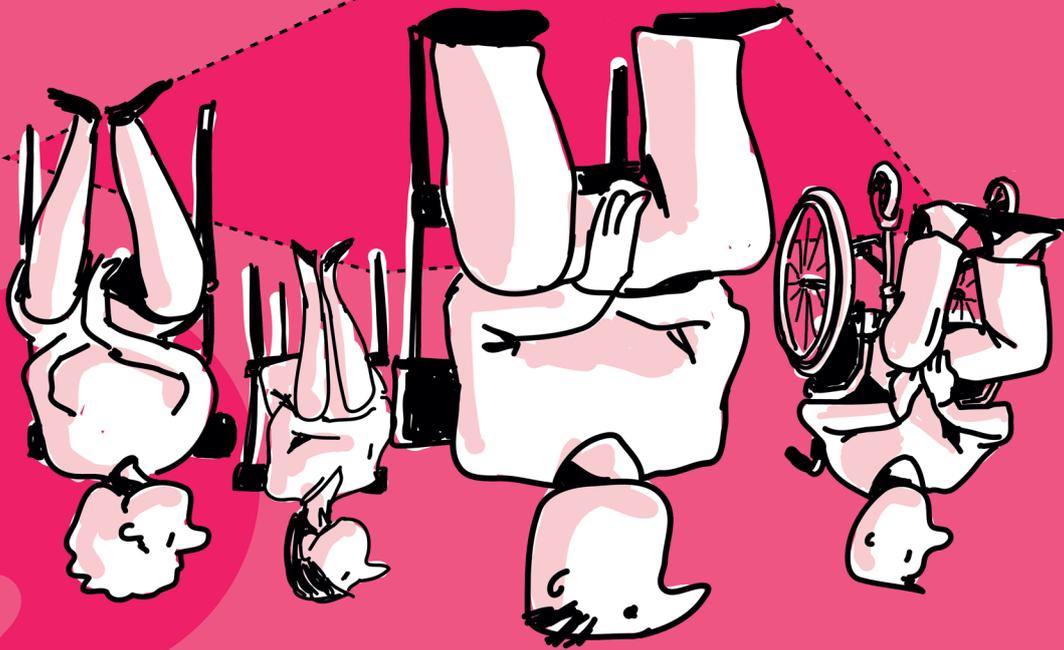
### Ziel/Wirkung

- Emotionen ausdrücken, Körper spüren, wahrnehmen und aktivieren, Sinne anregen, Spaß und Leichtigkeit
- Tanzen öffnet, befreit, stimuliert und lässt Sorgen, Ängste und Unmut vergehen. Zudem kann es beruhigend, aktivierend und ablenkend wirken.



# 17. Raute

Der Spiegel



Der Spiegel

## 17. Raute

### Dauer

15 Minuten

### Ablauf

Die TN werden in Gruppen mit je vier Personen aufgeteilt. Jeweils vier Stühle werden in einer Raute aufgestellt. Alle TN in einer Gruppe blicken in die gleiche Richtung, sodass sie Person A an der Spitze der Gruppe sehen. Person A gibt Bewegungen vor, die anderen imitieren sie. Dann dreht sich Person A zu Person B, alle folgen und blicken zu einer neuen Spitze. Nun werden die Bewegungen von Person B nachgemacht. Dreht diese Person sich in Richtung Person C, ändert sich wieder die Blickrichtung und die Bewegungen von Person C werden kopiert usw. Es entsteht eine Art Schwarmbewegung.

### Variationen

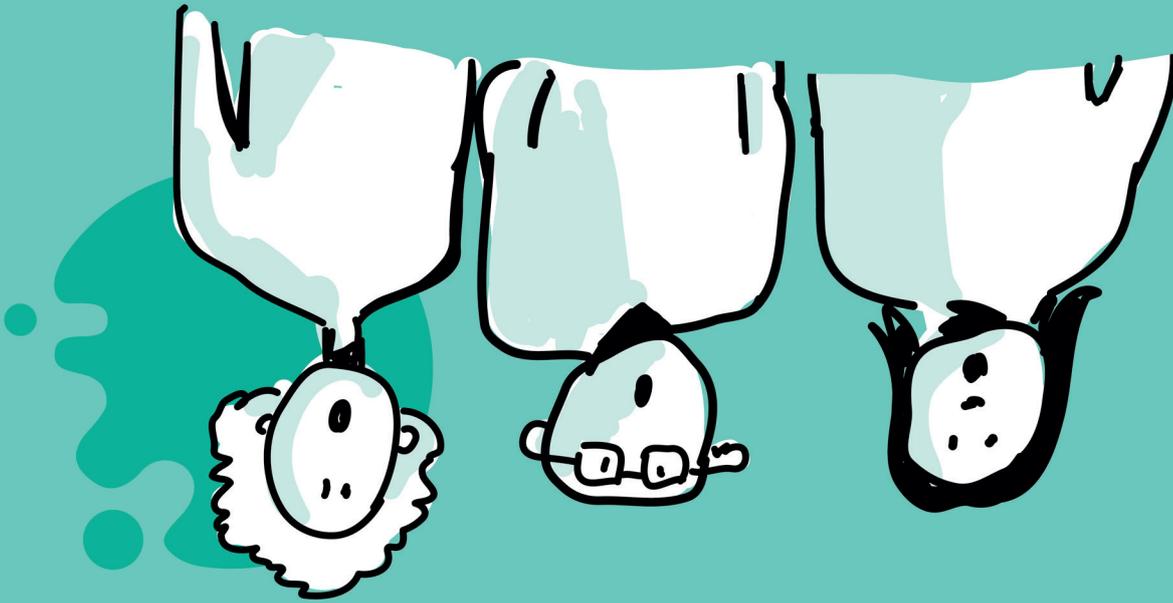
1. Die Bewegungen anhand eines Impulses durch Emotions- oder Tätigkeitskarten entwickeln.
2. Alle Gruppen werden zeitversetzt in Bewegung gebracht.

### Ziel/Wirkung

- Körpersprache und -wahrnehmung, Konzentration
- Gruppengefühl stärken

# 18. Chorisch sprechen

Der Raum



Der Raum

## 18. Chorisch sprechen

### Dauer

10 Minuten

### Ablauf

Ein Satz/Text/Gedicht, der bzw. das zuvor von der SL ausgewählt wurde, wird einmal vorgetragen und daraufhin in kleinen Abschnitten gemeinsam gesprochen. Es bietet sich an, den Anfang mehrmals zu wiederholen und den Abschnitt jedes Mal ein Stückchen zu erweitern. So wird der Text allmählich gelernt und kann dann mehrmals gemeinsam gesprochen werden.



Mithilfe von Bewegungen können Textfragmente leichter gelernt werden.

### Variation

Zwei Gruppen lernen unterschiedliche Texte. Diese können nach der Gruppenarbeitsphase präsentiert werden.



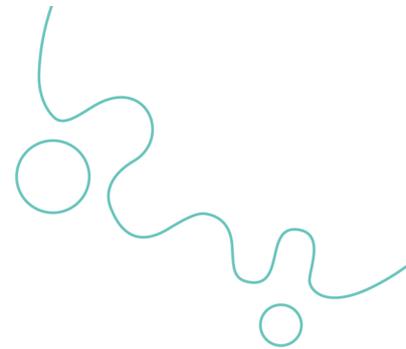
Ein weiteres Hilfsmittel sind zum Text passende Requisiten oder Kostüme.

### Übertragbarkeit

Alltagsroutinen lassen sich gut durch einen bekannten, wiederkehrenden Text begleiten.

### Ziel/Wirkung

- Rhythmusgefühl, Merkfähigkeit
- Mundmotorik (Sprache, Stimme, Artikulation)



# 19. Zeitung lesen

Die Bühne



Die Bühne

## 19. Zeitung lesen

### Dauer

15 Minuten

### Ablauf

Zwei TN bekommen eine Zeitung in die Hand und blättern darin. Die anderen beobachten die beiden Zeitungsleser\*innen. Diese berichten sich gegenseitig, was dort steht bzw. was zu sehen ist, sodass sich eine Art Gespräch/Szene entwickelt. Nach ein paar Minuten werden die Zeitungen an zwei andere Personen weitergegeben.

### Variationen

1. Alle TN haben eine Zeitung in der Hand und erzählen durcheinander, was dort zu sehen ist.
2. Die Gruppe setzt das, was gelesen wird, in Bewegungen um. Dabei darf auch frei erfunden werden.
3. Person A hat eine Zeitung und berichtet Person B, was drinsteht. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

### Übertragbarkeit

Das kann auch in einer Eins-zu-eins-Situation ausprobiert werden.

### Ziel/Wirkung

- Improvisation, Anregung der Fantasie, Rollenspiel initiieren
- Überschriften und Schlagzeilen als Redeanlass nutzen

