

Theaterpädagogische Übungen

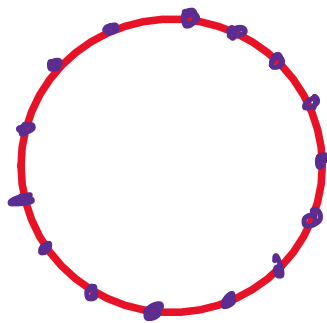
Sonntag, 12. Februar 2023 19:02

KÖRPER

Kreisübungen

Der STAND

1. Alle stehen „normal“
Nachspüren wie man steht
welche Seite zum Beispiel
mehr Gewicht hat.
2. Den eigenen Körper ausrichten
Gewicht gleich verteilen
Wirbelsäule aufrichten und Arme hängen lassen
„Neutral“ stehen
3. Immer im Wechsel mit schnipsen von normal zu neutral
4. Immer neutral auf die „andere“ Seite und nachspüren wie sich das Stehen
Jetzt anfühlt.



Der ATEM

1. Impulse von den Knien aus in leichtes bouncen kommen und mit der Stimme das
Ausatmen begleiten
2. Steigerung durch leichtes Heben der Fersen und in leichtes Hüpfen kommen
3. Impulse kleiner werden lassen und nachspüren

KONZENTRATION

1. Immer vier Arme sind oben. Die Person mit „beiden Armen oben“ gibt die
Richtung vor

STIMME

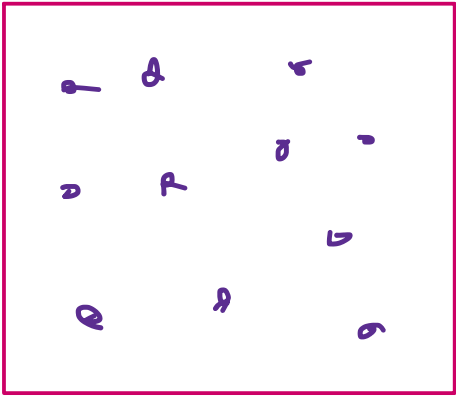
1. PTK mit einem Vokal aus dem eigenen Namen kombinieren und im Takt
vorsprechen und nachsprechen (PITIKI oder PATAKA etc.)
2. Gleiche Übung aber ohne Taktvorgabe sondern in Kombination mit einer kleinen
Bewegung

RAUM

Übungen im Raum

LAUFEN

1. Die Gruppe bewegt sich
gemeinsam im Raum, im eigenen Tempo
2. Wenn eine Person stehenbleibt müssen alle stehen bleiben,
wenn eine Person weiterläuft laufen alle weiter



BEZIEHUNG

Übungen mit Text und Subtexten siehe Script.
Immer eine Person kommt in die Mitte und trägt den gewählten
Text vor und wechselt auf die andere Seite.

