

# **Workshop Kristina Veit: PAKS-Jahrestagung auf dem Hesselberg 2022**

## **„Mit Freude bewegen und spielend choreografieren“**

*Praktische Übungen und Spiele, um den Körper zu bewegen und mit Leichtigkeit Abläufe und Choreografien zu kreieren*

### **I. Namen lernen, vertraut werden**

1. Igelball im Kreis zu einem beliebigen Partner werfen
  - a) mit eigenem Namen
  - b) mit Namen der-/desjenigen, die/der den Ball annehmen soll
2. „Wurfstern“ – jede/r TNin muss sich merken, von wem der Ball kommt und zu wem er weitergeworfen wird. Jede/r kommt nur einmal dran, so dass eine wiederholbare Sequenz von Würfen entsteht. Die/der letzte wirft den Ball wieder zu der/dem letzten Werfer/in.
  - a) Bei jedem Wurf wird der Name der Empfängerin / des Empfängers gerufen.
  - b) Die TN setzen sich im Raum in Bewegung – die Sequenz der Würfe bleibt wie vorher, mit Name der angespielten Partnerin/des angespielten Partners.
  - c) Das Tempo wird gesteigert.
  - d) Ein zweiter Ball kommt ins Spiel. TN bewegen sich im Raum, Igelball für die Sequenz der Würfe von vorne, wie bisher, Tennisball für die Sequenz rückwärts, jeweils mit Namen-Rufen.

### **II. Wahrnehmung**

Ball liegt in der Mitte. TN überlegen, mit welchen Bewegungen (auf dem Bauch, auf dem Rücken..., laufen, strecken, rutschen...) sie so zu dem Ball kommen, dass sie ihn mit der Hand berühren können. Dann: Mit geschlossenen Augen die vorgestellten Bewegungen ausführen und mit der Hand nach dem Ball tasten. Erst dann mit offenen Augen nachkontrollieren.

### **III. Körper durcharbeiten**

Aufwärmen: Erst Schultern kreisen

- a) Arme - Re Arm: Daumen kreist, erst in die eine, dann in die andere Richtung, Bewegung erst klein, dann immer größer werdend, andere Finger kreisen, jeder Finger einzeln, erst die eine, dann die andere Richtung, dann kreist der Unterarm aus dem Ellbogen heraus, beide Richtungen, dann Arm ab Schulter, Bewegungen werden immer größer... analog der li Arm
- b) Pinsel als Verlängerung der Nase vorstellen, Kreise malen, von ganz klein nach ganz groß, Nacken und Halswirbelsäule spüren.
- c) Pinsel auf dem Brustbein vorstellen. Kreise malen. von ganz klein nach ganz groß, dann stehende Kreise (wie die Felgen eines Fahrrades) mit diesem Pinsel malen
- d) Hüfte kreisen, Richtungswechsel, eine liegende Acht mit der Bewegung „zeichnen“. Bein: Fuß kreisen, Unterschenkel kreist, ganzes Bein. Dann auf beide Beine stellen, spüren.
- e) analog zu Armen Kreisbewegungen mit der Fußspitze, ab Fußgelenk, ab Unterschenkel, ab Hüfte, dann anderes Bein, Bewegungsmöglichkeit komplett ausnützen. Nach dem Durcharbeiten eines Beines beide Beine hinstellen und in die Beine hineinspüren

### **IV. Intensiv-Bewegung – Power-Parcours**

TN schlagen 8 schnelle, kraftvolle Energie-Übungen vor. Diese sollen jeweils 20 sec Übungszeit bekommen dann 10 sec Pause, dann nächste Übung

Übungen: Burpee – Sitzhocke (wie beim Schifahren) – Hampelmann – Ausfallschritt im Wechsel – schnelles Boxen in Schrittstellung – Rumpfdrehung, Arme hinter dem Kopf – kleine Kreise mit dem ganzen Arm – kreuzweise Knie zum Ellbogen

## **V. Raumerfahrung:**

Platz im Raum finden - Entspannen – Was ist das Offensichtliche aus dieser Perspektive?

Durch den Raum gehen, architektonische Merkmale wahrnehmen

- a) Wo kann der Körper sich einfügen, anschmiegen, einpassen, reagieren?
- b) Wie gehst du an den Gegenständen vorbei, auf sie zu, welches Tempo, welche Bewegungsart?
- c) Entscheidungen gefragt: Reagiere auf die Mitspieler\*innen, komme in Beziehung zu ihnen. Oder möchte ich wieder zurück zu den Raumeigenschaften?

### **Erste Runde Improvisation**

Mit dem Raum und den Mitspieler\*innen

Besprechung / Reflexion: Unendlich viele Möglichkeiten, wie jemand mit dem Raum umgeht.

Unendlich viele Möglichkeiten, in Beziehung zu treten und die Beziehung wieder zu lösen.

### **Zweite Runde Improvisation**

Mit dem Raum und den Mitspieler\*innen

Beobachtung – Interaktion wird vertrauter, Bedürfnisse werden gespürt, architektonische „Figuren“ entstehen...

## **VI. Namenschoreografie**

Kreisaufstellung - Eigenen Name mit einer dynamischen, großen Bewegung Richtung Kreismitte vortragen. Alle anderen TN ahmen Bewegung und Tonfall der/des betreffenden TN gleichzeitig / choris nach. Dann wie Kofferpacken, der Reihe nach, mit gesprochenen Namen, immer mit Nachmachen der anderen TN. Nach dem kompletten Durchgang durch den Kreis Tempo erhöhen, dann alle TN nur noch mit Bewegung ohne Sprechen.

## **VII. Choreografie zu „Walk on the Wild side“ in einer Hip-Hop-Fassung**

Schritt vor zurück (insgesamt vier), dabei Arme öffnen, Schritt zur Seite hin und her (insgesamt vier) , über vorne drehen, „Durchtauchen“, li Arm gerade vorstrecken, re Arm wie Filmklappe darauf klatschen lassen, Finger bilden Schmetterling, fliegt über dem Körper, lässt sich auf der li Hüfte nieder, „Durchtauchen“ mit Drehung und abschließendem Klatscher

[Lou Reed - Walk On The Wild Side \(Dj "S" Remix\) - YouTube](#)

## **VIII. Choreografie aus Sportarten**

Jede/r TN zeigt drei Bewegungen zu je einer Sportart

Choreografie entsteht durch Kombination der Vorschläge für sportliche Bewegungsabläufe. Bei uns: Golf – Tischtennis – Ski-Parallelschwung – Seilspringen – Basketball – Ballett / Plié – Walzer – Fechten – Volleyball – Fußball – Schritte im Kreis – Torwart – Schwimmen – Bowling – Kickboxen - Weg nach draußen mit Standup-Padlle

## **IX. Choreografie auf dem Stuhl**

TN überlegen sich 4 Sitzpositionen, diese werden zur Dauerschleife.

Ablauf der Choreografie:

- a) Metronom, jede der 4 Sitzposition wird für zwei Takte gehalten, 1 Durchgang
- b) Metronom, Sitzposition wechselt jeden Takt, 2 Durchgänge
- c) Sitzposition wird so schnell wie möglich gewechselt, immer weiter
- d) Umschalten auf Zeitlupe, immer langsamer, irgendwann in einer Position einfrieren

## X. Body-Percussion (4er-Takt)

Gruppe 1:

1	2	3	4
Tap auf Brust mit re Hand	Schnips re Hand	Klatsch	Pause
Doppeltap auf Brust m. r. Hd.	Schnips re Hand	Klatsch	Pause

Gruppe 2:

Schritt n. vorne re Bein	Schritt n. vorne li Bein	Sprung n. hinten	Klatsch
--------------------------	--------------------------	------------------	---------

- Percussion als „Battle“ – zwei Gangs
- Percussion als versetzte Sequenz: Gruppe 1 zwei Durchgänge, Gruppe 2 vier Durchgänge, dann tauschen die beiden Gruppen ihre Bewegungssequenz

Spotify-Playlist:

[https://open.spotify.com/playlist/1uJNDuDvgAJYac84M2XC7W?si=HQnYiN\\_kQN2gYOMsXzTh\\_A&pt=4352685d7f4575d2efccf1450c475a0f](https://open.spotify.com/playlist/1uJNDuDvgAJYac84M2XC7W?si=HQnYiN_kQN2gYOMsXzTh_A&pt=4352685d7f4575d2efccf1450c475a0f)

**Workshop-Bericht: Bernhard Apel**