

Inhalt

9	Vorwort
13	Einführende Gedanken
Teil 1	Aller Anfang ist Körper-Bewusst-Sein
	<i>Aus der Wahrnehmung in den individuellen Bewegungsausdruck</i>
20	Einführung
23	Übungsteil
	Körperwahrnehmung – Blick nach innen
23	Den Körper-Innenraum erforschen
25	Atem holen
	Spannungslabor
27	Mit Spannung zur Entspannung
28	Drei verschiedene körperliche Spannungszustände erleben
28	Hoher Krafteinsatz
29	Totales Loslassen
29	Die Spannung dazwischen
	Körperlich-mentale Zusammenhänge
31	Durchgedrückte Knie – oder wie wir uns selber die Luft abschneiden
31	Auf die Zähne beißen
32	...oder lächeln?
32	Körperhaltung – mentale Haltung
34	Mentaler Treibstoff für den Bewegungsantrieb
	Energie mobilisieren
35	Sich lebendig schütteln
38	Sich wach klopfen
	Ins Lot kommen
39	Sich gegenseitig den Rücken stärken
39	...und lockern
42	Sich selber in die Mitte einpendeln
43	Sitzend im Lot ruhen
	Balance
45	Das Geheimnis der Standfestigkeit
46	Das Gleichgewicht herausfordern
47	Aus der Mitte fallen – kein Problem
	Raumbewusstsein
48	Wahrnehmen der körpernahen Räume
49	Der Körper im Raum
49	Über sich selbst hinaustanzen

	Kontaktbewusstsein
51	Rückenkontakt
52	«Blind Dates» mit Hand und Fuss
Teil 2	Spielerisches Beweglichkeitstraining <i>Erweiterung des Bewegungsrepertoires</i>
56	Einführung
58	Übungsteil
58	Einstiegs-Check
	Bewegung mit allen Körperteilen
59	Hände
60	Ellbogen
61	Schultern
62	Arme
64	Kopf
66	Brustkorb
67	Becken
68	Wirbelsäule
69	Knie
70	Füsse
71	Beine
	<i>...und wie es damit weitergehen kann</i>
73	Bewegung durch alle Körperteile – fliessend
74	Bewegung mit allen Körperteilen – rhythmisch
74	Nonverbale Kommunikation/Interaktion mit verschiedenen Körperteilen
75	Bewegungsduette vorführen
	<i>...und was daraus entstehen kann</i>
76	Kurzpräsentationen – abgesprochen
76	Patchworktanz – zusammengesetzt
78	Stimmlich-bewegtes Patchwork – abgesprochen, zusammengesetzt, gestaltet
Teil 3	Bewegte Gruppenimprovisation <i>Ein künstlerisch-gestalterisches Interaktionsmodell</i>
80	Einführung
86	Übungsteil
	<i>Grundlegende Gestaltungsprinzipien</i>
	Kontrast Bewegung – Stillstand
87	Sich auf den Weg machen
87	... und fortlaufend entscheiden: gehen oder stehen?
89	Auf zum Tanz! Stop and go – die Musik befiehlt

- 91 Stop and go – die Gruppe entscheidet
93 Stop and go – Individualität ist gefragt
94 Stop and go – müssen/dürfen/sollen oder wollen?

Kopieren von Körperperformen

- 97 Körperperformen: Originale und Kopien
98 Körperuniformen: alle gleich
99 Gleiche Körperform, gleiche Raumausrichtung

Variation und Entwicklung

- 101 Exkurs: Übergänge haben es in sich
102 Gleiche Körperform, (vor-)bestimmte Raumaufstellung

Repetition

- 105 Bewegungen fixieren und repetieren

Imitation

- 107 Einfache Bewegungen repetieren und imitieren
107 Längere Bewegungsmotive fixieren, repetieren und imitieren
109 Imitieren von Gangarten
- 110 Schlussbemerkung zum Aufbau der Grundlagen

Nach der Pflicht die Kür – offene Gestaltungsräume

- 111 Vorbemerkung

Wechselnde Anzahl Mitspielender

- 113 Vom Solo bis zum Tutti – und wieder zurück
114 Fliegender Wechsel
115 Rein – raus! Das Publikum hat das Sagen

Improvisation auf eingeschränktem Raum

- 117 Eingrenzung des aktiven Bewegungsraums
118 Mehrere Bewegungsräume – unterschiedliche Bewegungsqualitäten
118 Improvisation in parallelen Raumbahnen

Improvisation mit Wegvorgaben

- 120 Mal geht's rund
121 Mal geht's geradlinig

Improvisation mit Materialien und Gegenständen

- 124 Instantgestaltung mit Stühlen
125 Gestaltung mit weiteren Objekten

Freie Improvisationen zu einem Musikstück

- 126 Als Gruppe spontan ein Musikstück gestalten

Thematische Improvisation

- 128 Meeresgrund-Improvisation – die poetische Variante
128 Bushaltestelle – die theatrale Variante
129 Bahnhofplatz – die dynamische Variante

130 Grossraumbüro – die rhythmische Variante

130 Wartesaal – die skurrile Variante

131 Narrenhaus – die irre Variante

Von der Improvisation zur Komposition

132 Von der Improvisation zur wiederholbaren Choreografie

133 Konzeptstücke mit improvisatorischen Freiräumen

135 Schlussbemerkung

Teil 4

Kultivierung des Bewegungsausdrucks

Ideenpool – Themenspots – Lektionsfetzen

139 Einführung

140 Übungsteil

Körperperformen

140 Knetend in Form kommen

141 Sich selber in Form bringen

141 Sich gegenseitig verformen

Plastische Bilder

143 Körpervariationen über «rund» und «gerade/eckig»

144 Runde und eckige Formen zu zweit

145 Schnappschüsse – unbeabsichtigte, unvorhersehbare, ungewohnte Formen festhalten

Bewegte Plastik

146 Bewegte Zweierskulpturen

147 Von der Körperform zum geformten Bewegungsablauf...

148 ...vom geformten Ablauf zur Synchronbewegung

149 Kunstbilder – Vorbilder – Raumbilder

Darstellende Formen

150 Selbstdarstellung – eine Frage der Haltung

151 Körperhaltungen illustrieren

152 Darstellende Bildgeschichten

Spiegel

153 Gespiegelte Körperhälften – bewegte Symmetrie

154 Symmetrie-Improvisationen in Gruppen

156 Einander spiegeln

157 Zauber- und Zerrspiegel

158 Sich gegenseitig den Spiegel vorhalten

Metamorphosen

160 Das Gehen laufend verändern

161 Bewegungsmetamorphose

162 Bedeutungsmetamorphose

163 Metamorphosenkreis

Fokus Raum

- 165 Den Raum hören
- 165 Mit geschlossenen Augen den Raum erobern
- 166 Blind vertrauen – tanzen im geschützten Kreis
- 167 «Blind Walks»
- 169 Den Raum «be-wegen»
- 169 Erinnerungswegen nachgehen
- 170 Landkarten, Schnittmuster oder chinesische Schriftzeichen

Fokus Fortbewegung

- 171 Gangart ist nicht gleich Gang-«art»
- 171 Gangartenschlangen und Tausendfüßler

Die gezähmte Bewegung

- 173 Funktionale Bewegungen
- 175 Darstellerische Umsetzungen

Die interaktive Bewegung

- 177 Seilschaften
- 177 Die elastische Verbindung
- 179 Tanzen mit direkter Körerverbindung
- 180 Hinter- und Vordergründiges
- 181 Weitere Tanz-Pingpongs
- 181 Hin und her – angriffig und kämpferisch
- 183 Bewegungsinteraktion als Gruppenspiel

Die musikalische Bewegung

- 185 Der pulsierende Kreis
- 185 Gemeinsames Tempo finden
- 186 Puls und Takt mit rhythmischer Füllung
- 189 Nichts als Klatsch...
- 190 Nichts als Phrasen...
- 191 Periodische Phrasen pauken
- 192 Phrasenspiel mit Partnern und Stühlen

Die kreative Bewegung

- 194 Hände weg!
- 194 Weitere «Fix»-Ideen
- 195 Sich gegenseitig am Tanzen hindern
- 196 Gegensätze – unterschiedliche Bewegungsqualitäten
- 198 Identifikationen – In neue Rollen schlüpfen
- 200 Playback: Identifikation mit einem Musikstück – Verkörperung einer Singstimme

201 Schlusswort**203 Anhang****205 Mitwirkende im Videofilm**