

## **Inhalt**

- 9 **Vorwort**
- 13 **Einführende Gedanken**

### **Teil 1**      **Aller Anfang ist Körper-Bewusst-Sein** ***Aus der Wahrnehmung in den individuellen Bewegungsausdruck***

- 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
- Raubewusstsein**
- 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** ***Erweiterung des Bewegungsrepertoires***

- 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

### ***...und wie es damit weitergehen kann***

- 73 Bewegung durch alle Körperteile – fließend
- 74 Bewegung mit allen Körperteilen – rhythmisch
- 74 Nonverbale Kommunikation/Interaktion mit verschiedenen Körperteilen
- 75 Bewegungsduette vorführen

### ***...und was daraus entstehen kann***

- 76 Kurzpräsentationen – abgesprochen
- 76 Patchworktanz – zusammengesetzt
- 78 Stimmlich-bewegtes Patchwork – abgesprochen, zusammengesetzt, gestaltet

## **Teil 3**

### **Bewegte Gruppenimprovisation** ***Ein künstlerisch-gestalterisches Interaktionsmodell***

- 80 Einführung
- 86 Übungsteil

### **Grundlegende Gestaltungsprinzipien**

#### **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 Körperformen**

- 97 Körperformen: 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-Impression – 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

#### **Körperformen**

- 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 Schnapsschüsse – 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 Körperverbindung
- 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**