

## **Hindernisse**

- Offenes Training am 21.3.2011 -

Leitung: Conny Buchheit, Steffi Schäfer

### **\* Begrüßung**

### **\*Phantasiereise zum warm-up [Conny]**

vom Strand, durch den Dschungel, in die Höhle, durch den Wasserfall,...

### **\*störrischer Esel [Steffi]**

A ist ein störrischer Esel, B und C versuchen den Esel von der Stelle zu bewegen; verschiedene Körperteile ausprobieren

### **\* von A nach B**

eine Person versucht eine Strecke zu überwinden und eine zweite soll versuchen, die daran zu hindern. Zunächst frei, dann ohne Berührungen.

### **\*Bewegungs(un)freiheiten [Conny]**

A hält B an verschiedenen Körperteilen fest

- Hüfte (alles darüber bewegen)
- Taille (alles darunter bewegen)
- Kopf (alles darunter bewegen)

jeweils eine kurze Zeit die Bewegungs(un)freiheiten ausprobieren, dann losgelassen werden und direkt in den Raumlaf gehen. Nachspüren, was die Übung mit dem Körper gemacht hat.

### **\*Nadelöhr**

A formt ein Nadelöhr, durch das sich B 'fädeln' muss. In Kontakt bzw. 'eingefädelt' bleiben und ein neues Öhr formen, durch das C sich fädelt. Erst in den Dreiergruppen, dann zusammenwachsen der Gruppen.

### **\* Hindernisse**

Aufteilung in Dreiergruppen mit Maoam

In den Kleingruppen bekommen die TN verschiedene Rollen:

- 1 - stellt ein Hindernis auf dem Weg mit seinem Körper dar
  - 2 - Überwindet das Hindernis auf eine bestimmte Art und Weise
  - 3 - schaut 2 zu und bewegt sich wie ein Schatten mit (ohne Hindernis)
- 3 zeigt 2 und 1 wie die Bewegung aussieht ohne das Hindernis

Rollenwechsel

Auf diese Weise entstehen drei (oder mehr) Bewegungen, aus denen eine Choreografie entsteht.

### **\*Präsentation**

Vorstellen der Choreografien zu Musik, Überwinden einer Distanz mit diesen Bewegungsqualitäten  
Kombination der verschiedenen Gruppen.