

ERSTELLUNG EINES WARMING-UP 1

EINFÜHRUNGS- UND ABSCHLUSSPHASE DER UNTERRICHTSSTUNDEN

AUFGABENBOGEN

1. Stelle Übungen zusammen, die du entweder selbst erfindest und gestaltest, oder die du vom Sportunterricht oder von Freizeiten kennst oder die du den Übungs-Sammlungen (s. URLs unten) entnimmst und baue daraus eine Übungssequenz zusammen.

Dauer der Übungssequenz: etwa 12 Minuten

Bereite für das Ende der Doppelstunde eine kurze Entspannungsphase vor.

Dauer der Entspannung: etwa 3-5 Minuten.

2. Bei der Zusammenstellung der Übungssequenz sollen folgende **Bedingungen für den Aufbau** berücksichtigt werden.

- ♦ **Ankommen und Warmwerden**

Am Anfang sollen möglichst lebhaft Übungen stehen – Aktivitäten mit viel Bewegung, die **jede/r für sich allein** ausführt – möglichst ohne gezielte Interaktion mit den anderen. Hier kann aber auch eine Art "Theater-Aerobic" zu Musik durchgeführt werden, oder es können Spiele zum Herumtoben angeleitet werden. **ALLE SOLLEN BESCHÄFTIGT SEIN!**

- ♦ **Körpererfahrung**

Hier sollen Einzelübungen angeboten werden, aber auch PartnerInnen- oder Gruppenübungen. Der Schwerpunkt soll in der **Erprobung des persönlichen Ausdrucks** liegen: Welche (auch ungewöhnlicheren) Möglichkeiten haben die Mitwirkenden, ihre Körper zu bewegen – Wie fühlt sich das von *Innen* an, wie sieht das von *Außen* aus? In dieser Phase soll gestisch experimentiert werden – hier können alle sich und ihren Körperausdruck neu (oder überhaupt?) kennenlernen.

- ♦ **Gruppenarbeit**

In dieser Phase liegt der Schwerpunkt in der Zusammenarbeit mit den anderen, nicht mehr nur im Erkunden der eigenen Möglichkeiten. Die **Kooperationsfähigkeit** soll in mehr oder weniger großen Gruppen gefördert werden, es geht um spontanes gemeinsames Gestalten, das durchaus auch zu kleineren *theatralen* Ergebnissen führen kann (z.B. zu Standbildern).

- ♦ **Entspannung**

Am Ende der Doppelstunde soll eine kurze Phase der Entspannung angeleitet werden, z.B. als Klopfmassage, Phantasiereise, usw..

3. **Durchführung der Übungssequenz**

- ♦ Zum vereinbarten Termin sollen die geplanten Übungen selbständig mit der Gruppe durchgeführt werden.
- ♦ Die jeweils nächste Gruppe soll ihre Übungssequenz bereits vorbereitet haben, um notfalls einspringen zu können.

4. **Schriftliche Ausführungen zur Übungssequenz**

- ♦ Die ausgewählten Übungen sollen nachvollziehbar **formuliert** und der Aufbau der Übungssequenz soll schriftlich erläutert und begründet werden.
- ♦ Die praktische Durchführung in der Gruppe soll anschließend ebenfalls schriftlich **reflektiert** werden. (Wie hat die Durchführung geklappt? Wie konnten sich die Leiter*in durchsetzen? Wie sind die Übungen angekommen? Welche Schwierigkeiten oder Mißverständnisse gab es? Was könnte wie verbessert werden?)
- ♦ Abgabe des schriftlichen Teils: Eine Woche nach der Durchführung!

5. **Bewertung**

- ♦ Gruppen-Feedback nach der Durchführung der Übungssequenz
- ♦ Stringenz und Engagement bei der Durchführung
- ♦ Verständlichkeit und Aufbau der schriftlichen Äußerungen (Logik, Nachvollziehbarkeit der Erläuterungen, Ideenreichtum, usw.)

LINKS zu Sammlungen von Theater-Übungen

Spielübungen für Theatergruppen

http://www.theater-in-der-schule.de/spieluebungen/Spieluebungen_fuer_Theatergruppen.pdf

Fachverband Schultheater – Darstellendes Spiel Niedersachsen

Eine kleine Sammlung von Aufwärmübungen, die man sich aus ausdrucken kann.

<https://www.schultheater-nds.de/theater%C3%BCbungen/%C3%BCbungen/>