

Spiel- und Übungsformen

Scharf-Schütze (Werfen)

Der Ball wird möglichst stark auf den Boden geworfen.

Bei wem hüpfert der Ball 3-, 4-, 5x?

Im Wartesaal (Kräftigen)

Wir sitzen an der Wand (gerader Rücken).

Wer kann es auch einbeinig?

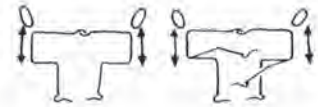


Lass nicht los (Kräftigen)

A und B halten sich gegenseitig an den Händen. Langsam tief gehen und wieder aufstehen.

Wer kann es auch einbeinig?

Auch gegenseitig wie eine Wippe: A auf B ab usw.



Walze (Kräftigen)

Rückenlage, Arme gespannt in Hochhalte über den Boden, Beine in die Länge gezogen, 5 cm ab Boden:

Wechsel von der Rücken- zur Bauchlage (evtl. mit Zwischenhalt in der Seitenlage). Arme und Beine bleiben immer gespannt über dem Boden.

Erschwerung: In der Rückenlage sowie in der Seitenlage Zwischenhalt und Knie zur Brust ziehen und wieder strecken.



Wie der Blitz (Kräftigen)

Durchgespannte Seitenlage re, Arme in Hochhalte: Rasches Drehen, Aufsitzen und sich zu einem Päckchen zusammenziehen. Senken zur Seitenlage li und sich vor dem erneuten Aufrichten langmachen.



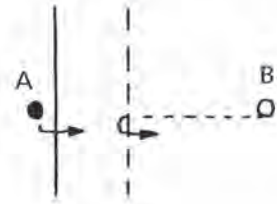
Bauch weg (Kräftigen)

Arme und Brust verschränkt, Rückenlage, Ferse fest auf den Boden pressen: Kopf und Schulter anheben (Kinn zur Brust ziehen) und in dieser Stellung 3 Sekunden verharren. Darauf achten, dass die Füße immer gegen den Boden pressen.



Foppen und Fangen (Laufspiel)

A ist auf einer Linie startbereit (Hochstart). B nähert sich A von vorne und berührt mit einem Fuss eine 4 – 5 m von A entfernte Marke, dreht sich um (1/2 Drehung) und läuft davon. A verfolgt nun B.



Tag und Nacht (Laufspiel)

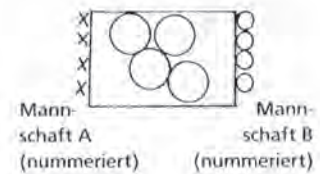
Die Gruppe steht (liegt, sitzt, kniet) sich auf 2 Gliedern gegenüber. Auf den Zuruf «Tag» (auch mit Farben, Zahlen etc. möglich) versucht die eine Gruppe sich über eine bestimmte Linie zu retten. Die andere Gruppe versucht zu fangen.

Welche Gruppe hat nach einigen Durchgängen mehr Fänge erzielt?



Nummernwettlauf (Springspiel)

Je ein Spieler startet auf Nummernaufruf. Sprint, alle Reifen einbeinig durchhüpfen. Sprint zurück zum Ausgangsort. Mannschaftspunkte zählen. Reifen in der Mitte des Spielfeldes (ohne Zwischenräume).



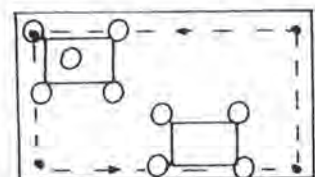
Froschhüpfen (Stoss-Spiel)

Medizinball stossen: Vom Aufprallort des Medizinballs muss die restliche Distanz bis zur Wand im Froschhüpfen zurückgelegt werden.

Rettungs-Stafette (Dauerlauf-Spiel)

Ein Teilnehmer wird eine Runde auf der Matte getragen, evtl. gezogen. Nach einer Runde: Last wechseln. Es müssen alle der Reihe nach getragen werden (Anstelle eines Teilnehmers ist auch ein Medizinball möglich).

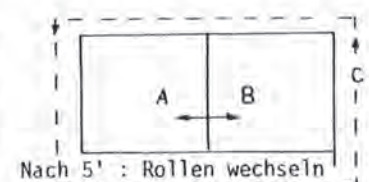
Wie viele Runden in 5 Minuten?



Kombispiel (Dauerlauf-Spiel)

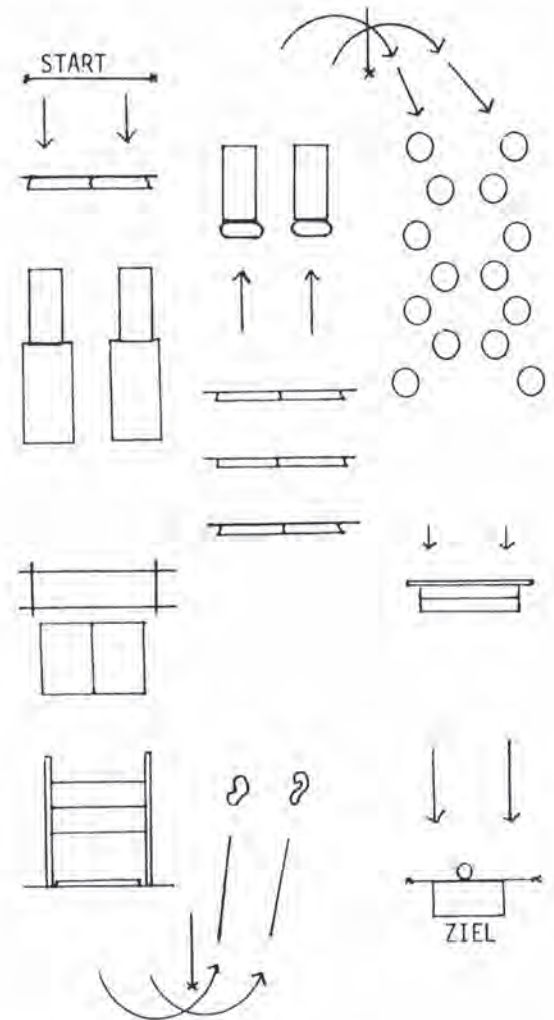
3 Mannschaften: A und B spielen irgendein Spiel gegeneinander. Tore und Punkte zählen. C läuft gleichzeitig möglichst viele Runden um das Spielfeld, in dem gleichzeitig gespielt wird. Runden zählen.

Bewertung: Anzahl Runden + Anzahl Punkte = Total.



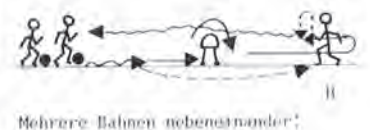
Hindernislauf auf zwei parallelen Bahnen (Balancieren, Klettern, Drehen)

Start	Gemeinsamer Start hinter der Linie
Langbank	Unten durchkriechen
Kästen/ Matten	Über Kasten klettern und Niedersprung auf die Matte
Barren	Über den ersten Holm klettern, unter dem Zweiten durchkriechen
Dreifach- Reck	Über sämtliche Stangen klettern
Malstab	Wendepunkt, aussen herumlaufen
Band	Durchschlüpfen
Lang- bänke	Unten durchkriechen – überspringen – unten durchkriechen
Böcke	Überspringen
Malstab	Wendepunkt, aussen herumlaufen
Reifen	Slalomhüpfen
Kasten	Überspringen
Ziel	Wer zuerst einen Handabdruck mit Magnesia auf die Matte «gestempelt» hat, ist Sieger



Pferdesprung-Pass

Zuerst den Ball führen, dann ein weites Zuspiel zu H. Anschliessend Grätschsprung über den Bock, Spurt um den Helfer H, den von H geworfenen Ball annehmen und an den Start zurückführen.



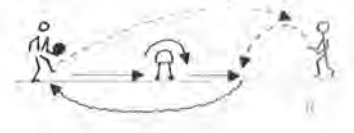
Pass-Sprung-Lauf

Den Ball unter dem Bock durchspielen, neben dem Bock vorbeilaufen und den Ball zu Helfer H spielen. Nachher Malstab umlaufen, Bocksprung, den von H zugeworfenen Ball annehmen und zum Start zurückführen.



Volley-Zuspiel

Den Ball direkt mit der Hand (volley) zu H spielen, Sprung über den Bock, den Outeinwurf von H annehmen und den Ball zurückführen.



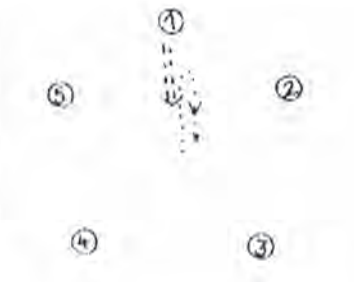
Badminton (Stellen)

Zu zweit. «Stellen» mit Platzwechsel. A schlägt an und läuft auf B's Position. B «stellt» A's Ball mit Uh-Schlag senkrecht in die Höhe und läuft auf A's Position usw. Bei Unterbrechung des Schlagwechsels Aufgaben tauschen.



Badminton (Nummernkreisspiel)

4er- bis 6er-Gruppen bilden. Im Kreis aufstellen. Jeder erhält eine Nummer. Der Ball wird in der Mitte des Kreises senkrecht hochgeschlagen (Uh-Schlag). Der jeweils schlagende Spieler ruft bei seinem Schlag eine Nummer. Der Inhaber dieser Nummer ist als nächster dran. Wer einen Fehler macht, läuft 1x um die Gruppe und spielt wieder mit.



Matten schieben

Zwei Mannschaften versuchen jeweils eine Weichbodenmatte über die gegnerische Linie zu schieben.

Quellenangaben:

Bucher, W., (2007). 777 Spiel- und Übungsformen für Anfänger in Schule, Verein und Freizeit

STARKE BÜHNENPRÄSENZ DURCH IMPROVISATION

Mit Freude auf der Bühne tanzen ... Die Gefühle im Griff ... Aufgeregt aber ohne Angst ... Mit einer internen Sicherheit, der Situation gewachsen zu sein ... Selbst von seinen Stärken überzeugt ...

Dies sind einige Ziele, welche durch Improvisation erreicht werden können. Improvisation ist viel mehr als einfach ein bisschen frei tanzen. Es bestehen klare Regeln. Dieses Regelwerk schafft Sicherheit und Kreativität bei den Teilnehmenden. Sie verlassen ihre Komfortzone und kreieren neue Bewegungsmuster. Mit Offenheit und Flexibilität reagieren sie situationsbedingt auf Inputs. Das stärkt den Selbstwert und verleiht den Teilnehmenden eine Sicherheit für Präsentationen, die überzeugen.

Die folgenden Übungen sind nicht nur für Tänzerinnen gedacht. Es geht vielmehr darum, die Angst vor einem Auftritt, einer Präsentation, eines Wettkampfes zu nehmen und sich zu freuen, vor Publikum präsentieren zu dürfen.

Abkürzungen

LP Leitperson

TN Teilnehmer

ERSTE IMPROVISATIONSMUSTER

- **Dreiecksbewegung.** Die TN werden in Gruppen à 3 Personen aufgeteilt. Die Gruppe bewegt sich zur Musik frei in einer Dreiecksform, wobei eine Spitze des Dreiecks die Führung übernimmt. Die anderen folgen und kopieren die Bewegungen. Der Wechsel der Führung erfolgt, indem die Musik leiser gestellt wird und die alte Führung durch Blickkontakt einer anderen Person in der Gruppe die Führung übergibt.
- **Weich im Tempo.** Unter Anleitung der LP bewegen sich die TN frei an Ort – mit weichen Bewegungen in den Gelenken. Diese Bewegung geht nach einigen Minuten in eine weiche *tief-hoch-Bewegung* über, wobei sich die TN zum Boden und zurückbewegen. Das Tempo dieser Bewegung ist gegeben. Die LP zählt dabei von 10 abwärts. Während dieser Zeit bewegen sich die TN zum Boden. Danach wird auf 10 hochgezählt. Nun bewegen sich die TN in die stehende Position zurück. Danach wird verkürzt auf 9, 8, 7 – bis auf 1. Eine rasante, anstrengende Übung.

SPRACHE

Witzige Töne und schrille Geräusche von sich zu geben, das braucht Mut.

Die TN gehen zu zweit zusammen. Person A gibt unterschiedliche Töne und Geräusche von sich. Person B bewegt sich entsprechend den Geräuschen. Der Spassfaktor bei dieser Übung ist garantiert!

DER ROLLENTAUSCH

Der TN wird für eine bestimmte Phase während dem Unterricht zur LP. Sich getrauen, vor allen anderen TN etwas zu sagen, etwas zu zeigen, das stärkt enorm das Selbstvertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit.

Ein Beispiel zur Verdeutlichung. Eine Tanzchoreografie wird eingeübt. Dabei geht es um die Synchronisierung von Bewegung und Beats. Der Lernprozess wird beschleunigt, indem ein TN ganz nach vorne kommt und die Rolle der LP übernimmt. Dabei tanzt dieser TN vor und zählt laut mit. Alle anderen tanzen mit, sind aber still.

MUTPROBE

Mit geschlossenen Augen auf eine Wand zugehen – um im letzten Moment durch die Stimme einer anderen Person gebremst zu werden – das braucht grosses Vertrauen und Mut.

Die TN stellen sich in einer Kolonne auf und laufen einzeln blind auf eine Wand zu. Die LP steht circa 2 Meter von der Wand entfernt und ruft «STOPP», sobald der TN auf derselben Höhe ist.

VEREINFACHEN

Die TN halten die Hände nach vorne.

ERSCHWEREN

Die TN erhöhen das Tempo der Laufgeschwindigkeit, bis sie rennen, sprinten. Dabei muss entsprechend der höheren Geschwindigkeit der TN die LP die Distanz zur Wand erhöhen.

CUES – AUF SIGNALE REAGIEREN

Alle bewegen sich frei in einem im Voraus definierten Raum. Den Raum eher klein wählen. Die Akteure reagieren dabei auf Signale, sogenannte Cues. Dadurch entsteht eine Improvisation mit Mustern – erzeugt durch die Regeln der Signale.

Die TN nehmen den Raum und die anderen TN mit allen Sinnen wahr und beeinflussen aktiv das Geschehen. Die Cues werden dabei in einer bestimmten Reihenfolge eingeführt. Die Regeln der bereits eingeführten Cues haben immer ihre Gültigkeit (Summation der Regeln), wodurch die Improvisation spannender und anspruchsvoller wird.

Ein mögliches Beispiel:

1. Cue Die TN bewegen sich frei im Raum und nehmen den ganzen Raum ein. Alle TN versuchen kontinuierlich, die Lücken zu füllen, so dass immer Abstand zwischen den Akteuren vorhanden ist.
2. Cue Die TN schauen sich gegenseitig in die Augen, ohne dabei eine Miene zu verziehen. Mit einem neutralen Blick gehen sie aktiv umher. Dies ist äusserst schwierig, da oft in Gruppen, welche sich gut kennen, ein Lachen von den Lippen geht.
3. Cue Treffen zwei Personen dennoch auf ihrem Weg zusammen, werden sie zum Spiegelbild. Dabei ahmt Person B die Bewegungen der Person A nach, wobei nicht definiert ist, wer A und B ist. Die Entscheidung, wer A respektive B ist, geschieht durch das Ergreifen der Initiative: Beim Zusammentreffen stehen beide still – und zwar so lange, bis sich eine Person beginnt zu bewegen – und sich dadurch als Person A definiert.
4. Cue Plötzlich friert jemand die Bewegung ein (Stopp-Signal). Alle anderen frieren dabei auch in der Position ein, in welcher sie sich gerade befinden. Die Gruppe verharrt im Stillstand. Wichtig ist ein Stillstand, der ersichtlich ist. Den Stopp nicht sofort wieder auflösen. Ruhe und Spannung in die Improvisation bringen. Weiter geht es, indem jemand den Stillstand durch seine Bewegungen auflöst. Alle tanzen weiter.
5. Cue Analog zum 4. Cue. Dieses Mal jedoch fällt jemand zu Boden und friert ein – alle ahmen nach. Freie Art, wie man zu Boden fällt und in welcher Pose man verharrt.
6. Cue Jemand ruft „ICH FALLE“. Diese Person streckt die Arme zur Seite und fällt dann als Brett nach hinten, wenn drei andere TN parat stehen und diese Person auffangen (je ein Helfer hält einen Oberarm, der dritte Helfer greift von hinten unter die Achseln). Danach kommen alle anderen dazu und heben die Person, welche am Boden liegt, als Brett hoch in die Luft. Nach einigen Schritten wird die Person sachte zu Boden gelegt und das Bewegen geht weiter.

VEREINFACHEN

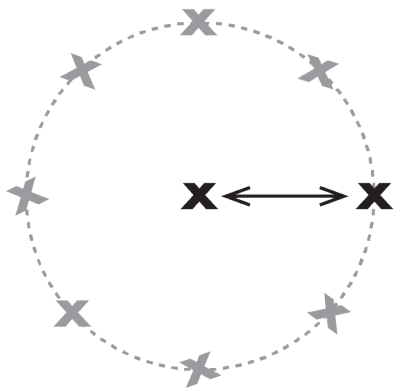
- Cues nur einzeln verwenden.
- Nur die LP darf den 4. und 5. Cue initiieren, respektive auflösen.

MUSIKIDEEN

<i>Interpret</i>	<i>Titel</i>	<i>Bemerkung</i>
Ludovico Einaudi	Divenire	Spannend mit unterschiedlichen Tempos
Philip Glass	Facades	Ernsthafter Song
Helene Fischer	Hallelujah	Weihnachtszeit

LET'S DANCE – HAVE A GREAT BATTLE

Aufstellung im Kreis. Alle tanzen. Eine Abfolge dauert 4 mal 8 Beats.



1. Erste 8 Beats: Jemand beginnt und tanzt während 8 Beats ins Kreiszentrum hinein.
2. Zweite 8 Beats: Die Person im Kreiszentrum friert ihre Bewegung ein (Freeze). Die anderen auf dem Kreis tanzen an Ort weiter.
3. Dritte 8 Beats: Alle gehen in eine Freeze-Position, respektive die Person im Kreiszentrum bleibt in der bereits definierten Pose.
4. Vierte 8 Beats: Alle tanzen wieder und die Person in der Mitte tanzt zurück zur Kreislinie.

3

Danach beginnt der Loop von vorne, wobei die nächste Person auf der Kreislinie an der Reihe ist. Das heisst, die Reihenfolge der Personen, welche in die Mitte gehen, ist bestimmt.

VEREINFACHEN

Zu zweit ins Kreiszentrum gehen.

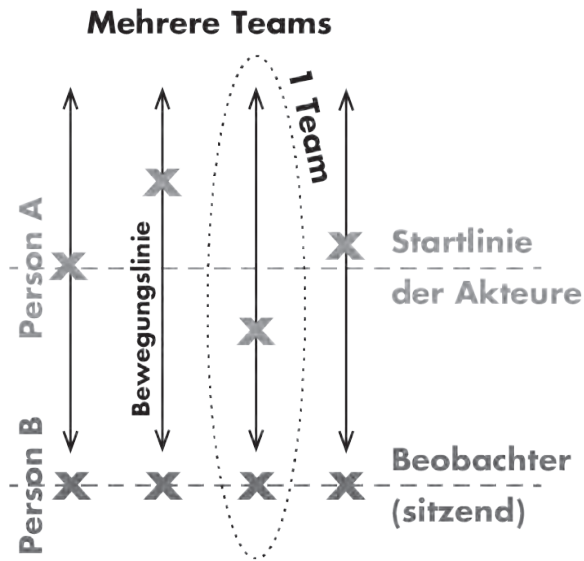
ERSCHWEREN für geübte Gruppen

Nicht bestimmen, wer wann in die Mitte geht. Ziel: ALLE gehen einmal in die Mitte.

MUSIKIDEEN

<i>Interpret</i>	<i>Titel</i>	<i>Bemerkung</i>
BTS	Dynamite	Aktueller Top Song
Rea Garvey & VIZE	The One	Für Fortgeschrittene, da auch Schläge eingeschoben werden. Es kann somit nicht immer auf 8 durchgezählt werden.

GEFÜHLE TANZEN – AUSDRUCK STÄRKEN



Hervorragende Übung, welche den Selbstwert stärkt, die Bewegungsqualität verbessert und dem Akteur Sicherheit für Bühnenauftritte verleiht.

Für TN ab circa 14 Jahren gedacht. Gefühle zu tanzen bedarf einem gewissen Entwicklungsschritt.

ABLAUF

1. Den TN den folgenden Ablauf erklären. Erklärungen zu einem späteren Zeitpunkt sind ungeeignet, befinden sich die TN emotional in einer anderen Welt.
2. Teams à 2 Personen bilden. Selbstständig dabei einteilen in Person A und Person B.
3. Die LP definiert ein **Gefühl**, zu welchem die TN tanzen werden, wie Trauer oder Wut. Die Erklärung durch die LP anhand von Beispielen ist wichtig, damit sich die TN das Gefühl bildlich vorstellen können. Danach bekommen die TN Zeit, sich in das Gefühl anhand von eigenen Erfahrungen einzuleben. Augen schliessen. Sobald ein TN soweit ist, bewegt sich dieser an die Startposition. Die Musik startet, sobald alle TN in ihrer Startposition sind.
4. Person A darf sich auf einer imaginären Linie senkrecht zur Startlinie frei bewegen. Auf dieser Bewegungslinie sind alle Bewegungsmöglichkeiten erlaubt, wie z. B. Vorwärtsbewegung, Rückwärtsrolle, Drehungen oder Bodenelemente. Es gibt keine Grenzen. Alles ist erlaubt. Dabei zentral: Person A versucht wenn immer möglich den **Augenkontakt** mit Person B zu halten. Und Person B hat dabei auch eine schwierige Aufgabe: regungslos, aber aktiv und interessiert der Person A zuschauen mit Fokus auf die Augen. Schwierig deshalb, weil der Gesichtsausdruck der Person B neutral sein muss. Kein Lachen, kein Staunen.
5. Rückmeldung im Team. Wie fühlte es sich für Person A, die Gefühle zu tanzen? Wie war es, immer beobachtet zu werden? Und was war für Person B besonders beeindruckend? Person B soll auf positive Rückmeldungen fokussieren.

4

VEREINFACHEN

- Alle TN starten auf einer Linie und tanzen senkrecht dazu auf der imaginären Bewegungslinie eine vorgegebene, emotionale Tanzsequenz. Die LP beobachtet von der Seite aus.
- Person A und B stehen sich gegenüber und improvisieren gleichzeitig zu einem vorgegebenen Thema.

MUSIKIDEEN

<i>Interpret</i>	<i>Titel</i>	<i>Gefühlswelt</i>
Yiruma	Kiss The Rain	Träume
Philip Glass	The Poet Acts	Trauer
Bobby McFerrin	Circlesong Six	Wut
Ulrich Schnauss	Passing By	Gleichgültigkeit