

Stundenbeispiele

Thema 15

Führen und Folgen

- Ziele:**
- **Anpassungsfähigkeit an eine/n Partner/in**
 - **Initiative ergreifen / Verantwortung übernehmen können**
 - Dynamischer Spannungswechsel
 - Orientierung im Raum in Koordination mit einem/einer Partner/in
 - Reaktionsvermögen

Zielgruppe: Jugendliche

Zeit: 60 – 90 Minuten

Material:  Kassettenrecorder;  CD-Spieler
Zettel / Schreibstifte (entsprechend der Anzahl der Teilnehmer/innen)

- = Organisationsrahmen
- = Absichten / Gedanken
- = Inhalte
- = Hinweise
- & = Musikstück

Einleitung

- Alle sitzen im Kreis.

Begrüßung und Vorstellen des Stundenthemas.

- Die Leitung verteilt die Zettel/Stifte (wenn nötig); jede/r schreibt Stichworte zu den Begriffen „Führen und Folgen“ auf (2-3 Minuten). Die Leitung sammelt die Zettel ein.
Die Besprechung dieses Meinungsbildes erfolgt am Ende der Stunde.

- 3er / 4er Gruppen, frei im Raum

- Die Teilnehmenden laufen zu einer Musik durch den Raum, ohne Absprache: Wer führt? Beliebige Formation, mit oder ohne Handfassung. Auf den Gruppenzusammenhang achten!

- Reflexionsphase:

- ◆ Kognitive Auseinandersetzung mit dem Thema, das gesellschaftlich stark an geschlechtsspezifische Rollenklischees gebunden ist.
- ◆ Am Ende der Stunde können die „frischen“ und „alten“ Erfahrungen miteinander verglichen werden.

- Fortbewegungsart „Laufen“, um den Kreislauf anzuregen, die Bewegungslust zu stillen.
Erste „Konfrontation“ mit dem Problemfeld „Führen und Folgen“.

Johann S. Bach

- & „Brandenburgische Konzerte Nr. 1“

Zur Musikwahl:

Eine klassische Musik als „Überraschung“ wirkt formaler und lässt oft Assoziationen wie z.B. auch (Zurück-) Haltung aus – kann bewirken, dass die Gruppen nicht sofort losrasen, sondern sich intensiver mit der Aufgabe auseinandersetzen.

4

Schwerpunkt

- Zu zweit, nebeneinander frei im Raum.
 - Paarweise zusammenfinden; die Partner/innen gehen Hand in Hand durch den Raum: ein verstärkter Händedruck signalisiert jeweils die Übernahme der Führung. Die Führung wechselt demnach ständig. Langsames Tempo.
- Die Partner/innen stehen voreinander.
 - Beide reichen sich die rechte Hand (wie zur Begrüßung). Ein/e Partner/in bewegt nun die Hand der/des Anderen sanft in alle Richtungen (auf/ab, kleine Drehungen).
 - ◆ Handwechsel.
 - ◆ Rollenwechsel.
 - Gleiche Position: Aber ein/e Partner/in hält nun die linke Hand (Handfläche zur Decke) in Bauchhöhe (als „Ablagefläche“) und der/die Partner/in legt die rechte Hand entspannt darauf und bewegt nun den Körper ein wenig zu den Seiten (eventuell mit einem kleinen Schritt), hoch und runter, um das passive Handgelenk zu bewegen; Ellbogen und Schultergelenk bleiben ruhig, bewegen sich nicht mit.
 - ◆ Handwechsel.
 - ◆ Rollenwechsel.
 - Gespräch untereinander über die erlebten Qualitäten (evtl. einige Aspekte in der Gesamtgruppe ansprechen).
 - Weiterführung der vorherigen Übung:
 - ◆ nun das Handgelenk und den Ellbogen mitbewegen: „Welche Bewegungen des Armes sind möglich, wenn eine Hand weiterhin fixiert bleibt?“ Alle Möglichkeiten ausprobieren.
 - ◆ Hand-/Armwechsel.
 - ◆ Rollenwechsel.
- **Entscheidungsfähigkeit:**
Die Führung übernehmen wollen, heißt Initiative ergreifen, Verantwortung übernehmen wollen.
Wachsam, aufmerksam sein!
Diese Übung ermöglicht besonders den Mädchen, die oft einseitig anerzogenen Verhaltensmuster der Anpassung aufzubrechen.
- Wahrnehmen des Spannungszustandes im Handgelenk.
- Sensibilisierung für den Unterschied zwischen rechter und linker Hand.
- ◆ Konzentrationsfähigkeit für isolierte Teilkörperbewegungen: Die Spannung des oft festen Gelenkes lösen.
◆ Vorbereitung auf verschiedene Qualitäten: Bewusst nachgeben können und „sich anpassen“ und
◆ den Führungsimpuls aus dem Bewegungsfluss (über die Gelenke) geben, nicht mit Kraft aus dem festen Gelenk heraus agieren.
- Reflexionsphase.
- Die Reduzierung auf einzelne Gelenke fördert die Sensibilisierung von Teilkörperbewegungen.
Nicht sofort „wild“ bewegen.
Nicht über den Bewegungsradius eines Gelenkes hinausbewegen wollen, d.h. z.B. gegen den Widerstand eines Gelenkes aus Übermut/Bewegungslust weiterbewegen/-drehen; lieber die Bewegung wieder auflösen.

Stundenbeispiele

Thema 15

- Beide haben weiterhin Handkontakt und bewegen nun beide ihren Arm (rechts/links); sie probieren alle Bewegungsmöglichkeiten aus, die sich aus dem Bewegungsfluss ergeben. Noch immer langsam bewegen.
Hand-/Armwechsel.
- Eine Musik unterstützt die gemeinsame Bewegung als Hinter- und Untergrund, um bereits das Gefühl des Miteinandertanzens zu verstärken. Vom Ort bewegen sich beide allmählich in den Raum.
- Unterrichtsgespräch in der Gesamtgruppe:
„Wisst Ihr, wer von Euch geführt hat bzw. sich hat führen lassen?“
- Die Leitung fragt nach der günstigeren Handführungsposition: die untere oder die oben aufliegende Hand? Die Paare probieren beide Möglichkeiten aus: evtl. auch schon einmal in einer Standardtanzposition.
- Partner/innen-Wechsel.
- Beide bewegen sich durch den Raum, mit Handführung wie zuvor: Die re Hand liegt auf der li des/der gegenüberstehenden Partners/Partnerin.
Aber: Die untere Hand führt! (d.h. wenn die Handfläche zur Decke zeigt).
Durch Drehung kann die Führung ständig wechseln.
- Zwischendurch sollte die Leitung in gemischtgeschlechtlichen Gruppen auch geschlechtshomogene Paare bilden lassen: den Teilnehmenden werden somit geschlechtsspezifische Verhaltensmuster deutlicher.
- & **Santana**
„Primavera“
- Immer in freie Räume hineinbewegen, d.h. andere Paare nicht rempeln. (Da bei dieser Aufgabenstellung die Führung noch nicht angesprochen ist, den Teilnehmenden zumindest noch nicht bewusst ist, weist die Leitung sie darauf hin.)
- Reflexion:
Bewusstmachen der Interaktion.
- Ausprobieren lassen, um zu erfahren, dass die untere Hand u.a. aus anatomisch/funktionalen Gründen (Hebelverhältnis, näher am Körperzentrum) klarer führen kann. Somit spüren sie die Qualität, anstatt sie als Anweisung zu übernehmen.
- Wahrnehmung einer anderen Interaktionsqualität.
- Bewusster Umgang mit Führen und Geführtwerden; Wechsel von Initiative ergreifen, Verantwortung übernehmen und sich anpassen, Widerstände abbauen, etc.
- **Achtung!**
Leitung achtet darauf, dass die Möglichkeit zum Führungswechsel auch wahrgenommen wird.

Ohne Musik beginnen (um sich auf die Aufgabenstellung zu konzentrieren), nach einiger Zeit wird Musik eingespielt.

- Wie zuvor, aber: die Kontaktfläche verringern, d.h. nur noch mit einem Finger Kontakt haben.
- ☐ Die Partner/innen finden sich wieder mit ihren „alten“ Partnern/innen (der ersten Aufgabenstellung) zusammen.

● **Andere Führungsmöglichkeiten:**

◆ **Schulter**

Die Partner/innen gehen dicht nebeneinander her, kreuz und quer durch den Raum; der/die Führende umfasst eine/beide Schulter/n des/der Partners/in – viele Richtungswechsel vornehmen, d.h. klare Körpersignale „senden“, etwas Druck an einer Schulter leitet eine Drehung ein; ein Druckimpuls an beiden Schultern, um vorwärts/rückwärts/ seitwärts zu gehen. Zunächst ohne Musik, dann Musik (s.o.) eingeben.

● ◆ **„Taille“-Hüfte**

Wie zuvor nebeneinander: jetzt fasst der/die Führende den/die Partner/in um die „Taille“, d.h. am oberen (seitlichen) Beckenkamm.

- Alle Führungsmöglichkeiten ausprobieren, verbinden; mit der Hand-/Armführung beginnen. Die Musik bildet den Bewegungs-„Teppich“ – das Tempo kann variiert werden, je nach Leistungsvermögen (Koordinationsfähigkeit) können Musikakzente, Rhythmen, Dynamik, etc. aufgenommen werden.

& **wie zuvor**

- Erhöhte Sensibilisierung für Führungsimpulse; ohne Kraft, aber klar führen.

- Spannungswechsel zwischen festem Druck – ohne den/die Partner/in „festzuschrauben“ – und nachgeben – ohne loszulassen.

- Hierbei gelten die gleichen Führungsprinzipien wie bei der Schulterführung.

- „Führen und Folgen“ wird zum Mit-einandertanzen.

& **Grover Washington**
„Just the two of us“

Stundenbeispiele

Thema 15

- Die Paare unterhalten sich über ihre Erlebnisse: u.a.
 - ◆ Gefühle,
 - ◆ Bewegungsqualität,
 - ◆ Fähigkeit sich einzulassen.
- Reflexionsphase; Auswertung der „alten“ und „frischen“ Erfahrungen.
- ☐ Alle sitzen im Kreis.
- Austausch in der Gesamtgruppe; Die Leitung legt die „Stichwort“-Zettel in das Kreisinnere, die Teilnehmenden vergleichen ihr Eingangs-Meinungsbild mit den Erfahrungen der Stunde.
- Entspannungsphase.
- ☐ Die Partner/innen sitzen Rücken an Rücken, frei im Raum.
- Die Partner/innen lehnen die Rücken entspannt aneinander. Atem fließen lassen. „Lasst Euer Miteinander-Tanzen Revue passieren. Wo spürt Ihr es noch im Körper?“
- Die gewonnene Vertrautheit ermöglicht oft diesen Körperkontakt; es gilt aber auch weiterhin:
Wer nicht will, muss nicht!
(evtl. Partner/innen-Wechsel)
- Die Beiden massieren mit *kleinen* Bewegungen *sanft* ihre Rücken (die Rücken aneinander reiben) – auch den schwierigen Bereich (Lendenwirbel).
- Variation:**
- Einige bzw. jede/r begeben/begibt sich einzeln in Rückenlage (Matte/Woldecke),
 - ◆ lässt die Stunde nachwirken, spürt die Bewegungen im Körper nach.
 - ◆ Räkeln, strecken, runden, rollen – den Rücken gegen den Boden massieren.
- Die Leitung entscheidet, ob ein solcher vertrauter Körperkontakt (Rücken an Rücken) möglich ist; ansonsten besteht die Möglichkeit, dass sich einige oder alle auf Einzelplätzen entspannen.



Stundenbeispiele

4