

Stundenbeispiele

Thema 12

„Wo bin ich im Raum“ – Bewegungsmöglichkeiten in den Ebenen Sagittale und Frontale – Schwerpunkt: Wirbelsäule

- Ziele:**
- Differenzierte Wahrnehmung und Aktivierung der Körperebenen am Beispiel der Sagittalen und Frontalen
 - Beweglichmachen der Wirbelsäule
 - Orientierung im Raum: Koordination von Körper- und Raumdimensionen (-ebene und -richtung)
 - Konzentrationsfähigkeit
- Zielgruppe:** Jugendliche
- Zeit:** 60 – 90 Minuten
- Material:**  Kassettenrecorder;  CD-Spieler
Matten/Woldecken
-  = Organisationsrahmen
 = Absichten / Gedanken
 = Inhalte
 = Hinweise
 = Musikstück

Einübung

- Einzel, frei im Raum.
- Jede/r geht langsam kreuz und quer vorwärts durch den Raum:
 - ◆ „Wie rollt Ihr eure Füße ab, den rechten, den linken?“
 - ◆ „Wo befindet sich gerade der Kopf?“
 - ◆ „Spürt Ihr die Rücken beim Gehen?“
 - ◆ „Spürt Ihr die Wirbelsäule? Welche Bereiche nehmt Ihr bewusst wahr, welche nicht?“
 - ◆ „Wie bewegt sich das Becken?“
- Jede/r nimmt die Bewegungen wahr, aber nicht korrigieren!
- ◆ Rückwärts gehen und für sich die Frage beantworten, ob sich der Körper dabei anders anfühlt.
- Wieder vorwärts gehen, verschiedene Körperteile für Momente nicht mehr bewegen, dann wieder lösen, z.B. die Rippen, das Becken, die Füße nicht abrollen, den Kopf, die Schultern, die Arme.
Dann entspannt weitergehen.
- Bewusstmachen des eigenen Körperbildes in der Belastung – das persönliche Gehen erfahren.
 - Die Atmung fließen lassen.
 - Das Festhalten einiger Körperteile macht deutlich, wie sich der ganze Körper (wenn auch oft in manchen Bereichen nur wenig) aus Statik- und Gleichgewichtsgründen mitbewegt.

4

Körperarbeit

○ Einzelln, in Rückenlage, frei im Raum (Matten/Woldecken).

- ◆ Jede/r befindet sich in Rückenlage, die Beine gebeugt aufgestellt; der li Fuß drückt in den Boden und das re Bein zum Bauch hin anheben; mit der re Hand unterhalb der re Knie Scheibe zufassen und das Bein langsam Richtung Brustbein ziehen (nicht federn!). Den gleichen Ablauf mit dem li Bein.
- Dehnung der hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskeln und der Rückenmuskulatur.
- Atmung fließen lassen; Der Druck des Fußes in den Boden und die Zuhilfenahme der Hand entlasten Bauch- und Rückenmuskeln.
- ◆ Wie zuvor, aber: wenn das re Bein angehoben wird, mit der li Hand hinter den Kopf fassen und den Kopf (im gleichen langsamen Tempo) sanft Richtung Brust heben/ziehen. Den gleichen Ablauf mit dem li Bein.
- Dehnung der (hinteren) Halsmuskulatur.
- ◆ Rückenlage, die Beine gebeugt aufgestellt: jetzt beide Hände falten, den Kopf hineinlegen, langsam den Kopf heben und durch die eigenen Knie schauen. Dann langsam die Wirbelsäule abrollen, den Kopf auf den Boden legen.
- Bewusstmachung der Verbindung Kopf, Hals- und Brustwirbelsäule. „Spürt Ihr jeden einzelnen Wirbel?“
- ◆ Wie zuvor: Der Kopf liegt in den Händen, jetzt das Becken heben und die Lendenwirbelsäule Wirbel für Wirbel folgen lassen. Ebenso wieder senken.
- Mobilisieren der Lendenwirbelsäule in der Sagittalen
- ◆ Wie zuvor: wieder den Kopf anheben, die Hals- und Brustwirbel sanft Wirbel für Wirbel vom Boden lösen, wieder senken und jetzt das Becken und die Lendenwirbel auf- und wieder abrollen. Wie eine Schaukel auf und ab, nur langsamer und behutsamer!
- Einerseits Kräftigung der Bauchmuskulatur, aber hauptsächlich bewusstes Abrollen der Wirbelsäule.
- Die Atmung fließen lassen! Es kann sich auch jeder einen Satz ausdenken (z.B.: „Ich schlafe gerne lang“) oder sich an einen Liedtext/ein Gedicht erinnern und sprechen, das verhindert, die Luft anzuhalten.

In der Rückenlage entspannen.

Stundenbeispiele

Thema 12

- Zu zweit hintereinander sitzen, frei im Raum.
- **Wirbelsäule (sagittal)**  **(→)**
Paarweise zusammenfinden; eine/r sitzt entspannt, die Beine gebeugt, der/die Partner/in tippt sanft von den Lendenwirbeln bis zum Kopf und der/die Vordere richtet nacheinander immer nur den angetippten Wirbelsäulenbereich auf.
Oben angekommen entspannen, dabei den Oberkörper nicht nach vorn kippen.
Langsam arbeiten.
Wechsel nach 3 – 4 Aufrichtungen.
- **Brustwirbelsäule (sagittal)**  **(→)**
Der/die Partner/in tippt nur den Brustwirbelsäulenbereich an; der/die Übende drückt für einen Moment (nach hinten) dagegen und löst dann die Anspannung mit weicher, kleiner Welle nach vorne.
Wechsel nach 5 – 6 Mal.
- **Wirbelsäule (frontal)**  **(→)**
Der/die hintere Partner/in tippt seitlich an die Rippen (re oder li) und der/die Übende drückt dagegen.
- Evtl. geschlechtshomogene Paare bilden lassen.
- ♦ Bewusste Aufrichtung, Beweglichmachung der Wirbelsäule.
♦ Koordination, taktile Signale in Bewegung umsetzen.
- Atmung fließen lassen!
(sagittal: vgl. Seite 62!)
- Bewegungsgefühl (Beweglichkeit) für die Brustwirbel entwickeln.
- Langsam arbeiten. Schwierige Koordination, da frontale Brustkorbbewegungen im alltäglichen Handlungs- und Bewegungsmuster selten vorkommen.
Der/die Übende braucht Zeit, um Impulse an die „richtigen“ Muskeln zu schicken.

Schwerpunkt

- Der/die hintere Partner/in legt eine Hand auf den Rücken des/der Vorderen (ohne Kraft); diese/r bewegt nun die Wirbelsäule langsam in alle Richtungen. Der/die Hintere nimmt evtl. die Bewegung auf. Eine Musik unterstützt diese Bewegung.
- Weiterführung der vorherigen Aufgabe im Stand.

Die Leitung erklärt die verschiedenen

- Ebenen und Begriffe:
Sagittale = Radebene,
Frontale = Schiebetürebene,
Horizontale = Tischebene.
- Einzelln, auf einer „Schiene“ (Linie) – alle so ausrichten, dass sie genügend Platz haben.

- Jede/r bewegt sich in der Sagittalen, d.h. räumlich vorwärts und rückwärts auf der „Schiene“.
Die Leitung gibt Themen für Bewegungsmöglichkeiten vor (je nach Alter, Entwicklungsstand, Fähigkeiten der Teilnehmenden) z.B.:

- ◆ „Überlegt mal, welche Alltagsbewegungen (Schule, Haushalt, Sport, etc.) in der Sagittalen passieren?“
- ◆ „Probiert alle Bewegungen der Arme/Beine/des Kopfes/der Schultern/der Oberkörpers in der Sagittalen aus.“

- Wie zuvor, nun auf der Frontalen.
- Wie zuvor: neben den Körperebenen (sagittal, frontal) Bewegungsrichtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) auch die Raumebenen (hoch/tief) einbeziehen.

& **Andreas Vollenweider**
„Phases of the three moons“

- Reflexion: Körperebenen.
(s. S. 62)

- Räumliche Begrenzung (Schiene) und thematische Eingrenzung unterstützt die Bewegungsklarheit und Bewusstheit für differenzierte Bewegungen.
- Die Leitung korrigiert sofort, wenn die Teilnehmenden in andere Ebenen abschweifen.

- Differenzierte Orientierung im Raum; Koordination von Körper- und Raumdimensionen.

Stundenbeispiele

Thema 12

○ Die gesamte Gruppe frei verteilt im Raum – Blick in eine Richtung.

- Die Leitung gibt an, in welcher Körperebene/Bewegungsrichtung sich die Gruppe bewegen soll.

Ebenen-/Richtungswechsel nach vorher vereinbarten Signalen (Stimme/Instrumente, z.B. Triangel/Gong).

- Wie zuvor, aber:

Die Leitung teilt die Gesamtgruppe auf: einige bewegen sich frontal (seitwärts), die anderen sagittal (vor- und rückwärts); sie beziehen alle erprobten Elemente in ihre „Wege“ mit ein. Nach kurzer Zeit lösen alle die starre Einteilung auf. Sie bewegen sich beliebig auf geraden (vorwärts/rückwärts/seitwärts) Wegen; sie reagieren aufeinander mit Anpassung und Gegensätzen (wichtig: Haltepunkte). Der Blick bleibt allerdings nach vorne gerichtet (eine Kopfdrehung vollzieht sich in der Horizontalebene, die für diese Aufgaben ausgeschaltet ist). Zunächst ohne Musik.

Die Bewegungsgeräusche verdeutlichen den Spannungsbogen (die Dynamik) als eigene Bewegungsbegleitung.

Die Leitung kann aber auch eine Musik einsetzen, wenn die Teilnehmenden mit der Eigenbegleitung zu sehr gefordert sein sollten, z.B. eine Musik mit metrisch gleich bleibender Basis, in der einzelne Instrumente Spannung erzeugen.

- ♦ Reaktionsvermögen,
♦ Koordination,
♦ Konzentration.

Die Stimme ist schneller handhabbar; beim Einsatz von Instrumenten sollten diese verschiedene Klangebenen haben.

- ♦ Anpassung in der Gruppe.
♦ Spannungsaufbau durch Dynamik-, Tempo-, Richtungswechsel und Einbeziehen von Raumebenen.

& z.B. **Irmin Schmidt** aus dem Film „Der Tote bin ich“

Stundenbeispiele

Thema 12

Weiterführung:

Evtl. zwei Gruppen bilden (eine bewegt sich wie zuvor, die andere schaut zu), damit die Teilnehmenden sich gegenseitig beobachten können und die Außenwirkung der differenzierten Körper- und Raumbewegung erleben können.

Zuschauen kann Bewusstsein/Verständnis für die oft „anstrengende“ prozessorientierte Arbeit schaffen; hier wird meist die Verbindung von Körperbewusstsein und Ausdrucksvermögen deutlich.

Ausklang

- Alle sitzen auf dem Kreis.
 - Gesprächsrunde über die Erlebnisse (evtl. Beobachtungen) der Improvisationsphasen.
 - Einzel, frei im Raum.
 - Freies Austoben/-tanzen zu einer („leichteren“) Musik.
 - Reflexionsphase.
 - Aktive Entspannung, Lockerung.
- & **Gipsy Kings**
„Moorea“