

express yourself – zeig dich wie du bisch

Handout zu den Bewegungsanleitungen



express yourself – zeig dich wie du bisch

Handout zu den Bewegungsanleitungen

Aufbauschulung: Roundabout@Bodytalk

Autorin: Anna Ribaut (www.annaribaut.ch / Tanz- und Bewegungstherapeutin i.A.)
Datum: 08. Mai 2021

Grundsätzlich: Die vorgestellten Bewegungsanleitungen sind als Impulse zu verstehen. Diese sollen deine Inspiration anregen, um eigene Ideen zur Umsetzung in den Roundabout Kursen zu entwickeln. Die hier vorgestellten Techniken habe ich in verschiedenen methodischen Bereichen kennengelernt und in diesem Handout für euch zusammengestellt. Sie können nicht als eigenständige Methodik betrachtet werden.

Übersicht zu den vorgestellten Bausteinen aus den Bewegungsanleitungen:

- Körper- und Selbstwahrnehmung, Bodyscan
- Berührung/Kontakt
- Körperreise
- Kinesphäre/Bewegungsraum
- Improvisation
- Chace Circle

express yourself – zeig dich wie du bisch

Handout zu den Bewegungsanleitungen

Körperwahrnehmung und Bodyscan

Ziel: Über die Wahrnehmung Bewusstsein schaffen. Körperbewusstsein unterstützt das Selbstbewusstsein und ist die Basis um sich besser kennenzulernen und seinen Körper differenzierter zu spüren.

Körperwahrnehmungsübungen eignen sich besonders für den Beginn und/oder den Abschluss einer Tanzstunde. Sie bringen die Teilnehmerinnen idealerweise in eine wache Präsenz, ähnlich wie bei einer Meditation.

Bevor du mit dem Bodyscan beginnst, lohnt es sich als erstes die Aufmerksamkeit auf den Boden/die Auflagefläche oder auf den Atem zu lenken. Die Bodenwahrnehmung und der Atem sind hilfreiche Tools um vom Kopf in die körperliche Wahrnehmung zu kommen.

Verschiedene Varianten:

- Einfacher Bodyscan: Füße, Beine, Gesäss, Becken, Wirbelsäule/Rücken, Bauch, Brustbereich, Schultern, Arme, Hände, Hals, Kopf
- Differenzierter Bodyscan: Zehen, Füße, Fussgelenk, Waden, Knie, Oberschenkel, Gesäss, Becken, Wirbelsäule, Schulterblätter, Schultern, Oberarm, Ellbogen, Unterarm, Hand, Finger, Bauch, Brustkorb, Nacken, Hals, Kopf, Gesicht usw.

Konkrete Vorschläge zur Anleitung:

Am Anfang würde ich mit einem einfachen Bodyscan beginnen.

- Die Füße spüren lassen, mögliche Wahrnehmungen abfragen: warm/kalt? angespannt/locker? etc.
- Dann weiter zu den Beinen usw. Von Fuss bis Kopf oder Kopf bis Fuss... Wenn die Tänzerinnen die Übung schon etwas kennen, kannst du auch weiter aufteilen und differenzieren: Anstatt Beine, kannst du die Unterschenkel, das Knie und die Oberschenkel separat spüren lassen usw. Abschliessen kannst du die Übung beispielsweise, indem du den Körper als Ganzes erspüren lässt.

express yourself – zeig dich wie du bist

Handout zu den Bewegungsanleitungen

Deine eigenen Ideen/Notizen:

express yourself – zeig dich wie du bist

Handout zu den Bewegungsanleitungen

Berührung/Kontakt

Ziel: Über die Berührung in Kontakt kommen mit seinem Körper.

Der Berührung des eigenen Körpers über die Hände lässt uns in Kontakt und in Beziehung treten mit unserem Körper ohne, dass wir ihn bewerten müssen.

Eine solche Übung kann ebenfalls gut als Einstieg in eine Tanzstunde genutzt werden. Bei den Kids z.B. als „Körper-Begrüßung“ oder „den Körper aufwecken“.

Verschiedene Varianten:

- Hände auf das jeweilige Körperteil legen
- Den Körper abfahren mit den Händen
- Den Körper kneten, massieren
- Den Körper abklopfen
- Mischformen von allen Varianten

Konkrete Vorschläge zur Anleitung:

Die Hände aneinander reiben und aufwärmen. Die Hände auf die Füße legen. Die Füße kneten, berühren oder massieren. Zu den Fussgelenken weitergehen. Was brauchen deine Fussgelenke? Eine Massage? Eine Berührung? Immer so weiter, bis der ganze Körper über die Hände geknetet, berührt wurde.

→ Rücken: Die Berührung des eigenen Rückens ist anatomisch etwas schwieriger 😊 Hier bieten sich auch Partnerübungen an. In 2er Teams sich gegenseitig den Rücken abstreichen/abklopfen/massieren. Bsp. ein Bild geben: „Sich gegenseitig den Rücken stärken“ Anmerkung: Wenn sie sich gegenseitig berühren sollen immer zuerst fragen ob es für alle in Ordnung ist.

Die Hände aneinander reiben und sie aufwärmen. In die Hände klatschen. Mit einer Hand sanft über den Handrücken der anderen Hand klopfen. Weiter zum Arm und der Schulter hinauf. Arm wechseln. Den Brustkorb abklopfen usw.

Beim Klopfen beachten: der Bauch, die Brust und der Kopf sind empfindlicher.

Hier evt. nur mit den Fingerkuppen leicht klopfen.

express yourself – zeig dich wie du bist
Handout zu den Bewegungsanleitungen

Deine eigenen Ideen/Notizen:

express yourself – zeig dich wie du bist

Handout zu den Bewegungsanleitungen

Körperreise

Ziel: Sich dem eigenen Körper bewusst werden. In Kontakt kommen mit dem Körper. Den Körper über die Bewegung entdecken. Bewegungsmöglichkeiten mit den verschiedenen Körperteilen erforschen. Ähnlich wie beim Bodyscan und bei der Berührung des Körpers geht es auch hier um einen wertefreien Bezug zum Körper und den einzelnen Körperteilen. Gleichzeitig ermöglicht es spielerisch, das Bewegungsrepertoire zu erweitern.

Eine solche Übung eignet sich zum Beispiel als warm up oder als Einstieg in die Bewegung.

Verschiedene Varianten:

- Mit den einzelnen Körperteilen (Füsse, Beine, Becken, Wirbelsäule, Brustkorb, Schultern, Arme, Kopf) improvisieren lassen.
- Durch die Gelenke bewegen, jedes Gelenk bewegen und spüren lassen
- Zu jedem Körperteil eine vorgegebene Bewegung machen lassen.
Bsp. Stampfen mit den Füßen, die Knie hochziehen, das Becken kreisen etc.)
- Jeweils einem Körperteil die „Führung“ geben. Der Kopf führt die Bewegung, die Hand, der Arm etc. → auch als Partnerübung möglich
- Freestyle: Die Reise selbst gestalten lassen, schauen dass jedes Körperteil einmal bewegt wurde.

Konkrete Vorschläge zur Anleitung:

Zum Beispiel mit den Händen beginnen. Was kannst du alles mit deinen Händen machen? Bewege deine Hände wie du gerade Lust hast. Dann weiter zu den Armen. Was möchtest du mit deinen Armen machen? Erforsche deine Bewegungsmöglichkeiten mit den Armen. Bewege dein Schultern. Finde verschiedene Möglichkeiten deine Schultern zu bewegen... usw.

Auch hier gilt: Mit der Übung kann die Körperreise immer mehr aufgegliedert werden und es besteht auch die Möglichkeit, dass die Tänzerinnen die Reise selbst gestalten können. Auch bei der bewegten Körperreise empfehle ich damit abzuschliessen, dass die Tänzerinnen den ganzen Körper bewegen bzw. mit dem ganzen Körper in Bewegung gehen.

express yourself – zeig dich wie du bist
Handout zu den Bewegungsanleitungen

Deine eigenen Ideen/Notizen:

express yourself – zeig dich wie du bisch

Handout zu den Bewegungsanleitungen

Kinesphäre/Bewegungsraum

Ziel: Die eigene Kinesphäre/den eigenen Bewegungsraum bewusstmachen, erforschen und erkunden. In gewissen Methoden wird der Bewegungsraum auch als „sicherer persönlicher Raum“ betrachtet und kann das eigene Sicherheitsgefühl stärken oder beim Thema Abgrenzung unterstützend wirken.

Eine solche Übung eignet sich zum Beispiel als warm up oder als Einstieg in die Bewegung.

Verschiedene Varianten:

- Bewegungsraum abfahren mit den Fingerspitzen/Händen
- Bewegungsraum ausfüllen von der Peripherie zum Zentrum und umgekehrt
- Mit dem Bewegungsraum in den Raum gehen
- Vorstellung einer Kugel um sich herum und sich damit und darin bewegen

Konkrete Vorschläge zur Anleitung:

Strecke deine Arme aus und stell dich breitbeinig hin. Versuch deine volle Grösse/Ausdehnung wahrzunehmen. Stell dir vor du bist von einer unsichtbaren Kugel umgeben, die so gross ist wie deine Arme und Füsse reichen. Fahr nun mit deinen Händen diese Kugel ab: seitlich, oben, unten, vorne, hinten etc. Allenfalls auch die Füsse dazu nehmen. Wenn du deine Kugel in die Luft gemalt hast, beginne dich in deiner Kugel zu bewegen. Wenn die Tänzerinnen gut angekommen sind in der Kugel: Mit der Kugel in den Raum gehen und andere Tänzerinnen mit ihren Bewegungskugeln treffen. Es bietet sich an, nach so einer Übung in eine Improvisationssequenz überzuleiten.

express yourself – zeig dich wie du bist
Handout zu den Bewegungsanleitungen

Deine eigenen Ideen/Notizen:

express yourself – zeig dich wie du bist

Handout zu den Bewegungsanleitungen

Improvisation

Ziel: Die eigene Kreativität und den eigenen Ausdruck fördern. Die Möglichkeit Gefühle auszudrücken, sich selbst auszudrücken. Den eigenen Tanz erlebbar machen.

Die Improvisation eignet sich ebenfalls sehr gut für ein Warm Up oder als Abschluss der Tanzstunde.

Verschiedene Varianten:

- Freie Improvisation
- Angeleitete Improvisation (Bsp. Körperreise)
- Thematische Improvisation (Formen, Qualitäten, Gefühle)
- Musikalische „Wave“ (bspw. 5 Rhythmen, Extatic Dance)

Konkrete Vorschläge zur Anleitung:

Zum Beispiel zuerst eine Körperreise machen. Anschliessend: Mit welchem Körperteil möchtest du dich weiterbewegen? Lass deinen eigenen Tanz entstehen. Drück dich aus. Express yourself 😊 usw. Dann mit ein paar Musikstücken tanzen lassen.

Eine weitere Möglichkeit ist die freie Improvisation. Hier könnt ihr beispielsweise durch die Musik, den Tänzerinnen die Möglichkeit geben sich verschieden auszudrücken.

Wichtig bei der Improvisation ist, dass es kein Richtig und Falsch gibt. Jede soll sich so zeigen können, wie sie sich in diesem Moment fühlt. Hier können auch unterstützende, verbale Interventionen helfen, um die Tänzerinnen zu ermuntern, sich den eigenen Bewegungen hinzugeben und einfach zu Tanzen.

express yourself – zeig dich wie du bist

Handout zu den Bewegungsanleitungen

Deine eigenen Ideen/Notizen

express yourself – zeig dich wie du bist

Handout zu den Bewegungsanleitungen

Chace Circle

Ziel: Sich der Gruppe zeigen. Gesehen und unterstützt werden von der Gruppe. Die Gruppe als sicherer Rückzugsort und Support erleben.

Der Chace Circle eignet sich besonders gut als Abschluss einer Tanzstunde beispielsweise als Übergang zum gemütlichen Teil.

Verschiedene Varianten:

- die Lieblingsbewegung aus der Tanzstunde zeigen
- Zeigen wie du dich gerade fühlst mit einer Bewegung/Haltung

Konkrete Umsetzung:

Alle stehen im Kreis. Nacheinander zeigt jede seine Bewegung oder Körperhaltung. Vielleicht gibt es ein Wort oder Satz dazu. Die Gruppe schaut zu und macht die Bewegung/Haltung nach. Allenfalls ein paar Mal wiederholen.

express yourself – zeig dich wie du bist

Handout zu den Bewegungsanleitungen

Deine eigenen Ideen/Notizen