

Inhalt

- 9 **Vorwort**
- 13 **Einführende Gedanken**

Teil 1

Alleer Anfang ist Körper-Bewusst-Sein *Aus der Wahrnehmung in den individuellen Bewegungsausdruck*

- 20 Einführung
- 23 Übungsteil
- Körperwahrnehmung – Blick nach innen**
- 23 Den Körper-Innenraum erforschen
- 25 Atem holen
- Spannungslabor**
- 27 Mit Spannung zur Entspannung
- 28 Drei verschiedene körperliche Spannungszustände erleben
- 28 Hoher Krafteinsatz
- 29 Totales Loslassen
- 29 Die Spannung dazwischen
- Körperlich-mentale Zusammenhänge**
- 31 Durchgedrückte Knie – oder wie wir uns selber die Luft abschneiden
- 31 Auf die Zähne beißen
- 32 ...oder lächeln?
- 32 Körperhaltung – mentale Haltung
- 34 Mentaler Treibstoff für den Bewegungsantrieb
- Energie mobilisieren**
- 35 Sich lebendig schütteln
- 38 Sich wach klopfen
- Ins Lot kommen**
- 39 Sich gegenseitig den Rücken stärken
- 39 ...und lockern
- 42 Sich selber in die Mitte einpendeln
- 43 Sitzend im Lot ruhen
- Balance**
- 45 Das Geheimnis der Standfestigkeit
- 46 Das Gleichgewicht herausfordern
- 47 Aus der Mitte fallen – kein Problem
- Raubewusstsein**
- 48 Wahrnehmen der körpernahen Räume
- 49 Der Körper im Raum
- 49 Über sich selbst hinaustanzen

Kontaktbewusstsein

- 51 Rückenkontakt
- 52 «Blind Dates» mit Hand und Fuss

Teil 2

Spielerisches Beweglichkeitstraining Erweiterung des Bewegungsrepertoires

- 56 Einführung
- 58 Übungsteil
- 58 Einstiegs-Check

Bewegung mit allen Körperteilen

- 59 Hände
- 60 Ellbogen
- 61 Schultern
- 62 Arme
- 64 Kopf
- 66 Brustkorb
- 67 Becken
- 68 Wirbelsäule
- 69 Knie
- 70 Füsse
- 71 Beine

...und wie es damit weitergehen kann

- 73 Bewegung durch alle Körperteile – fließend
- 74 Bewegung mit allen Körperteilen – rhythmisch
- 74 Nonverbale Kommunikation/Interaktion mit verschiedenen Körperteilen
- 75 Bewegungsduette vorführen

...und was daraus entstehen kann

- 76 Kurzpräsentationen – abgesprochen
- 76 Patchworktanz – zusammengesetzt
- 78 Stimmlich-bewegtes Patchwork – abgesprochen, zusammengesetzt, gestaltet

Teil 3

Bewegte Gruppenimprovisation Ein künstlerisch-gestalterisches Interaktionsmodell

- 80 Einführung
- 86 Übungsteil

Grundlegende Gestaltungsprinzipien

Kontrast Bewegung – Stillstand

- 87 Sich auf den Weg machen
- 87 ...und fortlaufend entscheiden: gehen oder stehen?
- 89 Auf zum Tanz! Stop and go – die Musik befiehlt

- 91 Stop and go – die Gruppe entscheidet
- 93 Stop and go – Individualität ist gefragt
- 94 Stop and go – müssen/dürfen/sollen oder wollen?

Kopieren von Körperformen

- 97 Körperformen: Originale und Kopien
- 98 Körperuniformen: alle gleich
- 99 Gleiche Körperform, gleiche Raumausrichtung

Variation und Entwicklung

- 101 Exkurs: Übergänge haben es in sich
- 102 Gleiche Körperform, (vor-)bestimmte Raumaufstellung

Repetition

- 105 Bewegungen fixieren und repetieren

Imitation

- 107 Einfache Bewegungen repetieren und imitieren
- 107 Längere Bewegungsmotive fixieren, repetieren und imitieren
- 109 Imitieren von Gangarten

- 110 Schlussbemerkung zum Aufbau der Grundlagen

Nach der Pflicht die Kür – offene Gestaltungsräume

- 111 Vorbemerkung

Wechselnde Anzahl Mitspielender

- 113 Vom Solo bis zum Tutti – und wieder zurück
- 114 Fliegender Wechsel
- 115 Rein – raus! Das Publikum hat das Sagen

Improvisation auf eingeschränktem Raum

- 117 Eingrenzung des aktiven Bewegungsraums
- 118 Mehrere Bewegungsräume – unterschiedliche Bewegungsqualitäten
- 118 Improvisation in parallelen Raumbahnen

Improvisation mit Wegvorgaben

- 120 Mal geht's rund
- 121 Mal geht's geradlinig

Improvisation mit Materialien und Gegenständen

- 124 Instantgestaltung mit Stühlen
- 125 Gestaltung mit weiteren Objekten

Freie Improvisationen zu einem Musikstück

- 126 Als Gruppe spontan ein Musikstück gestalten

Thematische Improvisation

- 128 Meeresgrund-Impression – die poetische Variante
- 128 Bushaltestelle – die theatrale Variante
- 129 Bahnhofplatz – die dynamische Variante

-
- 130 Grossraumbüro – die rhythmische Variante
 - 130 Wartesaal – die skurrile Variante
 - 131 Narrenhaus – die irre Variante

 - Von der Improvisation zur Komposition**
 - 132 Von der Improvisation zur wiederholbaren Choreografie
 - 133 Konzeptstücke mit improvisatorischen Freiräumen

 - 135 Schlussbemerkung

Teil 4

Kultivierung des Bewegungsausdrucks ***Ideenpool – Themenspots – Lektionsfetzen***

- 139 Einführung
- 140 Übungsteil

- Körperformen**
- 140 Knetend in Form kommen
- 141 Sich selber in Form bringen
- 141 Sich gegenseitig verformen

- Plastische Bilder**
- 143 Körpervariationen über «rund» und «gerade/eckig»
- 144 Runde und eckige Formen zu zweit
- 145 Schnappschüsse – unbeabsichtigte, unvorhersehbare, ungewohnte Formen festhalten

- Bewegte Plastik**
- 146 Bewegte Zweierskulpturen
- 147 Von der Körperform zum geformten Bewegungsablauf...
- 148 ...vom geformten Ablauf zur Synchronbewegung
- 149 Kunstbilder – Vorbilder – Raumbilder

- Darstellende Formen**
- 150 Selbstdarstellung – eine Frage der Haltung
- 151 Körperhaltungen illustrieren
- 152 Darstellende Bildgeschichten

- Spiegel**
- 153 Gespiegelte Körperhälften – bewegte Symmetrie
- 154 Symmetrie-Improvisationen in Gruppen
- 156 Einander spiegeln
- 157 Zauber- und Zerrspiegel
- 158 Sich gegenseitig den Spiegel vorhalten

- Metamorphosen**
- 160 Das Gehen laufend verändern
- 161 Bewegungsmetamorphose
- 162 Bedeutungsmetamorphose
- 163 Metamorphosenkreis

	Fokus Raum
165	Den Raum hören
165	Mit geschlossenen Augen den Raum erobern
166	Blind vertrauen – tanzen im geschützten Kreis
167	«Blind Walks»
169	Den Raum «be-wegen»
169	Erinnerungswegen nachgehen
170	Landkarten, Schnittmuster oder chinesische Schriftzeichen
	Fokus Fortbewegung
171	Gangart ist nicht gleich Gang-«art»
171	Gangartenschlangen und Tausendfüßler
	Die gezähmte Bewegung
173	Funktionale Bewegungen
175	Darstellerische Umsetzungen
	Die interaktive Bewegung
177	Seilschaften
177	Die elastische Verbindung
179	Tanzen mit direkter Körperverbindung
180	Hinter- und Vordergründiges
181	Weitere Tanz-Pingpongs
181	Hin und her – angriffig und kämpferisch
183	Bewegungsinteraktion als Gruppenspiel
	Die musikalische Bewegung
185	Der pulsierende Kreis
185	Gemeinsames Tempo finden
186	Puls und Takt mit rhythmischer Füllung
189	Nichts als Klatsch...
190	Nichts als Phrasen...
191	Periodische Phrasen pauken
192	Phrasenspiel mit Partnern und Stühlen
	Die kreative Bewegung
194	Hände weg!
194	Weitere «Fix»-Ideen
195	Sich gegenseitig am Tanzen hindern
196	Gegensätze – unterschiedliche Bewegungsqualitäten
198	Identifikationen – In neue Rollen schlüpfen
200	Playback: Identifikation mit einem Musikstück – Verkörperung einer Singstimme
201	Schlusswort
203	Anhang
205	Mitwirkende im Videofilm