



Fördergemeinschaft für das Schultheater an Realschulen in Bayern e. V.

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript der Lehrgangleitung, sondern lediglich eine, teilweise aus dem Gedächtnis erstellte Mitschrift eines/einiger Workshopteilnehmer! Für eventuell enthaltene inhaltliche/sachliche Fehler bittet die FSR um Verständnis.

SPRECHERZIEHUNG

Mitschrift eines Workshops bei D. Pöllmann an der ALP Dillingen 16.02.2006

von Stefan Friedrichs

- Partnerinterview + Gegenseitiges vorstellen (ca. 2 Min Zeit)
Aufgabe der Zuschauer: Körperhaltung beobachten
- Versch. Texte werden Vorgelesen, dann entscheidet sich jeder für einen Text
Texte im Anhang
- WARMING UP
 - Im Raum gehen + Körper dehnen, beim Ausatmen einen Ton erzeugen
 - Im Kreis gehen, Körper spüren
 - Nach vorne Beugen, Körper wird schwer, zuerst die Beine, dann der Bauch, dann Hüfte, Kopf => beim ‚Ausatmen einen Ton erzeugen, Stöhnen
Dabei Tempowechsel
 - Körper wird wieder leicht, auch hier von unten nach oben Stück für Stück
- Partnerübung
 - Einer ist der Wind, der andere ein Blatt und wird durch den Raum geblasen, nur so bewegen was wir von Wind spüren
- Im Kreis stehen und Ausschütteln
 - Rechter Arm zunächst nur leicht dann stärker werden, bis zum Stopp und dann nachspüren und mit linken Arm vergleichen.
 - Linker Arm, Rechtes + Linkes Bein, Becken + Po, ganzer Körper
- Im Kreis gehen
 - Becken mit den Händen abklopfen, dabei Ein- und Ausatmen
Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund
 - Ebenso mit Rücken
 - Nacken massieren
 - Mit den Fingerspitzen auf die Brust klopfen
(Immer nachspüren)

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript der Lehrgangleitung, sondern lediglich eine, teilweise aus dem Gedächtnis erstellte Mitschrift eines/einiger Workshopteilnehmer! Für eventuell enthaltene inhaltliche/sachliche Fehler bittet die FSR um Verständnis.

- 4-Pkt-Stehen
Füße parallel, Becken nach vorne Oberkörper gerade, Faden am Kopf zieht nach oben
- liegen auf dem Boden
am Lendenwirbel ist eine Lücke, diese durch Beckenbewegung schließen, dann Beine anstellen Lücke muss geschlossen bleiben
dann Beine anziehen, so dass die Knie an der Brust sind, Lücke ist immer noch zu, nun Beine langsam ausstrecken
- Stehen
Füße parallel, Knie nicht durchgestreckt, Becken nach vorn, Faden zieht Kopf hoch
Auf Zehenspitzen laufen (tippeln), auf den Ballen laufen, Innen- und Außenrist laufen.
- Zum Lockern des Gesichts gähnen, Gesicht ausschütteln, Wangen massieren
- Stehen
 - Linker Fuß vorn, feste stehen, rechter Arm nach vorn und am Mittelfinger ganz nach vorne ziehen
 - Zur Entspannung Arm durchkreisen lassen und dabei ausatmen
- Ganzen Körper abklopfen
- Standfestigkeit
 - Auf einem Tennisball stehen, Gewicht gleichmäßig verteilen
 - Auf einem Besenstil stehen, zuerst nur die Zehen, dann die Ballen, dann darauf balancieren
- Wirbelsäule auf- und abrollen, ganz langsam zum Schluss den Kopf „aufsetzen“
- Lichtstrahl scheint durch den Mittelfinger, die Energie dazu wird durch Reibung der Hände erzeugt, dann mit dem Strahl spielen, durch den Raum leuchten
- 3er Gruppe



Fördergemeinschaft für das Schultheater an Realschulen in Bayern e. V.

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript der Lehrgangleitung, sondern lediglich eine, teilweise aus dem Gedächtnis erstellte Mitschrift eines/einiger Workshopteilnehmer! Für eventuell enthaltenen inhaltliche/sachliche Fehler bittet die FSR um Verständnis.

- **Mittelmann wird in der Art des Menschen von Leonardo da Vinci aufgezogen und gestreckt**

➤ Partnerarbeit

- Stehen Rücken an Rücken, darauf achten, dass das „Loch“ zwischen den Rücken geschlossen ist, dann durch den Raum laufen, einer führt einer wird geführt
- Rücken ausstreichen, evtl. mit Tennisball ausrollen
- Einer steht gebeugt vor dem Partner, Hintermann legt die Hand auf den Rücken, der Vordermann muss diese Hand nur mit seinen Rückenmuskeln wegdrücken
- Hände auf die Flanken des Vordermanns, dieser hechelt
- Partner beschnüffeln sich gegenseitig, dann durch den Raum schnüffeln
- Ein Partner liegt auf dem Rücken und bekommt einige Gegenstände (Mäppchen, Stifte, Taschentuch,...) auf den Rücken gelegt (nur mit T-Shirt machen)
Dann werden diese wieder vom Rücken genommen, der liegende muss erraten was weggenommen wird
- Hände auf die Flanken „ft“ sprechen => Flankenübung

ARTIKULATION

- Lippenflattern „brrrr“ sprechen, zur Hilfe Finger seitlich auf den Mund legen
- Im Kreis stehen
 - Ein fliegendes Tier (Brummelfee o.ä.) wird weitergegeben, es fliegt von Person zu Person
- Flugzeug im Raum spielen, dabei brummen, oder auch Motorrad spielen
- Partnerarbeit
 - Auf einem Bein gegenüber stehen und den Partner mit einem Brrr-ton anspielen, der Partner weicht auf einem Bein auf



Fördergemeinschaft für das Schultheater an Realschulen in Bayern e. V.

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript der Lehrgangleitung, sondern lediglich eine, teilweise aus dem Gedächtnis erstellte Mitschrift eines/einiger Workshopteilnehmer! Für eventuell enthaltene inhaltliche/sachliche Fehler bittet die FSR um Verständnis.

GLIEDERPUPPE

- Auf dem Boden sitzen, immer nur eine Bewegung ausführen, z.B. wie viel Einzelbewegungen sind nötig um einen Ball aufzuheben. Diese Bewegungen immer einzeln und bewusst ausführen.
- Als Gliederpuppe Vokale sprechen (lange/kurze)
 - Vokale annehmen, nachsprechen und neuen weitergeben

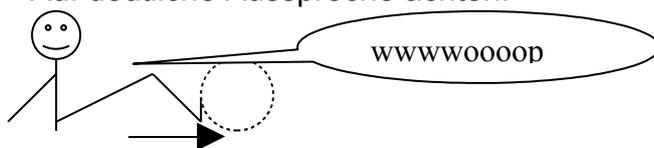
LAUTMASKE

Im Kreis sitzen, am besten auf einem Stuhl

- Vokal stimmlos sprechen, Gesichtsausdruck bewusst wahrnehmen und diesen Gesichtsausdruck weitergeben.
 1. Maske vom Nachbarn übernehmen
 2. Maske ins Plenum vorzeigen
 3. Maske mit den Händen abdecken und abstreichen, dabei überlegen welcher Vokal weitergegeben werden soll
 4. Neue Maske aufsetzen
 5. Diese Maske ins Plenum zeigen
 6. Maske weitergeben
- Wie oben, nur diesmal mit Ton (auf lange und kurze Vokale achten)
- Wie oben, nur zusätzlich mit Emotion, Mimik
- Aus dem Sitzkreis einzeln aufstehen, einen Laut sprechen mit Emotion und Geste, dann kommt immer einer hinzu, spricht einen neuen Vokal und alle im Kreis sprechen nach. Bis alle stehen spielen.

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript der Lehrgangleitung, sondern lediglich eine, teilweise aus dem Gedächtnis erstellte Mitschrift eines/einiger Workshopteilnehmer! Für eventuell enthaltene inhaltliche/sachliche Fehler bittet die FSR um Verständnis.

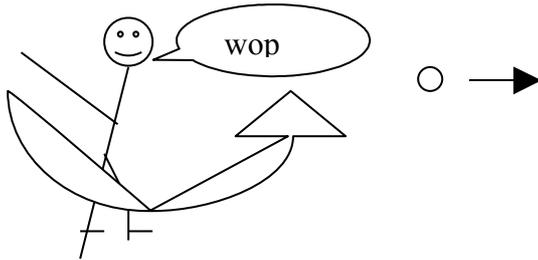
- Im Kreis stehen, einer sagt ein einsilbiges Wort vor (dann mehrsilbiges Wort, dann kleine Geschichte mit den Worten sprechen) und macht eine kleine Geste dazu, dann kommt ein neuer in den Kreis und sagt ein Wort mit Geste, alle im Kreis sprechen mit.
- Im Kreis stehen, Vokal stimmlos sagen und einen Satz dazu denken, z.B. „iiii“ (langes i) sagen und dazu „ih, wie riecht das hier“ denken.
- Auf einem Stuhl im Kreis sitzen, alle gelenke einzeln und ganz bewusst bewegen, z.B. Fingergelenke, Handgelenk, Ellenbogen,....
- Puppen spielen lassen
Beginnen mit nur einem Arm, die Puppe lässt den Arm hängen und der Führer bewegt den „leblosen“ Arm
Dann den ganzen Körper führen, die Puppe steht nur alleine, alles andere muss der Führer machen.
- Akustisch führen
Partnerarbeit, einer schließt die Augen der andere führt akustisch mit „dawei“ (= rus. Los, komm)
Auch der Führer spielt mit dem Körper und führt mit seiner Stimme (laut/leise, nah/fern,)
- Im Kreis sitzen, Füße sind ausgestreckt, ein imaginärer Ball wird mit den Füßen im Kreis herumgeschupst, dabei wird „wwwwooop“ gesprochen.
Auf deutliche Aussprache achten.



- Im Kreis stehen und mit imaginären Volleyball, dabei „Wop“ sprechen, dabei sind immer alle in Bewegung

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript der Lehrgangleitung, sondern lediglich eine, teilweise aus dem Gedächtnis erstellte Mitschrift eines/einiger Workshopteilnehmer! Für eventuell enthaltene inhaltliche/sachliche Fehler bittet die FSR um Verständnis.

- **Partnerarbeit** man beschießt sich mit Schlamm, tritt sich und boxt sich, immer natürlich mit genügend Abstand, auch hierbei ist jeder immer in Bewegung
- **Partnerübung**
Gegenüber stehen mit Tennisball, der zugeworfen wird.



- Stehen und einen Arm vor dem Körper kreisen lassen, der Schwerpunkt liegt unten in der Kreisbewegung, dort dann ein Wort sprechen
- Stehen und mit dem Arm eine liegende Acht schwingen, auch hier liegen die Schwerpunkte unten auf der Acht. Bei diesem Schwingen können auch ganze Texte gesprochen werden. Dabei ist gut die Betonung eines Textes zu erkennen.
- Auf einem Bein stehen und einen Text aufsagen
- **Bild malen**
 1. Imaginäre Leinwand wird mit dem Finger in die Luft gebohrt
 2. Die Leinwand wird mit einem „Pinsel“ bestrichen, dabei wird ein „sch“ gesprochen.
 3. Dann werden Punkte auf die Leinwand gemalt, dabei „p“, „t“, „k“ gesprochen
 4. Kleine Striche werden mit „pf“ gemalt.



Fördergemeinschaft für das Schultheater an Realschulen in Bayern e. V.

Hinweis: Diese Mitschrift ist kein offiziell erstelltes Skript der Lehrgangleitung, sondern lediglich eine, teilweise aus dem Gedächtnis erstellte Mitschrift eines/einiger Workshopteilnehmer! Für eventuell enthaltenen inhaltliche/sachliche Fehler bittet die FSR um Verständnis.

- 4er Gruppen in die Ecke des Raumes
Jede Ecke bekommt einen Rhythmus der zu klatschen oder zu stampfen ist. Die Gruppen bewegen sich aufeinander zu, immer im Wechsel, der Rhythmus wird 2-3 mal geklatscht, zum Abschluss ruft die Gruppe „ku“, „ka“, „ba“, „bu“,.... und bleibt dann im Freeze.

TEXTE LESEN

Wichtiges beim Texte lesen/lernen

- Jeder Satz hat eine Hauptbetonung und kann mehrere Nebenbetonungen haben.
- Beim Texte aufsagen eine liegende Acht mit dem Arm schwingen, dabei die Satzbetonungen auf den unteren Punkten der Acht legen.
- Zu den Texten/Sätzen immer innere Bilder bauen lassen, diese Bilder auch beschreiben lassen
- Niemals Negationen im Satz betonen lassen.