

I. Vorwort

II. Hinweise zu den Etappenzielen

III. Musterkarte: Aufbau der Warm-ups

IV. Warm-ups

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Vorhang öffnen | 20. Erzählen: Wir waren im Urlaub ... | 39. Einer geht |
| 2. Mind surfing | 21. Ideen sehen | 40. Schlägerei in Zeitlupe |
| 3. Hagel und Wind | 22. Theaterskizzen | 41. Komödie oder Tragödie? |
| 4. Stand by me | 23. Vollatmung | 42. Neun Punkte |
| 5. Alle für einen | 24. Sinnes-Wandel | 43. Pimp my adventures |
| 6. Blind Date | 25. Tickturbine | 44. Expertise |
| 7. Samurai | 26. Was ist das? | 45. Bilder-Assoziation |
| 8. Wusch-Ha-Sip | 27. Ha! | 46. Die Statue spricht |
| 9. Jetzt | 28. Statuen | 47. Schriftsteller |
| 10. Schwarmfische | 29. Tierische Qualitäten | 48. Der Dramaturg |
| 11. Jaah! | 30. Yin und Yang | 49. Personal director |
| 12. Magische Hand | 31. Beziehung in Statuen | 50. Text lernen kreativ |
| 13. Spiegeln | 32. Requisiten entdecken | 51. Die Figur interessanter machen |
| 14. Lach-Duell | 33. Innere Haltungen | 52. Vorgänge ausarbeiten |
| 15. Körperlicher Dialog | 34. Sagte er, und ... | 53. Lebendig bleiben |
| 16. Laute Post | 35. Szenischer Entwurf | 54. Nur Anfang und Ende |
| 17. Frische Dinge | 36. Vergrößern | 55. Taifun |
| 18. Hexenalltag | 37. Der Zuschauer spricht | 56. Erdung |
| 19. Erzählen: 5 Gegenstände verbinden | 38. Artikulation | |

V. Übersicht aller Karten

Vorwort

Ihre Schüler¹ kommen abgelenkt, überdreht oder auch müde in die Theaterprobe? Stimmen Sie Ihre Schüler auf die gemeinsame Theaterarbeit ein, indem Sie Ihre Schüler dort abholen, wo sie sind. Mit der richtigen Methode können Sie sie gezielt auf die Probe vorbereiten!

Sie halten dafür hier einen didaktisch fundierten Methodenkoffer in der Hand, der 56 der inspirierendsten und effizientesten 10-Minuten-Warm-ups enthält, die die Theaterpädagogik entwickelt hat. Als Grundlage wurden neben klassischen Übungen viele neue Methoden gesichtet und in der Praxis getestet. Die meisten dieser Warm-ups erzielen eine „Breitbandwirkung“ mit denen sich die Schüler bzw. Spieler² gleich mehrere Aspekte des Theaterspielens erarbeiten können.

Der Weg bis zum fertigen Theaterstück wurde hier in acht Etappenziele unterteilt, sodass Sie für jede Phase die richtige Übung zur Hand haben. Diese Etappenziele beruhen auf einer umfassenden Darstellung theaterpädagogischer Projektarbeit, die Sie mit dem Buch „Theaterprojekte praktisch anleiten“³ vertiefen können. Auf den nächsten zwei Karten finden Sie eine Übersicht zu diesen acht Etappenzielen.

¹ Aufgrund der besseren Lesbarkeit ist in diesem Kartenset mit Schüler immer auch Schülerin gemeint. Ebenso verhält es sich mit Spieler und Spielerin, Lehrer und Lehrerin sowie Spielleiter und Spielleiterin.

² Das Theaterspielen kann das Verhältnis zwischen Lehrern und Schülern verändern. So können die Schüler zu Partnern werden, mit denen Sie als Lehrer künstlerisch auf Augenhöhe zusammenarbeiten. Daher wird hier oft der Begriff „Spieler“ verwendet.

³ „Theaterprojekte praktisch anleiten“ von Christian R. Schmidt, Oldib-Verlag 2016

Weitere Literatur: „Theater unterrichten – inszenieren – aufführen“ von Christiane Hess, Auer Verlag 2017

Die Musterkarte und die folgende Beschreibung helfen Ihnen bei der **Auswahl** und dem **Einsatz** der passenden Warm-ups:

- 1) Jedem Etappenziel ist eine Farbe zugeordnet, sodass Sie schnell und unkompliziert die zu Ihrem Ziel passenden Warm-ups auswählen können. (Die Tabelle auf den letzten zwei Karten erleichtert diese Auswahl zusätzlich.)
- 2) Ein kurzer Blick auf die farbige Vorderseite zeigt Ihnen, für welches Alter diese Übung geeignet ist, in welchem Tempo gespielt wird und ob sie für Gehbehinderte geeignet ist. Mit der Auswahl der passenden Übung können Sie flexibel und sicher auf Ihre Theatergruppe eingehen und sie so auf die anstehende Probe einstimmen.
- 3) Die Vorderseite zeigt zusätzlich, ob und welches Material Sie benötigen sowie welche Sozialform vorgesehen ist. Die Kurzbeschreibung beendet diesen Informationsblock.
- 4) Haben Sie so das passende Warm-up gefunden, ist die Durchführung der Übung auf der Rückseite genau beschrieben.
- 5) Die anschließenden Varianten und Hinweise (auch auf der Rückseite) vereinfachen zudem die praktische Umsetzung mit Ihren Schülern.

Allgemeiner Hinweis für die Theaterproben: Ein klarer, reizarmer und sauberer Raum, der den Schülern genügend Bewegungsfreiheit bietet (etwa 4 m² pro Spieler, mit Platz für Bodenübungen), erleichtert Ihnen die Theaterarbeit. Die Schüler sollten sich zudem vor der Probe umziehen. Die bequeme Kleidung hilft dabei, das Theaterspielen vom „sozialpflichtigen“ Leben abzugrenzen. Desweiteren sollten die Schüler genügend Trinken für die Probe dabei haben.

Sie haben Fragen oder Anregungen? Schreiben Sie mich einfach auf dem kurzen Weg an:

theaterbrigade@posteo.de.

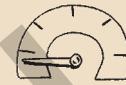
Ich wünsche Ihnen eine spannende Reise.

Christian R. Schmidt

X

Musterkarte: Aufbau der Warm-ups

Klassen:
5–13



Hier finden Sie die laufende Nummer und den Titel der Übung.

Hier sehen Sie die Etappenziele, die Sie mit dieser Übung erreichen können.

Für diese Klassenstufen wird die Übung empfohlen.

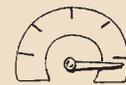


Dieses Symbol erscheint, wenn diese Übung auch für Gehbehinderte geeignet ist.



Hier ist der Materialbedarf angegeben.

Tempo der Übung: langsam, mittel, schnell. Das hilft Ihnen, eine Übungsfolge abwechslungsreich zu gestalten.



Etappenziele, die mit dieser Übung erreicht werden können.



Hier ist die Sozialform vermerkt, in welcher die Spieler die Übung durchführen.

Kurzinfo:

Hier ist die Übung kurz beschrieben.

I.

II.

III.

IV.

V.

VI.

VII.

VIII.

Hinweise zu den Etappenzielen

Die Übungen werden den folgenden acht Etappenzielen zugeordnet, die jeweils verschiedene Aspekte beinhalten¹:

- I. **Vorbereitung auf die Theaterarbeit**
Dazu gehören diese Aspekte: Motivierung – Mut und Vertrauen entwickeln (z. B. Berührungsängste/Persönliches preisgeben/vor anderen spielen) – Aufwärmen von Körper und Stimme – Steigerung der Konzentration – Steigerung der Energie – Gefühle wecken – Umgang mit Überforderung.
- II. **Zusammenarbeit**
Dazu gehören diese Aspekte: Sensibilität des Einzelnen für die Gruppe entwickeln – Angebote annehmen – führen und führen lassen – sich entscheiden können und Kompromisse eingehen – non-verbale Kommunikation.
- III. **Kreatives Denken und Handeln**
Dazu gehören diese Aspekte: Bereitschaft, Neues auszuprobieren – spontanes Denken und Handeln – in einem vorgegebenen Rahmen/mit anderen zusammen eine Idee entwickeln – Improvisieren lernen.
- IV. **Schauspielerische Mittel I – Grundlagen**
Dazu gehören diese Aspekte: Trennung von Theater und Realität – wahrnehmen, Selbstwahrnehmung, Bewusstheit – bewusstes Atmen – den körperlichen Ausdruck erschließen und erweitern – stimmliche Ausdrucksmittel – Nachahmung – Umgang mit Requisiten – Raum: Position, Gänge, Abstand, Richtung – Zeit, Rhythmus, Timing – Vorstellungskraft – lernen, eine Szene und Drehpunkte zu gestalten – Text sprechen/interpretieren.

¹ Vgl. „Theaterprojekte praktisch anleiten“ von Christian R. Schmidt, Oldib-Verlag 2016

Hinweise zu den Etappenzielen

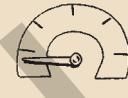
Fortsetzung:

- V. Schauspielerische Mittel II – Figur und Vorgang**
Dazu gehören diese Aspekte: eine Figur entwickeln (D.h. über die Einwirkung auf die Psyche zum körperlichen Ausdruck finden bzw. über den Körper auf die Psyche einwirken.) – Zusammenspiel der Figuren (Beziehung) – Vorgänge.
- VI. Die Zuschauer erreichen**
Dazu gehören diese Aspekte: der Blick von außen – verdeutlichen/vergrößern/richtiges Maß – Sprechtechnik – Fokus – Zug um Zug – Wiederholbarkeit – Spannung erzeugen.
- VII. Das Stück entsteht**
Die Übungen für dieses Etappenziel wurden so gewählt, dass auch die Spieler ihre Ideen in die Theaterarbeit einbringen können. So passt das Stück auf jeden Fall zur Gruppe und sie identifiziert sich damit.
Dazu gehören diese Aspekte: einen Ausgangspunkt finden – Recherche – eine eigene Szene erfinden – Dramaturgie/Montage des szenischen Materials – eine Szene aus einem dramatischen Text inszenieren.
- VIII. Inszenierung und Vorbereitung der Aufführung**
Dazu gehören diese Aspekte: kreativ Text lernen – Figur vertiefen – lebendig bleiben – kreativer Durchlauf – letzte Vorbereitung auf die Premiere.

1

Vorhang öffnen

Klassen:
5–13



- I. Vorbereitung auf die Theaterarbeit
- II. Zusammenarbeit
- IV. Schauspielerische Mittel I – Grundlagen
- VIII. Inszenierung und Vorbereitung der Aufführung



- nichts



- Alle Spieler stehen im Kreis (Plenum).

Kurzinfo:

Alle ziehen einen vorgestellten Vorhang hoch.

**Durchführung:**

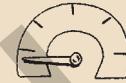
Alle stehen im Kreis und erfassen einen vorgestellten Vorhang, der am Boden liegt. Sie ziehen diesen schweren Vorhang mit Ächzen und Stöhnen nach oben. Dann machen alle einen Schritt nach vorn und gehen so unter dem Vorhang hindurch auf die vorgestellte Bühne. Am Ende der Theaterarbeit (als Cool-down) sollte der Vorhang wieder herunter gezogen werden.

**Varianten und Hinweise:**

Das gemeinsame Hochheben und Durchschreiten des Vorhangs kann das Gruppengefühl stärken (II.). Es ist ein Ritual, das die Trennung von Bühne und Zuschauerraum sichtbar macht. Diese Trennung ist wichtig für das Theaterspiel: Kann man die Welt und das „sozialpflichtige“ Verhalten hinter sich lassen, dann kann man auf der Bühne freier spielen. Aber auch für das Verhalten außerhalb der Bühne ist diese Trennung wichtig, damit man „im richtigen Leben“ keine Affektiertheit an den Tag legt (I. und IV.). Ist dieses Ritual etabliert, kann es vor der Aufführung Halt geben, wenn das Lampenfieber kommt (VIII.).

Theaterskizzen

Klassen:
5–13



- I. Vorbereitung auf die Theaterarbeit
- II. Zusammenarbeit
- III. Kreatives Denken und Handeln
- IV. Schauspielerische Mittel I – Grundlagen
- V. Schauspielerische Mittel II – Figur und Vorgang
- VII. Das Stück entsteht



- nichts



- Alle Spieler stehen im Kreis (Plenum).

Kurzinfo:

Es entstehen immer drei Statuen, die zusammen ein Bild ergeben.



Durchführung:

Der Spieler nennt kurz seine Idee und stellt diese selbst, möglichst expressiv, als Statue in der Mitte des Kreises dar. Beispiel: Er sagt: „Ich bin ein Baum.“ und stellt sich als Baum in die Mitte. Alle überlegen nun, was in dieses Bild noch hineinpassen könnte. Ein zweiter Spieler äußert seine – dazu passende – Idee und positioniert sich auch als Statue in der Mitte (beispielsweise als Spaziergänger); ebenso der dritte Spieler (pinkelnder Hund des Spaziergängers).

Der erste Spieler löst die Szene auf, indem er einen Spieler benennt der bleibt, also „Spaziergänger“ oder „Hund“. Der Genannte muss Rolle und Statue beibehalten, die anderen zwei Spieler verlassen die Szene und stellen sich zurück in den Kreis. Nun kommen nacheinander zwei neue Figuren dazu und vervollständigen das neue Bild. Der erste bestimmt wieder, wer stehen bleibt. Usw.



Varianten und Hinweise:

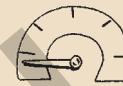
Wenn sich ein spannendes Bild ergibt, können die Statuen zusätzlich lebendig werden und eine kleine Szene spielen. Diese Übung kann schon am Anfang der Theaterarbeit eingesetzt werden.

Das Warm-up baut die Ängste ab, vor anderen etwas von sich preiszugeben (I.). Die Spieler erfahren dabei die Freude, zusammenzuarbeiten (II.) und kreativ zu sein (III.). Sie erschließen sich körperlichen Ausdruck (IV.) und beginnen, Figuren zu entwickeln (V.). Hier entstehen oft Ideen für das spätere Stück (VII.).

Sinnes-Wandel

Klassen:

5–6,
9–13,



- III. Kreatives Denken und Handeln
- IV. Schauspielerische Mittel I – Grundlagen
- VII. Das Stück entsteht



- evtl. Yoga-Matten o.Ä.



- Alle Spieler liegen frei auf dem Boden verteilt (Plenum).

Kurzinfo:

Die Spieler benutzen bewusst und nacheinander ihre verschiedenen Sinne.



Durchführung:

Alle liegen bequem auf dem Boden, ohne sich zu berühren. Der Spielleiter leitet folgende Sinnesreise an:

„Nehmt euren Atem wahr. Entspannt mit dem Ausatmen eure Muskeln. Lasst euch einsinken. Stellt euch vor, dass ihr auseinander fließt. Nehmt alles wahr, das eure Haut berührt: Kleidung, eure Haare, die Luft. Mit welchen Stellen eures Körpers berührt ihr den Boden? Vergrößert diese Fläche durch Entspannung. Nehmt die Geräusche wahr. Versucht, möglichst viele Geräusche zu unterscheiden. Stellt euch die Vorgänge vor, die diese Geräusche verursachen. Versucht alle Geräusche dieser Stadt zu hören. Nehmt wahr, was ihr riechen könnt. Gibt es vielleicht etwas, woran euch dieser Geruch erinnert? Wenn es eine Erinnerung gibt, stellt euch diese so genau wie möglich (auch in Farbe) vor. Nehmt euren Atem wahr. Erinnert euch noch einmal an alles, was ihr wahrgenommen und was ihr euch vorgestellt habt. Aktiviert euch wieder und setzt euch auf.“

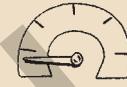


Varianten und Hinweise:

Über die Wahrnehmung kann auf einfache Weise die Grenze zur Fantasie überschritten werden (III.). Sie ist auch der Schlüssel für Selbstwahrnehmung und Bewusstheit (IV.). Durch das Ansprechen von Erinnerungen und der Phantasie können persönliche Ideen für die Theaterarbeit und das spätere Stück entstehen (VII.).

Artikulation

Klassen:
5–13



- I. Vorbereitung auf die Theaterarbeit
- IV. Schauspielersische Mittel I – Grundlagen
- VI. Die Zuschauer erreichen
- VIII. Inszenierung und Vorbereitung der Aufführung



- nichts



- Alle Spieler stehen im Kreis (Plenum).

Kurzinfo:

Die Spieler trainieren die Artikulation durch Übungen für Lippen, Unterkiefer und Zunge.



Durchführung:

Alle stehen im Kreis. Die Spieler sollten nur in die Kreismitte schauen, ohne sich gegenseitig zu beobachten.

- (1) Lippen: Die Zähne liegen aufeinander. Nun werden die geschlossenen Lippen nach links und rechts, oben und unten gezogen. Nach jedem Ziehen entspannt man wieder.
- (2) Unterkiefer: Die Zunge liegt entspannt im Mund und die Lippen liegen leicht aufeinander. Es wird gesummt. Nun bewegt sich der Unterkiefer nach unten. Ein etwas dümmlich klingendes „A“ entsteht. Der Unterkiefer sollte mehrmals langsam auf diese Weise weit geöffnet werden; danach noch einmal in schneller Folge („Nähmaschine“).
- (3) Die Zunge fährt innen und außen an den Zahnreihen entlang und versucht, die Zähne zu zählen.
- (4) Zum Abschluss artikulieren alle sehr scharf: „p-t-k“ und „scha-pa-ta-li“.

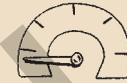


Varianten und Hinweise:

Artikulationsübungen sind eine Herausforderung, auch Ungewöhnliches vor den anderen zeigen zu können (I.). Sie sind eine Voraussetzung für das Sprechen von Texten auf der Bühne und eng mit der Stimme verknüpft (IV.). Artikulation ist für die Verständlichkeit wichtiger als Lautstärke. Werden Texte geflüstert oder geschrien, versteht der Zuschauer sie nur bei einem gut artikulierenden Schauspieler (VI.). Wird diese Übung vor der Aufführung durchgeführt, verbessert sich meist die Verständlichkeit (VIII.).

Schlägerei in Zeitlupe

Klassen:
5–13



- I. Vorbereitung auf die Theaterarbeit
- II. Zusammenarbeit
- VI. Die Zuschauer erreichen



- nichts



- Partnerarbeit

Kurzinfo:

Zwei Spieler spielen eine Schlägerei in Zeitlupe, ohne sich zu verletzen.



Durchführung:

Die Spielpartner stehen sich gegenüber. Sie sprechen nicht und wechseln in einen Zeitlupe-Modus. Das heißt, jede Bewegung – auch die Unwillkürlichen und das Fallen – werden langsam ausgeführt. Einer beginnt und führt einen Schlag aus. Je nachdem, wo der andere getroffen wird, gibt der Körper nach, bewegt sich zum Beispiel der Kopf, der Brustkorb oder der Bauch nach hinten. Selbstverständlich darf der Partner dabei nicht verletzt werden!



Varianten und Hinweise:

Es ist günstig den Körper des Spielpartners wirklich zu berühren. Die Spieler sollten nicht den Ehrgeiz haben, gewinnen zu wollen, sondern die Schläge mit Lust einstecken. Ein Spieler kann mehrere Schläge oder Tritte hintereinander ausführen. Allerdings freut sich das Publikum meist, wenn sich der Andere irgendwann wehrt. Man findet schnell heraus, was gut und was schlecht funktioniert. Die Partner müssen sich in der Regel sehen können, damit sie aufeinander reagieren können. Eine mögliche Variante ist es, dass die Spieler einen verbalen Streit vor dem „Kampf“ in Echtzeit spielen und für den „körperlichen Kampf“ dann gemeinsam in Zeitlupe „umschalten“. Durch diese Übung wird der Körper gut aufgewärmt und durch den Körperkontakt werden Berührungssängste abgebaut (I.). Ein wichtiges Ziel dieser Übung ist es, das Annehmen von Angeboten zu üben. Auch der Wechsel zwischen Führen und Sich-führen-lassen macht die Übung spannend (II.). Damit der Zuschauer die Aktionen nachvollziehen kann, müssen Aktion und Reaktion nacheinander in der richtigen Reihenfolge – also Zug um Zug – gespielt werden (VI.).

Übersicht aller Karten

Warm-up

	I. Vorbereitung auf die Theaterarbeit	II. Zusammenarbeit	III. Kreatives Denken und Handeln	IV. Schauspielerische Mittel I – Grundlagen	V. Schauspielerische Mittel II – Figur und Vorgang	VI. Die Zuschauer erreichen	VII. Das Stück entsteht	VIII. Inszenierung und Vorbereitung der Aufführung
1. Vorhang öffnen	x	x		x				x
2. Mind surfing	x	x	x			x	x	
3. Hagel und Wind	x	x		x				
4. Stand by me	x	x						
5. Alle für einen	x	x		x				
6. Blind Date	x	x	x	x				
7. Samurai	x			x		x		
8. Wusch-Ha-Sip	x	x	x		x	x		
9. Jetzt	x	x		x				
10. Schwarmfische	x	x		x				
11. Jaah!	x	x	x					
12. Magische Hand	x	x	x	x				
13. Spiegeln	x	x	x	x				
14. Lach-Duell	x	x				x		
15. Körperlicher Dialog		x	x	x	x		x	

Übersicht aller Karten

Warm-up

	Vorbereitung auf die Theaterarbeit	Zusammenarbeit	Kreatives Denken und Handeln	Schauspielerische Mittel I – Grundlagen	Schauspielerische Mittel II – Figur und Vorgang	Die Zuschauer erreichen	Das Stück entsteht	Inszenierung und Vorbereitung der Aufführung
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.
16. Laute Post	x	x	x					
17. Frische Dinge	x		x	x				
18. Hexenalltag	x	x	x	x				
19. Erzählen: 5 Gegenstände verbinden	x		x				x	
20. Erzählen: Wir waren im Urlaub ...	x	x	x			x	x	
21. Ideen sehen		x	x	x	x		x	
22. Theaterskizzen	x	x	x	x	x		x	
23. Vollatmung	x			x	x			x
24. Sinnes-Wandel			x	x			x	
25. Tickturbine	x	x	x	x	x		x	
26. Was ist das?	x		x	x	x	x	x	
27. Ha!	x	x		x		x		x
28. Statuen	x	x	x	x		x	x	