

Begrüßung ✓

Bewegung ✓

Hören

Atmen

Improvisation ✓

Stimme

Thematisch ✓

Instrumental

Kinder ✓

Jugendliche ✓

Erwachsene

## Ziele

Körperliche und situative Auflockerung;  
 Erleben des Kontrasts zwischen Bewegung und Ruhe;  
 Üben von gemeinsamen, zeitgleichen Starts und Stopps;  
 Anregung von Vorstellungskraft und Fantasie;  
 In Freizeitsituationen auch als Kennenlernspiel möglich.

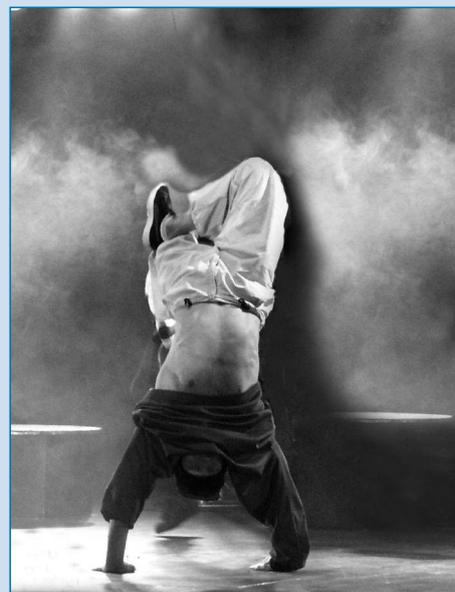
## Aktionsformen

Tanzend und bewegend im Raum; nach Möglichkeit konsequenter → Freeze beim Denkmal. Beim Musizieren ist Binnendifferenzierung möglich, indem entweder nur Fort-geschrittene oder nur Anfänger/innen mitspielen (die jeweils anderen bilden die Standbilder), wodurch Unter- oder Überforderung beim Musizieren eher vermieden werden als in leistungsgemischten Gruppen. Start und Stopps werden dabei von allen gemeinsam geübt (hörend und spielend).

## Break-Dance

Dieses kurze Spiel kann als kreative Unterbrechung in jedes Warmup integriert werden, das auf dem → Raumgehen aufbaut.

Hier wird es beschrieben als Variation eines bekannten Tanzspiels: In plötzlichen Unterbrechungen (Breaks) beim Tanzen (daher der Name...) soll unter verschiedenen Aspekten ein → Denkmal gebaut werden. Statt des Denkmal-Bauens können in die kurzen Tanzpausen auch andere Gestaltungsaufgaben integriert werden.



Schritt 1 Die Gruppe tanzt zu selbst ausgewählten → Musikkonserven (hier sind auch aktuelle, tanzbare Charts-Titel gut einsetzbar) oder zu selbst gespielter Musik (z. B. Rhythmen auf → Latin Percussion).

Schritt 2 Die Musikkonserve bzw. die Live-Musik wird an möglichst ungewöhnlichen Stellen abrupt unterbrochen; alle erstarren im → Freeze.

Schritt 3 Die Gruppe wird spontan in zwei bis drei Untergruppen aufgeteilt, z. B. durch Raumteilung (Fensterseite ist Gruppe A, Türseite ist Gruppe B, etc.), nach Haarfarbe, Geburtsjahrgang, Geschlecht, musikalischen Vorlieben, etc.

Schritt 4 Jede Untergruppe baut in kürzester Zeit (30 oder 60 Sekunden) ein → Standbild zu einem Thema, das von L oder einzelnen S spontan vorgegeben wurde. Beispiele: Die Band bzw. der Interpret der Musikkonserve wird dargestellt oder ein dazu nicht passendes Ensemble (Streichquartett, Blaskapelle o. Ä.); eine Castingshow oder ein zum Liedtext passendes Szenario wird inszeniert etc.

Schritt 5 Die Standbilder werden kurz gehalten und miteinander verglichen.

Schritt 6 Das Ganze beginnt in einem neuen Durchgang mit einem neuen Thema und mit neuen Untergruppen.

Variation 1: Die Untergruppen suchen sich selbst ein Thema. In jeder Tanzunterbrechung stellt eine andere Gruppe ihr Thema vor, die anderen müssen es erraten

Variation 2: Es gibt immer nur zwei Untergruppen, die sich mit dem Standbildbau abwechseln; die Standbilder werden von einer Gruppe gebaut und von der anderen spiegelverkehrt nachgestellt.

## Die Waschanlage

Auch dieses Spiel lässt sich in jedes Warmup integrieren, das auf dem → Raumgehen basiert. In einem aus einem Teil der S gebildeten Schlauch, der sogenannten „Waschanlage“, werden die restlichen S einzeln als „Autos“ durchgeführt, wobei von der Waschanlage verschiedene „Waschgänge“ zur Körperaktivierung ausgeführt werden: Lockerung, Stimmbildung, Muskelstimulation etc.



- Schritt **1** Ein Teil der Gruppe steht sich paarweise in Reihen so gegenüber, dass ein Schlauch entsteht. Am Ende des Schlauchs muss für die später nachrückenden S noch genügend Platz sein. In kleineren Räumen muss der Schlauch aus diesem Grund im Kreis oder in Schlangenlinien durch den Raum gebildet werden.
- Schritt **2** Die sich im Schlauch paarweise gegenüberstehenden S denken sich einen Waschgang aus, z. B. vorsichtig den Rücken abklopfen, die Arme anheben und fallenlassen, die Schultern, Oberarme oder Unterschenkel massieren, die Arme zum Lockern nach oben ziehen, beide Arme vorsichtig auseinander ziehen, die Unterarme kneten, Töne oder Singsilben vorsingen und nachsingen lassen o. Ä.
- Schritt **3** Nun bewegen sich alle Wagen einzeln durch die Waschanlage, wobei jedes sich im Schlauch gegenüberstehende Paar einen anderen Waschgang zur Körperaktivierung ausführt.
- Schritt **4** Wer die Waschanlage durchlaufen hat, erfindet am Ende der Kette einen neuen Waschgang. Dieser muss nicht mehr unbedingt mit dem Gegenüber im Schlauch abgesprochen sein.
- Schritt **5** Wenn alle die Waschanlage durchlaufen haben, ist das Spiel beendet.

Variation 1: Eine rhythmisch akzentuierte → Musikkonserve (Dance, HipHop, minimal music, Musik aus Afrika oder Lateinamerika usw.) gibt das Tempo vor; Bedingung: die Waschanlage muss sich in allen Waschgängen an das vorgegebene Tempo halten.

Variation 2: Eine Untergruppe gibt mit → Percussion-Instrumenten verschiedene Tempi oder Rhythmen vor.

Begrüßung

Bewegung

Hören

Atmen

Improvisation

Stimme

Thematisch

Instrumental

Kinder

Jugendliche

Erwachsene

### Ziele

Körperbezogene Auflockerung;  
Verbesserung der Tempostabilität;  
Vertrauensstärkung in Gruppen, in denen bereits ein großes Vertrauen herrscht (in allen anderen Gruppen ist dieses Warmup problematisch!).

### Aktionsformen

Plenum; paarweise in zwei Reihen gegenüberstehend.