

Stimme, Sprechen und Präsenz

1. Warm ups

- Raumlaut

Die Schüler bewegen sich in unterschiedlichen Geschwindigkeiten im Raum, ohne sich dabei zu berühren: 1 = sehr langsam / 2 = zügig gehen / 3 = laufen / freeze = in der Bewegung ganz starr stehen bleiben. Der Lehrer gibt die Kommandos (1,2,3 oder freeze) .

- Vorstellen auf dem Stuhl

Benötigtes Material: Stuhl in der Mitte des Raumes

Die Schüler bewegen sich frei im Raum, einer nach dem anderen (beliebige Reihenfolge) steigt auf den Stuhl und spricht den Satz „Ich bin der/die (Name sagen). Die Person schaut dabei in die Runde, um sich bei jedem präsent zu machen. Die Gruppe reagiert mit *woah* (freudig) oder *ha* (verächtlich) und erstarrt dabei. Sie dürfen erst wieder auflösen, wenn der „Sprecher“ vom Stuhl herunter gesprungen ist.

Wichtig ist bei dieser Übung, dass alle einmal auf den Stuhl steigen, auch die schüchternen Schüler.

- Ball und Name

Benötigtes Material: Tennisball

Die Gruppe stellt sich in einem Kreis auf, einer wirft jemand anderem den Ball zu, und sagt dabei seinen eigenen Namen. Auf Blickkontakt achten.

Variante: Ball zuwerfen, dabei den Namen des Fängers sagen.

- Raumlaut Begrüßungsritual

Benötigtes Material : Musik

Die Schüler bewegen sich zur Musik im Raum und bei Stopp begrüßen sie sich, z.B. mit Hofknicks, militärisch, mit Händeschütteln, cool per Handschlag...

- Energiespringen

Die Gruppe steht im Kreis – sicherer Stand. Alle zählen laut im Countdown von 8 bis 0. Bei jeder Zahl wird gemeinsam und gleichzeitig beidbeinig gesprungen. Bei Null springt man so, dass ein Bein vorne und eines hinten ist (ähnlich wie bei einer Startposition beim Laufen, beide Hände werden zu Fäusten geballt, insgesamt steht man sozusagen zum Kampf bereit und ruft statt Null „Ha“ - aus dem Bauch heraus). Danach beginnt der Countdown bei 7, dann bei 6 etc., es endet immer mit „Ha!“

- „Das habe ich noch nie gemacht“, bzw. „Jeder der schon...“

Alle sitzen im Stuhlkreis. Einer geht in die Mitte und sagt: „Ich habe noch nie einen See durchschwommen.“ Alle, die das auch noch nie gemacht haben, springen auf und tauschen ihre Plätze. Der Schüler in der Mitte sucht sich schnell einen Platz. Derjenige der übrig bleibt, ruft als nächstes: „Ich habe noch nie...“

Variante: „Jeder, der schon“

Es können dabei altersgemäße Aussagen oder frei von den Schülern formulierte Fragen verwendet werden.

- Abklopfen

Die Hände des Schülers bilden Fäuste, mit denen er sich am ganzen Körper sanft abklopft.

Variante: Abklopfen eines Partners

- Familie Meier im Zoo

Einteilung der Klasse in Gruppen (bzw. Familien) mit mindestens sieben Familienmitgliedern (Vater, Mutter, Peter, Susi, Dackel Waldemar, Tiger, Bär). Je nach Bedarf können es auch entsprechend mehr Familienmitglieder sein. Jede Familie setzt sich hintereinander auf eine Bank oder den Boden. Anordnung: ganz vorne Vater Meier, dann Mutter Meier, Peter, Susi, Dackel Waldemar, Tiger, Bär, Affe... Dann wird die folgende Geschichte verlesen – und sobald ein Familienmitglied

Meier seinen Namen hört, springt er oder sie auf und läuft um seine Familie Meier und setzt sich wieder auf seinen alten Platz.

Die Geschichte:

An einem schönen Sonntagnachmittag beschloss Familie Meier in den Zoo zu gehen. Susi fragte ganz aufgeregt: „Was für Tiere gibt es denn da?“ Die Mutter antwortete: „Tiger, Bären, Affen und“. Vater Meier ging in die Garage, um das Auto zu holen. Mutter machte noch ein paar Brote zurecht, während Peter und Susi noch im Garten mit dem Dackel Waldemar spielten. Die ganze Familie Meier freute sich schon lange auf den Besuch im Zoo. Vater Meier ärgerte sich, weil er den Wagen nicht aus der Garage fahren konnte, weil der Dackel Waldemar den Weg versperrte. „Waldemar“, rief der Vater, „ins Auto mit dir!“ Die Familie hatte es auf einmal sehr eilig. Peter und Susi sprangen auf den Rücksitz, Mutter setzte sich auf den Beifahrersitz, der Vater ans Steuer und schon ging die Reise los. Als Familie Meier schon ein Stück gefahren war, bemerkte Peter, dass der Dackel Waldemar gar nicht im Auto war. Susi weinte und rief: „Der arme Dackel Waldemar! Wir können den Dackel Waldemar doch nicht einfach zurücklassen!“ – „Ist ja schon gut,“ sagte die Mutter, während der Vater das Auto wendete. Als die Familie zu Hause parkte, stiegen sie alle aus, um den Dackel Waldemar zu suchen. Als sie den Dackel Waldemar endlich gefunden hatten, stiegen sie alle wieder ins Auto und fuhren endlich in den Zoo. Im Zoo angekommen, rannte Susi sofort zu den Tigern, Peter wollte unbedingt zu den Affen; Vater und Mutter konnten sich nicht zwischen Affen und Tigern entscheiden und gingen schließlich zu den Bären. Der Dackel Waldemar kläffte zuerst die Tiger, dann die Bären und zum Schluss auch noch die Affen an. Peter rannte sofort zu ihm hin und rief: „Waldemar lass das, wir wollen jetzt weiter.“ Als die Familie sich auch noch den restlichen Zoo angeschaut hatte, fuhr sie nach Hause. Sie denken noch heute gerne an diesen Besuch im Zoo zurück. Es war für alle ein wunderschöner Tag und ein unvergessliches Erlebnis.

2. „Versteckte Stimmübungen“

Sämtliche Übungen können ohne zusätzliches Material durchgeführt werden. Als Organisationsform wird - falls nicht anders angegeben - der Stehkreis gewählt.

- zip – zap – boing

Ein Signal wird im Kreis weitergegeben. Dabei gibt es drei verschiedene Kommandos, die einen Richtungswechsel anzeigen.

„zip“: Die rechte Hand zeigt nach rechts, dabei muss der Blickkontakt zum Partner gesucht werden.

„zap“: Die linke Hand zeigt nach links .

„Boing“: Beide Hände werden über Kopf nach vorne in Richtung des gegenüber stehenden Partners geführt (so als ob man einen Ball werfen würde).

- Bunny bunny

Wie der Name schon sagt werden die Hände als Hasenohren an den Kopf geführt. Der rechte Partner unterstützt diese Bewegung mit der linken Hand, der linke Partner mit der rechten. Auf Kommando Bunny Bunny Bah! und Blickkontakt werden beide Hände über Kopf nach vorne in Richtung des gegenüber stehenden Partners geführt. Dieser ist der neue Bunny.

- Kei- Ko – Ku

Alle gehen im Raum herum und verfolgen unauffällig zunächst eine Person. Auf Kommando zeigt man mit einer Hand auf sein „Opfer“ und ruft „Kei“. Im zweiten Durchgang sucht man sich zwei Personen, die Hand zeigt dann mit dem Ruf „Kei“ auf die eine, der Fuß mit dem Ruf „Ko“ auf die andere Person. Im dritten Durchgang sucht man sich drei Personen, zu den bisherigen Bewegungen folgt nun noch die Hinzunahme der zweiten Hand mit dem Ruf „Ku“.

- Pizza – Übung

Die Hand balanciert eine imaginäre Pizza. Dabei wird die Hand noch vorne, oben, um den Körper herum etwa in Form einer 8 geführt. Die Bewegung endet mit ausgestrecktem Arm. Bei der gesamten Bewegung wird die vorher eingeatmete Luft mit einem lang gezogenen „S-Laut“ wieder ausgeatmet. Im Idealfall ist die Puste zu Ende, wenn der Arm ausgestreckt ist.

Variante: „Wer kann am längsten aushalten?“

- Fantasiensprache

Einer erfindet eine Phantasiesprache und „unterhält“ sich mit seinem rechten Nachbarn. Dabei wird eine imaginäre Geschichte erzählt (Mimik, Gestik, Variieren der Sprechlautstärke).

Der angesprochen Partner beendet schließlich den Dialog und wendet sich selbst einem neuen Partner zu. Er erfindet eine neue „Sprache“, es beginnt ein neuer Dialog.

- Wenn ich König von Deutschland wär`

Ein Schüler ist vor der Tür, kommt herein und soll den Satz: „Wenn ich König von Deutschland wär´...“ vollenden. Wichtig ist dabei der Übergang zwischen Hereinkommen, sicherem Stand vor der Klasse (Auftreten), Blickkontakt und dem möglichst spontan ergänztem Satz.

- 1-2-3 Zählen

Partnerübung; der eine beginnt mit der Zahl eins, der andere zählt weiter (immer im Dialog). Entscheidend bei dieser Übung ist der Einsatz von Stimme, Mimik und Körpersprache, um eine gewisse Stimmung zu erzeugen (z.B. Trauer, Freude, Wut, Hektik...)

- Hänschen Klein

Man überlegt sich mit dem Partner eine bestimmte Situation. Diese Situation wird anhand des Liedtextes Hänschen Klein dialogartig der Klasse vorgespielt. Diese muss erraten, worum es geht. (Liebesszene, beim Friseur, im Restaurant etc.)

- Rap: Ich bin die Lisa

Alle stellen sich im Kreis auf. Die Lehrkraft spricht den abgedruckten Text in Rapform zeilenweise vor. Die Schüler sprechen zeilenweise nach. Immer zur letzten Zeile des Textes wird eine Bewegung (rechte Hand drehen, linke Hand drehen, rechter Fuß drehen, linker Fuß drehen, und Kopf drehen) hinzugefügt, die beim nächsten Durchlauf beibehalten und durch eine weitere ergänzt wird. Beim letzten Durchlauf sind dann alle vier Körperteile plus Kopf in Bewegung.

Text:

Ich bin die Lisa,
ich hab´ nen Zirkus und zwei Hunde,
und arbeite in der Knopffabrik.
Da kommt mein Chef und sagt,
hey Lisa, hast du Zeit?
Ich sag: Ja!
Dann dreh den Knopf mit der rechten Hand.

Variante: Eigenen Rap schreiben und Bewegungen dazu erfinden lassen.

- Der Ton macht die Musik

Die Lehrkraft oder die Schüler überlegen sich einen Satz: wie zum Beispiel: „Herr Graf, die Pferde sind gesattelt“ oder „Jakob soll heute Mittag zum Direktor kommen“. Dann schreibt die Lehrkraft auf kleine Zettel unterschiedliche Gefühlslagen (Freude, Mut, Lust, Heiterkeit, Angst, Wut...). Diese Zettel werden dann verdeckt verteilt. Die Schüler stehen dann nacheinander auf, um diesen Satz in der Gefühlslage wieder zu geben, die auf ihrem Zettel steht. Die Schüler sollen dadurch sensibilisiert werden, dass der „Ton die Musik macht“.

- Chinesisches Orchester

Ein Mitspieler geht vor die Tür. Die anderen einigen sich auf ein mehrsilbiges Wort (z.B. Män-ner-ge-sangs-ver-ein). Die einzelnen Silben werden auf Gruppen verteilt. Auf Kommando rufen die Gruppen jeweils ihre Silbe. Der Mitspieler muss nun aus den Silben das Lösungswort erraten.

3. Weitere Übungen

- Fokus „Wo geht mein Blick hin?“ „Wer bewegt sich?“

Mehrere Personen sitzen nebeneinander auf einem Stuhl. Immer abwechselnd führt irgendeiner eine kleine, möglichst unauffällige Bewegung aus. Eine Person steht vor den Sitzenden mit Blick geradeaus. Diese Person soll trotz starrem Blick erkennen, welche Person sich bewegt hat und auf diese zeigen.

- Geschichte erzählen mit eingebauten Wörtern

Eine Person steht vorne und beginnt eine Geschichte zu erzählen, die Sitzenden werfen nacheinander verschiedene Wörter ein, die der Erzähler sofort in die Geschichte einbauen muss.

- Zwei Geschichten parallel erzählen

Prinzip wie oben, nur dass sich der Erzähler zwei verschiedenen Geschichten bzw. Textsorten (z.B. Liebesgeschichte und Kochrezept) auswählen muss. Wenn einer der Sitzenden die Hand hebt, muss er die andere Geschichte weitererzählen, stets an der Stelle, wo er beim letzten Signal gestoppt worden ist.

- Gassenlauf

Alle stellen sich in einer Gasse auf und halten die Arme in Vorhalte im Reißverschlussprinzip. Eine Person steht in ca. 10 Meter Entfernung und geht mit schnellem Schritt auf die noch geschlossene Gasse zu, die erst in letzter Sekunde geöffnet wird. Nach ca. 5 Metern stoppt die Person, dreht sich um und ruft laut und mit erhobenen Händen: „Grüße das Meer, Grüße das Wasser, Grüße die Wogen, Grüße das Feuer, Grüße das seltene Abenteuer“.

- Schneeschieber

Eine Person soll sich so hinstellen, als ob die Beine tief in den Boden verwurzelt wären. Diese Person geht dann auf die gegenüber stehenden Personen zu, als wenn sie wie ein Schneeschieber die Energie vor sich her schieben würde.

4. Entspannungsübungen

- „Streckbank“ (für 3 Personen)

Einer liegt entspannt am Boden, atmet tief ein und aus. Ein anderer zieht sanft am rechten Fuß, der dritte an der linken Hand. So wird die liegende Person sanft in die Länge gezogen. Nach 10mal Ziehen Seite wechseln.

- Partnermassage mit dem Tennisball

Einer liegt in Bauchlage auf dem Boden, der andere führt auf dem Rücken des Partners kleine kreisende Bewegungen mit einem oder zwei Tennisbällen aus. Nach ca. 5 Minuten wird gewechselt.

- Pizza backen

Partnermassage wie oben beschrieben, nur ohne Tennisball. Massiert wird mit den Händen. Der Lehrer gibt folgende Anweisungen, die die "Masseure" nacheinander ausführen sollen: "Zunächst wird der Teig geknetet (...) dann wird er ausgerollt (...) anschließend wird die Tomatensoße darauf verteilt (...). Es folgt der Belag der Pizza: Schinken, Salami, Pilze, Thunfisch (...). Als Letztes wird der Käse darüber gestreut und die Pizza in den Ofen geschoben." Anschließend Partnerwechsel.