Plastik-tüte im Wind

Ihr braucht

- 10 Minuten
- Mindestens 1 Person

Dazu passt

- üben + wahrnehmen: → Hubschrauber
- spielen + experimentieren: → Stimmkonzert mit Tropfen
- Wissen: → Atem
- Material: → Körper

Inspiriert von

Jurij A. Vasiljev

Wozu?

Durch die fließende Bewegung im Raum lockert ihr euren Körper. Tempoveränderungen und eine aktive Ausatmung verändern euren Atem. Er wird intensiver und insgesamt lebendiger. Wenn der Atem aktiv ist, könnt ihr ihn beim Sprechen gezielter einsetzen. Außerdem verlängert ihr eure Ausatmung beispielsweise zur Vorbereitung auf das Sprechen von Stücktexten. Am Ende könnt ihr euren Atem besser wahrnehmen.

Worum geht's noch?

Körper, Stimme lockern, Warm-up

Eine Plastiktüte wird vom Wind durchgewirbelt – wie klingt sie?

Verwandelt euch in eine Plastiktüte

1. Startet mit einem Raumlauf. Stellt euch vor, ihr macht einen Spaziergang. 2. Plötzlich verwandelt ihr euch in eine Plastiktüte. Ein Wind kommt auf, er treibt euch voran. 3. Eine anleitende Person benennt unterschiedliche Körperteile. Stellt euch vor, das ist der Punkt, an dem ihr als Plastiktüte vom Wind getroffen werdet. Spürt nach: Wie setzt euch das in Bewegung?

Tipp
Schaut auf der Karte →Körper nach den Körperteilen, um sie benennen zu können.

Tipp – Bewegungen
Macht große körperliche Bewegungen. Nutzt den ganzen Raum und Körper. Spielt mit verschiedenen Bewegungsarten: rennen, laufen, gehen, gleiten. Je nachdem, wie stark der Wind ist. Nutzt die verschiedenen Raumebenen.

Lasst den Wind hörbar werden

1. Die anleitende Person benennt weiterhin unterschiedliche Körperteile. Lasst den Ausatem über FF hörbar werden. Sprecht dies, solange der Wind euch bewegt. 2. Der Wind wird stärker. Sturmböen kommen auf. Ihr werdet herumgewirbelt, nach rechts, nach links, nach oben und unten, in Spiralen. 3. Plötzlich endet der Sturm. Die Plastiktüte kommt vor einem Stein zur Ruhe. Ihr liegt oder sitzt am Boden. Spürt nach: Wie fühlt sich eure Atmung an?

Achtet darauf – Schwindel
Das lange Ausatmen auf FF kann zu Schwindel und Kreislaufproblemen führen. Macht zwischendurch Pausen vom langen Ausatmen und atmet normal weiter. Dann probiert es erneut.

Werdet zu Segelfliegern

1. Die Plastiktüte verwandelt sich in einen kleinen Segelflieger. Breitet dazu eure Arme aus und beginnt, sanft zu fliegen. 2. Gleitet durch die Luft und begleitet die Bewegung mit einem Lippenflattern mit Stimme oder einem WW. 3. Am Ende landet der Segelflieger im grünen Gras. Spürt nach: Könnt ihr die Vibration an den Lippen wahrnehmen? Wie fühlt sich eure Atmung jetzt an?

Gut zu wissen
Lippenflattern nennt man auch Pferdeschnauben. Die Luft strömt aus dem Mund und bringt die Lippen zum Flattern. Hier kommt die Stimme dazu.