

Körper

Körperteile	Sprechorgane
Füße	Lippen
Zehenspitzen	Zunge
Fersen	Gaumensegel
Beine	Kiefer

- Knien
- Becken
- Beckenboden
- Bauch
- Bauchnabel
- Rumpf
- Brustkorb
- Rücken
- Flanken
- Schultern
- Arme
- Ellenbogen
- Hände
- Finger
- Fingerspitzen
- Hals
- Nacken
- Rachen
- Kopf
- Mund
- Zähne
- Wangen
- Stirn
- Augenbrauen
- Schläfen
- Ohren
- Nase
- Kopfhaut

Grüner Bereich
Mehr dazu auf
der Materialkarte
→ Gesunde Stimme



- Skalen
- Körperspannung
- Körperhaltung
- Gewichtsverteilung

Mehr nützliche Skalen

- unterspannt ←.....→ **aktiv und locker** ←.....→ überspannt
- eingesunken ←.....→ **aufrecht** ←.....→ überstreckt
- hinten ←.....→ **mittig** ←.....→ vorne
- schmal ←.....→ breit
- klein ←.....→ groß
- unten ←.....→ oben

Kannst du mit deinem Brustkorb funkeln und deine Stimme aus den Fingerspitzen sprühen?

Körper

Körperteile

Obwohl wir unseren Körper immer bei uns haben und ihn ständig nutzen, nehmen wir ihn oft kaum wahr. Wir spüren nicht, wie er sich anfühlt oder wie er sich bewegt. Vielen Körperteilen schenken wir keine Beachtung. Beim Theatermachen und für unsere Stimme hilft es uns, wenn wir unseren Körper wahrnehmen, gut kennen, ihn bewusst einsetzen und körperliche Vorgänge beschreiben können. Dafür gibt es diese Karte.

So könnt ihr diese Karte nutzen

1. Übt oder spielt ihr etwas, bei dem verschiedene Körperteile eine Rolle spielen? Wollt ihr mit den Körperskalen arbeiten? Dann schreibt sie jeweils auf eine Karteikarte. Oder ihr kopiert die Vorderseite dieser Karte für alle. 2. Die beschriebenen Karten könnt ihr an einer Seite des Raums auf den Boden legen oder als Inspiration bei einem Raumlauf auf dem Boden verteilen. Steht ihr im Kreis, könnt ihr sie auch kreisförmig in die Mitte legen. Nutzt ihr Kopien, nehmt sie in die Hand.

Was ist eine Skala?

Eine Skala umfasst zwei Extreme

unterspannt ←.....→ überspannt

und alles was dazwischen liegt.

Und wofür ist sie gut?

Sie hilft, euch daran zu erinnern, dass ihr beide Extreme und auch all die Möglichkeiten dazwischen nutzen könnt. Je nachdem, welches Ziel ihr verfolgt, können unterschiedliche Punkte auf der Skala nützlich sein.