Impro Aufwärmspiele

- Ablauf
  - 1. Ankommen
  - 2. Aktivieren
  - 3. Aufmerksamkeit anregen
  - 4. Kreativität anregen
  - Zeitlimit: 20 Min
- Ankommen
  - Raumlauf 5 Min
    - Gehen auf verschiedenen Arten
      - schnell, langsam, breit, eng, schüchtern, arrogant, hektisch, entspannt
    - Gehen auf verschiedenem Untergrund
    - Immer zielstrebig auf Punkt zugehen
    - Raum gleichmäßig füllen
    - Achtsamkeit: Auf Boden, auf Gang, auf Atmung, auf Ausweichen, auf Raumfüllung
    - Auf Atmung achten - schnell atmen, hektisch, normal, langsam und tief - hats ich dabei der Gang verändert?:
    - Enge: Ganz nahe passieren wie Windhauch - Alle durch die Mitte - Schneller werden - Rand wird meterweise enger
  - Lockerungsübung: 5 Min
    - Weiche Knie, Aufrecht
    - Bein kreisen
    - Hüfte kreisen wie Schüssel mit Kugel
    - Arme kreisen: wie Teetasse in der Hand
    - Schultern kreisen
    - Kopf kreisen
  - Morgenwäsche: 5 Min
    - Geschicht waschen
    - Hinterohren
    - Oberkörper
    - Rücken schrubben
    - Abtrocknen
  - Ritalinspiel: 5 Min
    - · alle gehen
    - · erste bewegen sich Finger rechts, dann Hand, Arm, dann links, dann Fuss rechts, Bein, dann links, dann Gesicht, Zungen à Zappelphillip. Dann greift Ritalin und alles beruhigt sich langsam wieder
    - · dabei immer weiterlaufen
  - Namen mit Körperteil in Luft schreiben: 5 MIn
    - Knie
    - Ellbogen
    - Bauchnabel
    - Nase
- Aktivierung
  - Fangen
    - Teufel und Liebende 5 Min
      - 1 Fänger
      - Fangen kreiert neuen Fänger
      - Schutz durch Umarmen
      - Später: 2 Umarmen, 3 Umarmen, 4...
    - Alphabetfangen: 5 Min
      - Schutz vor Fänger durch Wort mit aktuellem Buchstaben
      - Sonst neuer Fänger
    - Katz und Maus 5Min
      - 1 Fänger
      - Gefangene bleiben mit breiten Beinen stehen
      - Freie können Gefangene mittels Durchkriechen befreien
    - Kettenfangen 5 Min
      - 1 Fänger
      - Gefangene bilden Kette mit Fänger
      - ab je 4 Personen: Aufspaltung in 2 2er Fängerteams
    - Wäscheklammerfangen 5 Min
      - 3 Wäschklammern an TShirt
      - Jeder versucht, so viele WKs vom anderen zu klauen wie möglich
  - Samurais 5 Min
    - Zeitlupen Schwertkampf alle gegen alle
    - Arme als Schwerter
  - Auto Sense Links Rechts: 5 Min
  - Roboter: 10 Min
    - 2/3 laufen immer gerade aus
    - an wand biepbiep
    - techniker muss umdrehen
    - nach 2x retten, rollentausch
    - Geschwindigkeit variieren die Roboter
  - Angestoßen - Abgestoßen: 5 Min
    - Jeder sucht sich einen Freund --> max Nähe
    - Einen Unsymptahischen --> max Distanz
  - Gruppenbeschimpfung 5 Min
    - 2 Reihen gegenüber
    - Abwechselnd geht Spieler aus Gruppe in Mitte und beschimpft die anderen
    - Andere Gruppe wiederholt und schickt ihrerseits Beschimpfer
- Aufmerksamkeit
  - Alle gehen, alle stehen 5 Min
    - Alle gehen
    - Gruppe bleibt stehen
    - Gruppe geht weiter
    - Implus nicht einem zuordbar
  - Gehen und stehen 10 Min
    - Alle stehen verteilt im Raum
    - Nur ein Sp gleichzeitig darf umherlaufen
    - Variante 1: Sp1 geht, bleibt vor Sp2 stehen, Sp2 geht
    - Variante 2: Sp1 geht, bleibt einfach stehen, ein anderer Sp2 muss von selbst loslaufen
    - Variante 3: Sp1 geht, Sp2 geht los, Sp1 muss stehenbleiben
    - Am Ende: Variante 1-3 frei gemischt
  - Gleichschenklige Dreiecke mit heimlichen Partnern: 5 Min
  - 1-2-3: 10 Min
    - Abwechselnd Zählen: 1-2-3
    - Dann für 1 eine Geste
    - Für 2 ein Wort
    - Für 3 ein Geräusch
  - Einziges Klatschen 5 Min
    - Alle gehen
    - Klatscher wird durch gleichzeitiges klatschen weitergegeben
    - Rhythmus etablieren
  - Reflektionskreis (152): 10 Min
    - Alle im Kreis
    - Banalen Satz aussuchen
    - Satz in Emotion wiedergeben
    - Feedback von Gruppe, welches GEfühl das war
  - Assoziationsspiegel: 10 Min
    - 2 Spieler machen Spiegelspiel
    - 3ter assoziert parallel mit einem vom Paar
    - Durchwechseln
  - Rhythmusspiel im Kreis: 10 Min
    - Einer macht Rhythmus
    - Kreis steigt reihum ein
    - Wenn komplett durch, dann macht nächster Spieler neuen Rhythmus
    - Alter Rhythmus wird Reih um ersetzt durch neuen
  - Patterns: 10 Min
    - Oberthema (Süßigkeiten, Parfums, Automarken)
    - Jeder nennt einen Begriff dazu und gibt diesen an anderen Spieler
    - Hand auf Kopf nach Nennung
    - Wenn alle dran waren: Pattern wiederholen
    - Dann: mehrere Patterns etablieren und verschachteln
  - Kennedy: 5 Min
    - Laterne: M Arme in höhe, N heben Bein und pinkeln
    - Einer im Kreis deutet auf Spieler mit Patternbezeichnung
    - Wenn Spieler es nich raffen, dann Wechsel
    - James Bond, in Waffe Blasen, N hand auf Schultern "oh James"
    - Patterns
      - Exhibitionist
      - Elefant: M Rüssel, N Ohren
      - Flugzeig: M Motor+Steuer, N Flügel
      - Toaster
  - Klatschkreis: 5 Min
  - Mimilkkreis mit Steigerung: 10 Min
  - Gangkreis: 10 Min
    - Alle im Kreis
    - SP1 in Mitte
    - Sp1 geht mit Gang auf Sp2 zu
    - Sp2 geht mit selbem Gang in Mitte und mit neuem Gang zu Sp3
- Kreativität & Annehmen
  - Skulpturenkette: 5 Min
    - 3 Spieler
    - Sp1 bildet Skulptur (ohne Worte)
    - Sp2 stellt sich passend dazu
    - Sp 3 stellt sich dazu
    - Sp1 löst sich und bildet neue Skulptur passend zu der Konstellation von Sp2 und Sp3
    - Sp2 löst sich...
  - Ich bin, ich bin, ich bin: 5 Min
    - 3 Spieler
    - Sp1 bildet Skulptur und sagt: ich bin der...
    - Sp2 stellt sich passend dazu
    - Sp 3 stellt sich dazu
    - Sp1 nimmt 2 oder 3 mit
    - Bleibender Sp bleibt stehen + wiederholt seine Rolle
  - Auja: 5 Min
  - Objektverfremdung 10 Min
  - 1 Wort Geschichte 10 Min
    - Spieler erzählen Geschichte im Kreis
    - Jeder darf nur 1 Wort beitragen
  - Geschenkekreis 5 Min
    - Sp1 gibt Geschenk an Sp2
    - Sp2 packt aus, freut sich
    - Sp2 gibt Geschenk an SP3...
  - Assoziationskreis 5 Min
  - Ballkreis 5 Min
    - Sp1 wirft virtuellen Ball/Gegenstand zu Sp2
    - Sp2 fängt adäquat, wirft neuen Ball zu Sp3...
  - Bildet mit euren Körpern 5 Min
    - Aufruf zur Bild-Bildung
    - Alle versuchen gemeinsam, diese Szene als Statuen darzustellen
- Quellen
  - Johnstone, Keith: Improvisation und Theater, Alexander Verlag, 2004, ISBN: 3923854676
  - Johnstone, Keith: Theaterspiele, Alexander Verlag, 2004, ISBN: 3895810010
  - Vlcek, Radim: Workshop Improvisationstheater, Auer Verlag, 2000, ISBN: 3403034232
  - www.gromolo.de

© 2007 Stefan Scherbaum