

**Pantomimische Techniken**  
aus Werner Müller „Pantomime“  
**Die vier Darstellungsbereiche der Pantomime**

**Der Toc**

Satzzeichen der wortlosen Sprache (Soubeyran). Der Toc ist ein **Punkt**, der innerhalb eines Bewegungsablaufes **eine neue Phase einleitet**. In der Geometrie: der **Ausgangspunkt einer Linie**.

**Beispiel Becher:** Die Hand des Mimen umschließt den Becher und nimmt seine Form an. Er setzt den Becher an den Mund - toc - er trinkt - toc - und setzt ihn mit einem toc wieder ab. Das Glas steht in der Phantasie des Zuschauers noch auf dem Tisch (nicht durch Tisch und Glas gehen).

**Der Blick**

Der Blick des Mimen erschafft noch vor der Hand den Gegenstand.

**Beispiel Regenschirm:** Er signalisiert seinen Standort, nimmt den Griff in die Hand, eine Aufwärtsbewegung stellt den Gegenstand senkrecht. Der Blick zeichnet nun die Länge des Schirms. Der Blick zeigt das „Beschirmtsein“.

Man unterscheidet in der Pantomime **4 imaginäre Darstellungsbereiche**. Sie stehen nicht isoliert, sondern überlappen sich.

**1. Der imaginäre Gegenstand**

Im Augenblick des Kontakts zwischen Hand und imaginärem Glas wird die Hand des Mimen zum Glas. Der imaginäre Gegenstand gibt der Hand seine Form und zwingt ihr seine Bewegung und Begrenzung im Raum auf. Der Mime denkt über den Gegenstand nach:

- Ist der Becher aus Plastik oder kostbarem Kristall?
- Ist der Becher leer oder gefüllt? Bis zum Rand oder nur halb?
- Womit ist er gefüllt (heiß, kalt, Bier Wein)?

**Übungen:**

- **Kaffeetrinken** - im Streß (Akten lesen)
  - bei einem verliebten Frühstück
  - am Bahnhof

- Trinken aus **verschiedenen Gläsern** (Bier, Wein, Whisky)
- Auf einer **Party** mit Flirt zuprosten (versch. Getränke).
- man hat zuviel getrunken
- Essen von **Lebensmitteln** (Apfel, Banane, Pfirsich, Kirschen, zähes Fleisch)
- Morgentoilette (Seife, Wasserhahn, Zahnbürste, Spiegel, Kämmen)
- Spiel mit den **Bällen** (Tennis, Handball, Fußball, Luftballon allein, mit Partner)
  - (alter Herr im Park sieht Ball, denkt an Kindheit, hört Schritte, kickt Ball zum Kind)
- Ich decke einen **Tisch** in Eile, Gäste kommen, die Familie kommt.
- Ein Junggeselle hat gekocht und erwartet seine Freundin (Tischdecke verrutscht, Stühlerichten, Gläser polieren, Besteck mit Spucke, Kerze anzünden, Telefon - Absage).
- Geschenke auspacken
- Wir **malen uns Kleider**, die Hose von der Tafel abziehen, dehnen und anziehen.
- Alles wird zu Gummi - Tisch, Stühle, Mantel, Kaffeekanne.
- **Öffnen von Türen** (reale Tür), - Schwingtür, Drehtür im Hotel, Kirchenportal
  - versch. Personen öffnen, Chef, Angestellter, Schulbus, Dieb, mit unterschiedlichen Tageszeiten und Stimmungen.
- Regal abstauben mit verschiedenen Gegenständen (ein Dienstmädchen, eine Vase bricht)
- Arbeit am Fließband

## 2. Die imaginäre Kraft

Der Mime muß der „actio“, die auf ihn wirkt, eine „reactio“ entgegensetzen. Die Reaktion auf eine aktive Handlung sichtbar machen.

### Ziehen

Der Mime nimmt mit einem toc Kontakt zum Seil auf und formt es. Er zieht das Seil mit deutlichem Zeigen des Nacheinander des Krafteinsatzes (Arm streckt sich, Schulter folgt, Becken, Beine gegen Boden stemmen)

**Gezogenwerden** - Translation, Verschiebung eines Körperteils, Partnerübung

### Übungen:

- **Tauziehen** mit einem imag. Partner (Vorübung: erst mit Handfassung, dann mit Fingerkontakt, 1 cm Entfernung, 1 m Entfernung)
- **Gondoliere**
- **Glockenseil** (Glöckner sperrt Türe auf)

- **Schwere Lasten** - Koffer, Kiste (Maurer, Spediteur), Tablett, Bierkiste
    - Gewichtheber (auch als Grotteske, Magnesia, Klimmzug)
  - **Hund spazieren führen** (Leine locker, strafft sich, wieder locker)
  - Drachen steigen
  - **Schieben und Drücken** (Lasten schieben, Klavier)
  - Kugelstoß (auch als Grotteske)
  - Flasche entkorken (endet mit zufriedenum Schlürfen aus dem Glas)
  - Der Boxer
  - Drehen einer Kurbel
  - **Der Gewichtheber**
- 

### 3. Der imaginäre Partner

Durch Händeschütteln nimmt der Mime z.B. Kontakt zur imaginären Person auf, durch seinen Blick signalisiert er die Umrisse seines imaginären Partners. Sein Ausdruck und Blick geben Auskunft über Sympathie oder Antipathie. Er denkt über die Person nach:

- Wie groß, wie dick ist die Person oder das Tier? (Kind, Elefant, Affe)
- Bei welcher Gelegenheit begrüße ich sie?
- Wie stehe ich zu ihr? Wie steht sie zu mir?

#### Übungen:

- Händeschütteln und nicht mehr loslassen (Zuschauer assoziiert aus eigenem Lebensbereich)

#### Nicht nur Technik zeigen. Technik ist Voraussetzung für das Spiel, nicht das Spiel selbst!

- Die **Umarmung** (Darstellung von 2 Personen)
- **Auf einer Party**: Toilette, auf der Straße trifft er Bekannte, beim Gastgeber bedankt sich für Einladung, Dame Handkuß und Blumen, Begrüßungstour: große, kleine, symp., unsympatische, Bekannte, Unbekannte, Honorationen, Untergebene, Gestik, Mimik  
Die Party endet mit Essen, Besäufnis, Streit
- **Babysitter** - pädag. Talent an imag. Kindern große - kleine, brave - ungezogene
- **Rendezvous** - Liebhaber wartet, begrüßt Bekannte, sie kommt - falscher Alarm - Blumenspiel (sie kommt, sie kommt nicht) da kommt sie
- **im Zirkus** - Tiere mit Blick und Gestik zeigen  
Gittertüre öffnen und hereinschl. Löwen auf Podest jagen. Reifen - Sprung - unten durch, oben drüber oder unbeweglich sitzen. Grotteske: der Dompteur kriecht in den Löwen.

### 4. Der imaginäre Raum

Durch die Haltung die er einnimmt, zeigt der Mime, ob er einen ihm bekannten oder unbekanntem Raum betritt. Er kann den Raum direkt (Wand) oder indirekt (Gehen) sichtbar machen.

#### Direkte Darstellung

Der Mime nimmt Kontakt zur Wand auf. Seine Hand paßt sich der Form der Wand an. Die Wand wird in der Länge und Höhe abgetastet. Zeigt der Mime mit den Augen die Wand, oder blickt er in die Ferne (die Wand wird zur Glasscheibe)?

#### Indirekte Darstellung

Der Mime erschafft auch einen Raum, indem er das Gehen darstellt (Technik des Gehens - die liegende 8).

## Übungen:

- Imaginäre Wand -Imaginäre Leiter -Imaginäre Treppe - Wendeltreppe - Radfahrer
- Pantom. Gehen (die liegende 8) - Reiter
  
- **Im Labyrinth** - tastet Wände, öffnet Türen, steigt Treppen.  
Als Gruppenübung: der erste gibt Weg und Hindernisse vor.
- **Verschiedene Typen auf der Straße (oder Turm)** - dicker gemütlicher Mann, gehetzte Hausfrau, eitler Direktor, Pennbruder, verspieltes Kind, Charly Chaplin
- **In einem seltsamen Haus** - knarrende Haustür, Hausflur düster, an der Wand entlangtasten, Kerze anzünden, Spinnweben, Treppe zum Dachboden, Gerümpel
- **Der Seiltänzer** - Artist - Leiter zum Hochseil - Kunststücke (Manege) oder ein ängstlicher nicht schwindelfreier Clown vertritt einen Kollegen
- **Einbrecher** - Dieb steigt über Gartenmauer - Fenster einschlagen - Wand entlang - Tresor etc.
- **Schatzsuche - Bergbesteigung - in der Wüste**
- **Verschiedene Tempi bei Bewegungsabläufen**  
**in Zeitlupe - Zeitraffer (Slapsticks) - Vorlauf, Rücklauf, Bildstop - schwerelos**
  - Leichtathletik - Start, Hürdenlauf, Speerwurf, Kugelstoß
  - Foul beim Handball, Volleyball, Fußball, Basketball in Art Fußballballett

<b><u>Körpertheater</u></b>
aus Werner Müller Körpertheater und Commedia dell' Arte
<b>Haltungs- und Bewegungsschwerpunkte</b>
<b>Die Elemente des Empedokles</b>

### 4 Elemente: Erde, Luft, Wasser, Feuer

<b>1. Erde</b>
----------------

**Bildersprache:** ein gestandener Mensch, Mensch wie ein Baum, mit der Heimat verwurzelt, mit beiden Beinen im Leben, Fels in der Brandung.

**Statik** - ein Gewölbe das wir errichten - Fußsohlen verklebt am Boden - instabil (Schubs)  
Torbogen aus Füße, Beine und Becken, darüber das Zentrum als Gewölbeschlußstein

**Schwerpunkt:** Stärke

**Atemschwerpunkt:** Ausatmen, Stimme fest und bestimmt

**Stärke:** Vor dem Brustkorb eine Mauer schichten, Arme auf die Mauer - frech über die Mauer schauen, Schultern sind breit

**Mode:** hervorheben durch Brustpanzer, Schulterklappen, Orden, Schulterpolster, Kopfbedeckung (Krone, Federhut, Helm, Uniformmütze)

**scheinbare Stärke:** Stärke nicht von innen sondern außen, Hand wie der Schirm einer Mütze tief im Gesicht, Kopf im Nacken.

**Alter:** 4 Veränderungen in der Statik des Körpers

- Erschlaffungshaltung
- Brust nach innen (Kopf neigt sich)
- Streckung des Kinns nach vorn
- Spannung verringern durch leichte Kniebeuge

**Übungen:** Angeber, Polizist, Seniorentreffen



## 2. Luft

**Bildersprache:** Hans guck in die Luft, Luftikus, spricht abgehoben, schwebt auf den Wolken, Wolke 7, high

Loch in die Schultern bohren, Schnur einfädeln, verknoten, Schüre über die Stange werfen, an den herunterhängenden Schnurenden ziehen oder:

wir werden mit Treibgas aufgepumpt, wir verlieren festen Kontakt zum Boden, wir schweben.

**Atemschwerpunkt:** Einatmen, Stimme sanft, kichernd, (leicht beschwipst, Glückszustand)

**Mode:** Halskrause, Krawatte, Fliege

### Nicht du tust etwas, bringe den Körper in die Lage!

- **Überheblichkeit:** gestreckter Nacken, leicht geneigter Kopf

offen: eitel, selbstgefällig, auf andere herabsehen

geschlossen: Nase hoch, arrogant, stolz

- **Missgunst:** vorgeschobenes Kinn, Kopf etwas zur Seite, Schultern vorn, Arme verschränken, Stimme dünn und keifend

offen: Interesse an Mitmenschen und Ereignis, „Fensterbank mit Kissen“

geschlossen: geizig, „wir geben nichts, haben selbst nichts“

**Übungen:** Überheblicher Lehrer, Vernisage,

Betrunkener nach 5 Schnäpsen:

Schwipszustand nur kurz, dann Absturz, KSP senkt sich nach unten, die Welt um mich schwankt, nur ich bin gerade, vw-gehen - „gleiche die blöde Welt aus“.

## 3. Wasser

**Bildersprache:** flüssige Rede, wohl fühlen wie ein Fisch im Wasser, ich komme mir überflüssig vor.

Grundhaltung Erde: Wir stehen bis zum Hals im Wasser, Auftrieb - schwerelos. Wellenbewegung mit den Armen (Kreise)

**Atemschwerpunkt:** Ein- und Ausatmen mit kurzem Innehalten, Stimme wellenartig sanft bis aggressiv. Z.B. „Wiegenlied“ oder „Paß bloß auf!“

Schwerpunkt liegt in der Körpermitte und sendet von dort Wellen aus.

## 4. Feuer

**Bildersprache:** feuriger Liebhaber, Feuer unterm Hinterteil machen, Feuer im Blut, blitzartig reagieren.

**Grundhaltung:** Wasser

Schnelle blitzartige Bewegungen, unruhig wie das Flackern einer Kerze. Der Körper ist unruhig, von Spannung getragen

**Atemschwerpunkt:** Ein- und Ausatmen ruckhaft

- **Im Aufzug**

Vornehme Dame (Feuer) bekommt Platzangst - Hausfrau (Wasser) (hat Essen auf dem Herd und muß nach Hause) unterhält sich mit - Boote (Erde) (Stundenlohn) - verliebtes Paar (Luft) merkt nicht daß Aufzug steht.

- **Im Wartezimmer**

Ein Hypochonder (Feuer) - ein still vor sich hin Leidender (Erde) - junge glückliche Schwangere (Luft) und - Geschäftsmann (Wasser) warten auf den Beginn der Sprechstunde

- **Verkaufsgespräch**

Vertreterin für Parfume (Luft) macht gehetzte Frau (Feuer) die Körperpflege schmackhaft.

- **Wochenmarkt**

Bäuerin (Erde) verkauft einer vornehmen Dame (Luft) Gemüse, Rettich etc.

- **Parksünder**

Polizeihostess (Luft) hat Parksünder (Wasser) erwischt, der will Strafzettel verhindern

- **Fußballspiel**

4 Typen - Enttäuschung und Wut über Schiedsrichterentscheidung

- **In der Straßenbahn**

- **Seniorentreffen**

- **Alterungsprozess**

Mit einem Eimer Wasser schöpfen und dabei altern

- **Vorbilder**

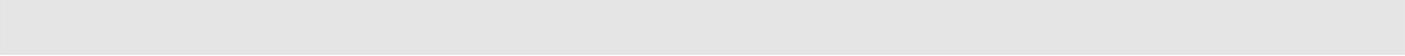
Gehe wie ein 14 jähriges Mädchen, dann wie eine, die aus dem Kino Marilyn Monroe Film gesehen hat

Ein junger Mann kommt aus Western Film oder Humphrey Bogart Film

- **Raritätenkabinett**

Spielleiter (Schwerpunkt Marktschreier) ruft Attraktionen seines Raritätenkabinetts. Meine Damen und Herren, treten sie näher, staunen sie, schauen sie, so etwas haben sie nie gesehen:

- Maschinenmenschen
- Schlangenmenschen
- den stärksten Mann (Frau) der Welt
- wilden Mann / Frau
- Elektromenschen

- Mister 1000 Volt
  - Wachsfigurenkabinett
- 

## Darstellung der Emotionen

Jede Bewegung, jede Aktion, jede Gefühlsregung geht vom dynamischen Mittelpunkt (KSP) aus.

**In der Antike:** - Sitz der Seele im Zwerchfell

<b>4 Temperamente:</b>	- Blut	sanguinisch	heiter, lebhaft
	- schwarze Galle	melancholisch	trübsinnig, schwermütig
	- gelbe Galle	choleric	jähzornig, reizbar
	- Schleim	phlegmatisch	gleichgültig, schwerfällig

## Der Solarplexus

- **Er dehnt sich aus** (schwerelos, schwebend vgl. Luft), wir freuen uns, sind glücklich, wir geben unser Sonnengeflecht (verletzlich) dem Gegenüber preis. „Schau her, ich vertraue Dir, ich habe keine Angst“.
- **Er zieht sich zusammen**, wir sind traurig, enttäuscht, wir schützen ihn, wir fühlen uns angegriffen, flau im Magen.< > (Kinder schützen den Kopf!!)
- **Er bewegt sich nach vorn**, zieht den Körper mit sich. Freudig einen alten Bekannten begrüßen, Liebste umarmen oder aggressiv nach vorn, Angst, Wut, Angriff.
- **Er bewegt sich nach hinten**, vorsichtig, schüchtern einem fremden Menschen nähern. Angstvoll vor etwas Schrecklichem zurückweichen
- **Überlagerungen:**  
Wut des Angriffs mischt sich mit Vorsicht und Angst.

### Übungen:

Es gibt kein falsch oder richtig, nur erzählen was man gesehen hat. Diskussion erst bei festgelegten Rollen

- **Emotionales Verhältnis zum Raum**
  - Gehe in einen Raum - gute oder schlechte Erinnerungen (altes Klassenzimmer, Kirche wo du geheiratet hast).
  - Hotelzimmer, Gefängniszelle, Internat (längere Bleibe)
- **Auf jemanden zugehen**
  - einen Freund jahrelang nicht gesehen
  - Klassenlehrer, gibt korrig. Arbeiten zurück

- Person, die du verwechselst
- Hund, nicht ganz geheuer
- Partner, Versöhnung
- Chef, sympatisch, unsympatisch

- **Radio Interview** - wie fühlen sie sich?
  - Fußballspieler - verloren, gewonnen
  - Olympiasieger - aus dem Häuschen
  - Politiker
- **Tätigkeiten**
  - deine Eltern kommen früher als erwartet zurück
  - der Ehepartner kommt früher als erwartet
  - es klingelt mitten in der Nacht. Wer kommt so spät noch?
  - einen Brief öffnen von einer neuen Eroberung, von der Behörde, Polizei
- **Kleider und Leute**
  - Familienfest, Krawatte umbinden, du haßt Krawatten
- **Auf etwas stolz sein**
  - sie ist schwanger und stolz
  - stolz auf Körper (Body Building)
- **Eine Rauferei entsteht.**
- **Es paßt mir nicht**
  - daß er Mundgeruch oder fettiges Haar hat
  - daß er sich dauernd kratzt
  - daß er raucht
  - daß er mir zu nahe rückt
- **Spielszenen nach Musik**
  - man wartet (Bus, Bahn etc.) auf jemanden. Neben ihm steht ein anderer. Man glaubt sich zu kennen
  - mit verschiedener Musik
- **Ertappt werden**
  - Alkoholiker von seiner Frau
  - Zigarettenabgewöhner wird ertappt
  - Ein Lehrer im Pornoladen trifft Schüler
  - Diätkur wird beim Schokoladenessen ertappt

## Die 7 Todsünden

Übungen zur Erweiterung des Körperspieltheaters

Sind dem mittelalterlichen Mysterienspiel entnommen (kein theologischer Begriff).

Zur Erarbeitung von Rollen als Inszenierungshilfe. Gerade die schlechten Eigenschaften haben den deutlichsten körperlichen Ausdruck.

**Grundhaltung:** Element Erde. Die einzelnen KSP der verschiedenen Todsünden werden aktiviert.

Jeder KSP hat eine **aktive** und eine **passive** Erscheinungsform - **Solarplexus offen oder geschlossen.**

### 1. Der Zorn

- Trapez der Brust wölbt sich **nach außen** (Zorn, aggressiv) „Jetzt reichs mir“  
**nach innen** (verschlossen, ängtlich) „wenn ich nur könnte“
- Schultern hochgezogen
- breitgestellte Beine (Standfestigkeit) - Fäuste geballt
- Körper in Alarmbereitschaft, Stimmenvolumen bereit, die Wut herauszubrüllen.

#### Übung:

Rosen pflanzen - am Fenster beobachtet er, wie einer eine Rose abpflückt, ins Knopfloch steckt - Wut packt ihn, packt den Dieb - Rosen werden zertrampelt.

### 2. Der Stolz

- Schwerpunkt Luft - Nacken nach oben gestreckt
- Augenbrauen sind unwillkürlich gehoben
- Stimme schwebend
- Solarplexus **offen** - eitel überheblich, wir wollen die Mitmenschen für uns einnehmen „schaut her wie ich das kann“.
- Solarplexus **geschlossen** - arrogant, unnahbar (Absolutism. - Korsett, Zopf, Perücke)

#### Übung:

- Jongleur lässt Publikum probieren
- Dame lässt sich ankleiden und betrachtet sich wohlgefällig im Spiegel, arrogant gegenüber Dienstmädchen

### 3. Der Neid

- Oberkörper vorgestreckt
- Kinn gespannt nach vorn (dem anderen geht es viel besser als uns)
- Solarplexus **offen** - aggressiv, beschimpft Mitmenschen ob ihres Reichtums
- Solarplexus **geschl.** - resigniert, bejammert eigenes Schicksal
- Arme verschränkt - „Fensterguckerhaltung“

**Übung:** Zwei Menschen stapeln Podeste, Würfel, Leitern, keiner kann es ertragen,  
daß der andere höher steht



#### 4. Der Geiz

- Schultern hochgezogen
- Kopf zwischen den Schultern
- Kinn nach vorn
- nichts preisgeben
- Solarplexus **verschlossen**: nur zur Verteidigung des Eigentums geöffnet
- Stimme gequetscht
- „Wir geben nichts, wir haben selbst nichts (Caritas)“.
- **Übung**: Mensch zählt Geld - vergräbt es - keine Mittel um Nahrung zu kaufen - gräbt Geld wieder aus, kann sich aber nicht davon trennen und vergräbt es wieder und verhungert auf dem Schatz.

#### 5. Völlerei (Freßsucht)

- Bauch ist gefüllt oder will schon wieder gefüllt werden
- zieht den Körper gegen die Erde, unbeweglich oder bequem
- schmeckt es immer noch, dann Schnaps zur Verdauung
- Kragen endlich voll - „ich glaube ich muß kotzen“

**Übung**: Schlacht am kalten Buffett

#### 6. Faulheit (Trägheit)

- Hintern in den Kniekehlen
- Arme lasch am Körper (unfähig, unwillig eine Bewegung zu machen)
- KSP - Null Bock auf nix

**Übung**:  
 - Fernsehsessel, läßt sich bedienen (zu faul um aufzustehen)  
 - am Morgen - unausgeschlafen  
 - langweilige Konferenz

#### 7. Wollust

- KSP Unterleib - Genitalien
- Unterkörper vorgeschoben
- Solarplexus **offen** - wenn scharf auf jemanden, zieht den Körper mit nach vorn

- Solarplexus **geschlossen** - wenn man jemanden anmachen will
- die Lippen öffnen sich leicht, mit der Zunge befeuchtet

**Übung:** Bildhauer modelliert - verliebt sich, will sie „besitzen“, formt ihre Posen, ändert sie wieder, betatscht sie immer aufdringlicher, bis das Modell wegläuft.

Gehen im Schwerpunkt M. Monroe

Die 7 Todsünden sind nur Hilfe zur Darstellung, nicht Darstellung an sich.

## Darstellung von Tieren

Tiere und Pflanzen haben einen für sie charakteristischen Körper- und Bewegungsschwerpunkt.

### **2 Möglichkeiten der Darstellung:**

1. mit Maske, Fell oder Kostüm
2. Nerven- und Bewegungszentrum eines Tieres oder einer Pflanze aufsuchen und vom Schwerpunkt aus sich bewegen und sprechen.

(**Walt Disney** zu seinen Synchronsprechern: **nicht** „Singe wie ein Bär“ sondern „Singe das Lied so, wie ein Bär es singen würde, wenn er singen könnte!“

- Versuche nie ein Tier darzustellen, sonst beginnst du mit dem Zeichen, der Geste, der Grimasse!
- Gehe in den Schwerpunkt des Tieres, bis du den Atem spürst, erst dann bewege dich!

**• Nicht du tust etwas, bringe den Körper in die Lage und es geschieht von ganz allein!**

- Übe die Tiere im schnellen Wechsel, kurz einfrieren!

### **Die Kuh**

**Charakteristisch:** - dicker Bauch, durchgebogenes Rückgrat

- unser Bauch wird schwer, Rückgrat wird zum Hohlkreuz
- Kopf trägt die Hörner, Hals wird faltig
- unser Blick wird „kuhwarm“, unsere Kiefer malen von selbst (Zunge)
- unsere Gangart verändert sich und unser Atem
- aus unserem Bauch dringt ein tiefes uriges „mmmuuhhhh“

### **Der Affe**

- gedehnter runder Rücken, der Kopf halslos auf den Schultern
- nicht Schultern hochziehen!
- Gewicht lastet im tiefen Becken

- du spürst das Gewicht im Unterkiefer
- du spürst das Gewicht auf den Außenkanten der Füße
- die Haltung wird erst bequem, wenn du ins Hohlkreuz fällst
- versuche zu gehen, laufe schneller, du mußt im Nachstellschritt laufen (wegen Greifdaumen am Fuß)
- wenn du auf 2 Beinen gehen willst, brauchst du den Balanceausgleich durch die erhobenen Arme hinter dem Kopf.

### **Übungen:**

- Einnehmen des Schwerpunktes (Kopf - Becken - Hohlkreuz - Arme) **ruckartig** und in **Zeitlupe**
- Hinsetzen: Zuerst auf Arme stützen, dann in Drehung setzen (immer fließender)
- Knie anziehen und die Arme verschränken, dabei den Schwerpunkt nicht aufgeben
- im Sitzen nur den Kopf bewegen, den Kopf zwischen die Knie und „nachdenken“ - Atem fließen lassen
- nur mit den Augen eine Fliege beobachten
- aus dem Sitz zum Liegen und wieder schnell hoch

### **Der Bär**

- beim Aufrichten rutscht der KSP in die Kniekehlen
- Pfoten auf Schulterhöhe gehalten sehr beweglich
- über Schulterhöhe tapsig und schwerfällig
- um Tapsigkeit beizubehalten - Hohlkreuz einnehmen
- Anatomie - der Bär hat keine Fersen!
- Hinsetzen ohne Arme
- aus der Hüftdrehung auf ein Knie, dann schnell auf das zweite, dann auf Hintern plumpsen
- der Bär riecht von weitem Honigduft
- der Bär übt Boxen mit seinem Spiegelbild

### **Der Hahn**

- Brustfedern
- Schwanzfedern
- Kinn, Kragen - schnelle Vorwärtsbewegung des Kopfes, schnelle Kopfwendungen
- Knie anziehen - Unterschenkel strecken
- Hände angelegt

- kikerikiii

### **Der Pfau**

- KSP Stolz
- Kehllappen - große Krone
- Brust wird noch glänzender
- Schwanzfedern noch länger
- Ahh Ahh

### **Ente**

Kleine Schritte - Watschelgang

## **Der Wolf**

- Bauch eng
- Brustkorb groß
- Schnautze spitz
- Kopf hoch
- Wolfsheulen
- Bellen - Schnackler im Ton
- Laufen über die Zehen, Nase hoch
- Zähne fletschen
- KSP höher - Schnautzer
- KSP tiefer - Boxer
- KSP noch tiefer - Bernhardiner

<b>Spielübungen in der Gruppe</b>
-----------------------------------

**Reihenpantomime** - Fensterputzen, Tapezieren, Babysitten, Besuch auf dem Mars

Autowaschen, beim Zahnarzt, Anfänger auf dem Eis, beim Skilauf

Spieler A spielt eine kurze Szene dem Spieler B vor. Spieler C wird hereingerufen und spielt C die Szene

vor etc.

### **Weiterspiel**

Zwei oder drei Spieler spielen eine Szene vor der Gruppe und brechen ab. Drei weitere Spieler beenden die Szene.

### **Schaufensterpuppen**

Drei Schaufensterpuppen werden für das Schaufenster vorbereitet (verbogen und angezogen). Der Lautsprecher ertönt, in 5 Minuten wird geöffnet. Hektik.

### **Die Massagemaschine oder die Kraftmaschine**

Eine(r) wird von 5 Massage (Kraft)maschinen bearbeitet

### **Eines fehlt**

Die zuschauende Gruppe muß erraten was fehlt und es ersetzen. Z.B. musizierendes Orchester, ein Zuschauer stellt sich als Dirigent davor. Sechs junge Männer weinen vor einem liegenden Mädchen, der 7. Zwerg von Schneewittchen.

### **Party**

Verschiedene Typen überzeichnet, karikiert. Maskenhaftigkeit und Kommunikationslosigkeit wird herausgearbeitet. Hinterfragen von Verhaltensweisen.

### **Sport**

Zehnkampf - Dopingproblem

### **Verkehrsunfall**

Gaffer, Teilnahmslosigkeit, Hinterfragen von Verhaltensweisen

### **Alkohol am Steuer**

und deren Folgen

### **In der Eisenbahn**

Verschiedene Typen schleppen ihre pantom. Lasten ins Abteil. Personen und Handlungen im Rhythmus des fahrenden Zuges.

### **Zirkus**

Tiere (Löwen, Affen, Bären), Menschen (Dompteuer), Akrobaten (Jongleure, Seiltänzer) werden dargestellt

### **Westernsaloon**

Erfahrungen aus Wildwestfilmen (evtl. mit Westernmelodien unterlegen)

### **Skinheads überfallen Türken**

Menschen die den Türken verteidigen

### **Demo gegen Polizei**

### **Pantomime blanche**

Der Angler, ein Reifen ist geplatzt, beim Zahnarzt, beim Friseur, die Konferenz, Filmaufnahmen, Eisverkäufer

### **Statue und Bildhauer**

- Bildhauer ist in seine Statue verliebt (kniert und meißelt)
- Statue verändert langsam ihren Schwerpunkt und wird zum Mensch (ohrfeigt ihn)
- Bildhauer verwundert (wo kam das her?)
- er will sie umarmen, aber die Figur weiß was passiert (wird zu Stein)
- sie weicht ihm aus (Hände abwehrend)
- ihm ist alles egal - er umarmt sie und wird zu Stein

### **Statuen im Park**

verliebt	ah ah	stehen
entsetzt	eh eh	Krallen

wütend	mmh	gebeugt mit Faust
schüchtern	hi hi	Hände am Mund

### **Griechische Statuen**

Denker von Rodos	stehen gebeugt	Finger an der Stirn, Ellbogen am Knie
Dornenauszieher	sitzen	Fuß auf Knie und Dorn ausziehen
Speerwerfer	stehen	Speerwerfen, Ausfallschritt
Venus von Milo	stehen	schüchterne Haltung, armlos

### **Tiere im Zoo**

Elefant	stehen	Nase fassen und Rüssel
Huhn auf Eier	sitzen	mit Hintern wackeln, Flügel
Fisch	gebeugt stehen	Armen Wellenbewegung
Affe	stehen	kratzen

**Körpersprache des Partners übernehmen** - ggü vormachen - nachmachen, in Zeitlupe

**Sprüche spielen:**

Trinkspruch: „Im Asbach Uralt liegt der Geist des Weines“

„Red Bull verleiht dir Flügel“

„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“

„Trink ich Bananenmilch, muß ich schnell auf's Klo“

„Wer anderen eine Grube gräbt“ usw.

**Koordinationsspiele:**

Nase Ohrspiel - Oberschenkel klatschen - Hände klatschen - Nase / Ohr

Fingerspringspiel - auch im Kreis

Fingergegenkreisen - auch als 8er-kreisen

Fuß- Armspiel -

re Fuß vor - re seit - re ran - li vor - li seit - li ran - re vor - re seit - re ran etc

Arme vor - A hoch - A seit - A tief - A vor - A hoch - A seit - A tief - A vor etc

**Westernspiel** - Knieender schießt auf Stehenden, dann Wechsel

**Körperschwerpunkte einfrieren** - Erde, Luft, Trägheit, Erotik, Zorn, Beamter, Cowboy,  
M. Monroe, Humprey Bogart, Angler etc.