

Atem- und Sprechübungen als Gruppe

Aus dem Workshop „Tout ça Tout ça – Junges Theater übersetzen“ von Corinna Popp

Themenkomplex

Warm Up und Gruppenbildung

Dauer

Fünf bis zehn Minuten

Ziele

Deutliche Aussprache trainieren, Zusammenkommen, Gruppendynamik stärken

Wirkung

Konzentration und Energie sammeln; Bewusstsein für Techniken des Sprechens entwickeln; Deutliches Sprechen üben; Hemmungen abbauen, allein und laut vor der Gruppe zu sprechen.

Material

-

Setting

Frei im Raum

Räumliche Voraussetzung

Keine, aber etwas Platz, um sich „als Pulk“ zu sammeln

Vorbereitung / Aufwand

-

Sprache

Atemübung ohne Sprache, Sprechübung auf Deutsch

Kurzbeschreibung

Die Teilnehmer·innen atmen in einem gemeinsamen Atemrhythmus und trainieren die Deutlichkeit ihrer Aussprache. Hemmungen, allein und laut vor der Gruppe zu sprechen, werden durch das Training abgebaut.

Methodenbeschreibung

Wir stehen dicht beisammen, aber in leichtem Abstand (so dicht wie möglich, ohne uns zu berühren, wie in einer vollen U-Bahn). Der / die Spielleiter·in sagt an: Jede·r soll im eigenen Rhythmus gleichmäßig durch die Nase ein- und durch den Mund wieder ausatmen. Nach ungefähr fünf Atemzügen soll die Gruppe einen gemeinsamen Atemrhythmus finden.

Wenn er gefunden ist, atmen wir auf „aaah“ aus und klopfen und dabei mit der flachen Hand auf die Brust. Danach nacheinander auf alle Vokale ausatmen (o, u, e, i).

Variationen / Ergänzungen

Beim Ausatmen mehrmals hintereinander die Konsonanten p t k aussprechen: „p-t-k , p-t-k, p-t-k“

Auf „sss“ / „fff“ / „rrr“ / „www“ ausatmen

Mit dem Ausatmen folgenden Satz sprechen: „Dort, fort vom Ort“ (3 x wiederholen, Deutlichkeit steigern)

Variation „Maschine“

(vorher Reihenfolge festlegen, in der die Teilnehmer·innen an der Reihe sind).

Ein·e Teilnehmer·in gibt eine kleine Bewegung vor, verbunden mit einem leisen Geräusch, alle anderen steigen ein. Wenn dies „gut läuft“, also alle gleichzeitig das Gleiche machen, kann die / der Zweite anfangen, sowohl Bewegung als auch Geräusch zu verlängern, also etwas hinzuzufügen. Langsam wieder aufhören.

Variation zur Sprechintention

Die Teilnehmer·innen suchen einen Satz aus ihren selbstgeschriebenen Texten aus, der ihnen zentral erscheint (oder einen Satz des Theaterstücks).

Dann einen Zettel mit verschiedenen Anweisungen ziehen, in welchem Tempo der Satz gesprochen werden soll: 1. lahm/lasch 2. hastig 3. normal 4. träge 5. gedehnt 6. auf einer Demo