

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Spielerische Übungen zum Körpertheater*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



## VI.19

### Gymnastik und Tanz

# Mimik, Gestik, Körperhaltung – Spielerische Übungen zum Körpertheater

Nach einer Idee von Friederike Jentsch



© RAABE 2022

© iStock/Thinkstock

Die Unterrichtseinheit führt ins Körpertheater ein. Die Schülerinnen und Schüler beginnen, mit körper-sprachlichen Mitteln zu experimentieren. Nach und nach entwickeln sie treffende Körperausdrücke für ihre jeweilige Rollenfigur. Sie erkennen, dass sie durch Mimik und Gestik Gefühle wie Freude, Angst und Ratlosigkeit ausdrücken können. Auch Bewegung setzen sie zum Ausdruck von Emotionalität ein.

---

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe:</b>	5–8
<b>Dauer:</b>	3 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	sich körperlich ausdrücken, Bewegung gestalten
<b>Thematische Bereiche:</b>	Tanz, Körperausdruck, Körpertheater
<b>Medien:</b>	Übungsbeschreibungen, Anleitungen
<b>Zusatzmaterial:</b>	farbige Bildkarten (M 3, M 4)

---

## Allgemeine Hinweise

Im Zentrum des Körpertheaters steht der ganzheitliche Körperausdruck als Zusammenspiel von Mimik, Gestik, Haltung und Bewegung. Mit der Körpersprache gelingt der vielfältige Ausdruck von Gefühlen und Beziehungen. In Alltagssituationen wird der Körperausdruck als kommunikatives Mittel deutlich, z. B.: Schultern hängen lassen, Oberkörper aufrichten, Kopfnicken.

Beim Körpertheater können die Schülerinnen und Schüler ...

- ... Spielfreude und Lust an der Selbstdarstellung entwickeln.
- ... eigene Bewegungs- und Ausdrucksweisen entfalten und so ihre persönliche Ausdrucksfähigkeit entwickeln.
- ... Mut und Offenheit zum selbstständigen Handeln entwickeln.
- ... den eigenen Körper sowie Alltagsbewegungen bewusst wahrnehmen und ungewohnte Bewegungsweisen einstudieren.
- ... soziale Kompetenzen wie Konfliktfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein trainieren.
- ... lernen, sich gegenseitig ernst zu nehmen und sich in andere hineinzusetzen.

## Praktische Tipps

### Spiele, Austauschen und Reflektieren

Bei einer Einführung ins Körpertheater geht es in erster Linie um das Schaffen eines Handlungsraums, der zur Entwicklung individueller Bewegungs-, Spiel- und Ausdrucksmöglichkeiten anregt. Im Zentrum steht dabei die Freude am Spiel. Der gemeinsame Austausch über das Gespielte ist für den kreativen Prozess unverzichtbar. Halten Sie Ihre Schülerinnen und Schüler dazu an, ihren Körper und ihre Bewegungen bewusst wahrzunehmen und ihre Beobachtungen mitzuteilen. Dieses Bewusstmachen ist Voraussetzung, um die eigene Ausdrucksfähigkeit weiterzuentwickeln. Außerdem lernen die Jugendlichen im Austausch, mit Anregungen oder Kritik anderer umzugehen und sie produktiv in den eigenen Arbeitsprozess zu integrieren. Planen Sie für den gemeinsamen Austausch genügend Zeit ein. Er kann direkt im Anschluss an eine Spielform in kürzerer und sollte am Ende jeder Stunde in ausführlicher Form stattfinden. Achten Sie darauf, dass Rückmeldungen nicht verletzend sind. Zunächst sollten alle Präsentationen gelobt und beklatscht werden. Dabei gilt die Formel „Alles ist richtig, nichts ist falsch!“. Danach findet eine genauere Betrachtung statt, wobei die Schülerinnen und Schüler gemeinsam nach Verbesserungsmöglichkeiten suchen. Bei Bedarf kann die Szene wiederholt und es können Änderungen integriert werden.

Darauf sollten Sie achten:

1. Alle Übungs- und Spielformen sollten in einer Atmosphäre der Stille und Konzentration stattfinden.
2. Schaffen Sie ein freundliches und vertrauensvolles Miteinander. Eine gute Arbeitsatmosphäre ist die Basis produktiven Arbeitens. Vermeiden Sie insbesondere Vorführeffekte.
3. Beziehen Sie die Lernenden, wann immer möglich, ein. Machen Sie auf gelungene Spiel- und Gestaltungsmöglichkeiten aufmerksam. Ermutigen Sie durch Zuruf und unterstützen Sie durch positive Kommentare.
4. Beobachten Sie Ihre Gruppe. Versuchen Sie, Bedürfnisse zu erkennen und darauf einzugehen: Brauchen die Lernenden eventuell eine Pause, Anregung, Wiederholung oder Herausforderung?
5. Schätzen Sie den individuellen Ausdruck der Schülerinnen und Schüler, auch wenn dieser nicht Ihren eigenen Vorstellungen entspricht.
6. Unterteilen Sie Aufgabenstellungen in überschaubare Aktionsfelder. So ufer das Spiel nicht aus und die Lernenden werden nicht überfordert.

7. Wenn alle damit einverstanden sind und die rechtlichen Vorgaben mit der Schulleitung geklärt sind, können einzelne Spielszenen gefilmt und später gemeinsam angeschaut werden.
8. Je größer eine Gruppe, desto schwieriger die Abstimmung untereinander und desto schwieriger auch der gemeinsame kreative Prozess. Achten Sie vor allem bei Anfängern deshalb darauf, dass die Gruppenstärke von vier Personen nicht überschritten wird.

## Mediathek

- ▶ <https://raabe.click/sp-theaterbuch-versand> (zuletzt abgerufen am 20.04.2022)

Die Seite bietet über 900 Titel zu Theorie und Praxis des Theaters. In der übersichtlichen Gliederung finden Sie unter anderem die Kategorien „Theater in der Praxis“, „Spiele und Übungen“ sowie „Theater mit Kindern und Jugendlichen“. Jedes Produkt wird mit einem kurzen Text vorgestellt.

- ▶ Vortisch, Stephanie: Keine Angst vor dem Theater. Werkstattbuch mit 100 Spielideen und mehr. Beltz Verlag. Weinheim u.a. 2004.

Dieses Buch vermittelt ein breites und praxisorientiertes Basiswissen zum Einstieg ins Theaterspiel.

---

## Auf einen Blick

---

### 1. Stunde

**Thema:** Anspannung und Entspannung

**M 1** **Spielerische Übungen**

**Benötigt:** Musikanlage und Musik, 1 Seil pro Paar, ggf. Kleingeräte (Seile, Softbälle, Stäbe)

---

### 2. Stunde

**Thema:** Körpersprache

**M 2** **Bildkarten im Überblick**

**M 3** **Bildkarten – Mimik**

**M 4** **Bildkarten – Körperhaltung**

**Benötigt:** Musikanlage und Musik, 1 Flipchart und 1 Marker, 1 Hut, 1 Blatt Papier und 1 Stift pro Gruppe, ggf. 1 Handspiegel, ggf. Tablet/Digitalkamera/Handy

---

### 3. Stunde

**Thema:** Interaktives Körpertheater

**M 5** **Pantomime**

**Benötigt:** Reifen, Bälle, Stäbe, Zeitungen, ggf. Requisiten (Handtaschen, Körbe, Einkaufstüten)

# Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

## Doppelstunde 1: Anspannung und Entspannung

### Aufwärmen

#### Steif wie ein Brett

Bei dieser Übung spüren die SuS den Wechsel von An- und Entspannung: Sie liegen rücklings auf dem Boden und spannen ihren ganzen Körper an. Sie halten die Spannung ca. zehn Sekunden lang und achten darauf, wo genau ihr Körper angespannt ist. Abschließend benennen sie die jeweils angespannten Körperpartien und lockern diese.

Zur Unterstützung können Sie folgende Angaben machen: Hände zu Fäusten ballen, Po anspannen, Schultern hochziehen usw.

#### Freeze

Die SuS laufen zu Musik frei durch den Raum. Bei Musikstopp bleiben sie wie versteinert in der Körperposition stehen, in der sie sich gerade befinden. Sie halten ihre Körperspannung, bis die Musik wieder einsetzt.

*Variation:* Die SuS finden sich bei Musikstopp zu zweit oder zu dritt zusammen und bilden gemeinsam fantasievolle „Versteinerungen“.

### Hauptteil

#### Spannungsseil

Die SuS gehen zu zweit zusammen, halten ein Seil jeweils an einem Ende fest und bewegen sich damit frei durch den Raum. Die Aufgabe lautet: „Stellt den Wechsel von An- und Entspannung mit euren Körpern und dem Seil dar.“

Geben Sie Beispiele: Anspannung kann mit Tauziehen dargestellt werden, Entspannung mit lockerem Schwingen des Seils.

#### Spielerische Übungen (M 1)

Die SuS führen die Übungen wie bei M 1 beschrieben durch.

### Ausklang

#### Geheime Botschaft (M 1)

Die letzte Übung kann als Abschluss der Stunde dienen.

#### Reflexionsaufgabe

Halten Sie die SuS im Anschluss an jede Übungs- oder Spielform dazu an, zu spüren, wo ihr Körper angespannt oder entspannt ist und welche Muskelgruppen beteiligt sind. Der Austausch untereinander ist wichtig, er dient der Förderung der Selbstwahrnehmung sowie der Akzeptanz unterschiedlicher Körpererfahrungen.

## Doppelstunde 2: Körpersprache

### Einstieg

Leiten Sie ein gemeinsames Brainstorming zu den Begriffen „Mimik“ und „Körperhaltung“ an. Die Ergebnisse werden am Flipchart in Form einer Mindmap festgehalten.

*Variation:* Das Brainstorming findet in Kleingruppen statt. Dabei konzentrieren sich die Gruppen jeweils auf einen der zwei Begriffe. Innerhalb von fünf Minuten schreiben sie alles auf, was ihnen dazu einfällt. Schließlich wird eine gemeinsame Mindmap gestaltet.

### **Aufwärmen**

#### **Atomspiel**

Die SuS bewegen sich als Atome durch die Halle. Bei Musikstopp finden sie sich zu Molekülen zusammen, die aus zwei und mehreren Atomen bestehen können. Geben Sie neben der Atomzahl außerdem vor, welche Eigenschaft die Moleküle haben sollen: klein, groß, flach, hoch, dünn, rund oder eckig.

*Hinweis:* Die SuS entwickeln eigene pantomimische Darstellungsweisen. Mithilfe ihrer körperlichen Ausdruckskraft verstärken sie die Adjektive in ihrer Wirkung. So kann „dick“ zum Beispiel dargestellt werden, indem die SuS ihre Wangen aufplustern und sich schwerfällig bewegen.

#### **Huttanz**

Die SuS bewegen sich zu Musik frei im Raum. Eine Person setzt einen Hut auf und wird damit zum Vortänzer. Ein Wechsel der Vortänzer findet statt, indem der Hut weitergegeben wird. Der jeweilige Vortänzer improvisiert frei.

*Variation:* Helfen Sie mit bildhaften Bewegungsvorgaben weiter, z. B. „Tanzt wie ein alter Mann/eine alte Frau, ein Roboter, ein Rockstar, ein dicker Bär“ usw.

### **Hauptteil**

#### **Mimischer Bewegungslauf**

Die SuS bewegen sich zu Musik durch die Halle. Nennen Sie bei Musikstopp ein Gefühl. Die SuS bleiben stehen und stellen das Gefühl mimisch dar. Beispiele: glücklich, ängstlich, verliebt, traurig, wütend, erschrocken, arrogant, schüchtern.

*Variation:* Bei Musikstopp sucht sich jeder ein Gegenüber und lässt sich auf dessen Gefühl ein. So kann „glücklich“ zum Beispiel mit einer Umarmung erwidert werden.

*Hinweis:* Die SuS sollten sich zuvor dazu äußern, welche Art von Körperkontakt für sie in Ordnung ist.

#### **Mimik (M 3)**

Die SuS betrachten die Gesichter und beschreiben den jeweils dargestellten Ausdruck sowie das damit ausgedrückte Gefühl und ahmen es nach.

*Variationen:*

- Die Karten liegen verdeckt auf dem Boden. Eine Person zieht eine Karte und stellt den darauf abgebildeten Gemütszustand mimisch dar. Wer den Begriff errät, ist der nächste Darsteller.
- Die SuS stellen selbst weitere Gefühlszustände pantomimisch dar.

*Hinweise:*

- Die SuS können, wenn sie dies möchten, gegenseitig von sich Fotos von den verschiedenen Gemütszuständen machen.
- Die Darstellungen sollten gemeinsam besprochen werden. Die SuS erhalten so ein Feedback zu ihrem Spiel und ein Gespür für die Wirkung ihrer Mimik. Es kann gemeinsam nach Verbesserungsvorschlägen gesucht werden.
- Ein Handspiegel kann helfen, den eigenen Gesichtsausdruck zu überprüfen.

#### **Mimik und Körperhaltung (M 2 bis M 4)**

Die SuS betrachten die Bildkarten aus M 3 und M 4 und ordnen diese einander zu. Sie beschreiben die Körperhaltung und das damit ausgedrückte Gefühl. Mimik und Körperhaltung werden nachgeahmt.

*Variationen:*

- Die SuS ziehen eine Bildkarte von M 2 und stellen den jeweiligen Gemütszustand dar. Wer den Begriff errät, ist der nächste Darsteller.
- Eine Person zieht eine Karte Körperhaltung (M 4), die anderen sollen den passenden Gesichtsausdruck darstellen (oder umgekehrt: Mimik – Körperhaltung).

**Ausklang****Auswertung**

Greifen Sie die Mindmap aus dem Einstieg auf. Welche der gesammelten Stichwörter zu den Begriffen „Mimik“ und „Körperhaltung“ haben in der heutigen Stunde eine Rolle gespielt?

Mögliche Leitfragen:

- Welche Gefühle konntest du mithilfe deiner Mimik ausdrücken? Welche Gesichtspartien hast du dabei eingesetzt?
- Welche Gefühle konntest du durch deine Körperhaltung vermitteln? Wie hast du deinen Körper dabei eingesetzt?

*Hinweise:* Greifen Sie nicht wertend ein, sondern geben Sie den SuS genügend Raum, um ihren eigenen kreativen Prozess zu beschreiben. Achten Sie bei den Wortmeldungen auf Freiwilligkeit.

**Doppelstunde 3: Interaktives Körpertheater****Einstieg**

Machen Sie ein kurzes, mündliches Brainstorming zum Thema „Pantomime“. Greifen Sie das Vorwissen der SuS auf. Verdeutlichen Sie das Zusammenspiel von Mimik und Gestik mit der folgenden Übung: „Sucht euch einen Partner und begrüßt ihn, ohne dabei zu sprechen.“

Stoßen Sie einen Austausch an:

- Wurdest du eher herzlich, locker oder förmlich begrüßt? Woran hast du das erkannt?
- Wie hat dich deine Partnerin begrüßt? Wie hat sie sich dabei bewegt?
- Ist es dir schwergefallen, bei der Begrüßung nicht zu sprechen?

Stellen Sie folgende Beobachtungsaufgabe: „Achtet während der Stunde darauf, wie die Abstimmung in der Partner- und Gruppenarbeit verläuft.“

*Hinweis:* Die Beobachtungsaufgabe hat zum Ziel, auf die Kommunikation während des Theaterspiels aufmerksam zu machen und sie letztlich zu verbessern.

**Aufwärmen****Hello und Bonjour**

Die SuS bewegen sich zur Musik. Geben Sie den Raumweg vor, z. B. vorwärts, rückwärts, seitlich, in Schlangenlinien. Bei Musikstopp gehen die SuS paarweise aufeinander zu und nehmen miteinander Kontakt auf. Geben Sie vor, mit welchem Körperteil die Kontaktaufnahme stattfinden soll z. B. Füße verhaken, Knie/Schultern leicht anstoßen usw.

*Variation:* Stellen Sie es den SuS frei, wie sie sich bei Musikstopp begrüßen möchten. Ideen: unter Nennung des Partnernamens, distanziert, gelangweilt, cool, fröhlich, mit einer bestimmten Handbewegung.



**Hauptteil****Expedition**

Die SuS laufen frei durch den Raum. Geben Sie Bewegungsanregungen, die die SuS pantomimisch umsetzen: Bewegt euch ...

- ... wie im Dunkeln.
- ... wie auf heißem Sand.
- ... wie auf sumpfigem Untergrund.
- ... wie im Dschungel mit großen Schlingpflanzen.
- ... wie im Gebirge auf steinigem Weg.

*Variation:* Die Turnhalle wird in 3–4 aneinander angrenzende Felder geteilt. Pro Feld gilt eine Bewegungsart. Der Wechsel zwischen den Feldern soll deutlich herausgearbeitet werden.

**Schattenlaufen**

Die SuS bewegen sich paarweise durch die Halle: Die hintere Person folgt der vorderen und macht deren Bewegungen wie ein Schatten nach. Nach einiger Zeit werden die Rollen getauscht.

*Variation:* Die SuS bilden 4er-Gruppen: Eine Person hat nun drei Schatten. Die Abstimmung untereinander wird schwieriger, weshalb die vorderste Person auf klare Bewegungsvorgaben achten muss.

**Pantomime (M 5)**

Die SuS führen die Übungen wie bei M 5 beschrieben durch. Darüber hinaus sollen sie kleine Szenen im pantomimischen Spiel entwickeln.

Hinweise zu „Objekte und Materialien“:

Beispiele zur Verfremdung von Kleingeräten und Requisiten:

- Stäbe: Stelzen, Tragbahre, Zelt, Querflöte
- Reifen: Fahrrad, Rollstuhl, Lenkrad
- Bälle: magische Kugel, Weltkugel, Eiskugel
- Zeitungen: Szenen im Café, im Wartezimmer, in der Bahn
- Stühle: unterschiedliche Sitzpositionen wählen, zwei Stühle als Bett zusammenstellen

*Hinweis:* Die Spielszenen können per Handy oder Videokamera aufgezeichnet werden, wenn alle SuS damit einverstanden sind.

**Abschluss****Präsentation**

Einzelne Spielszenen aus M 5 werden freiwillig präsentiert und ausgewertet.

*Variation:* Anstelle der Präsentation können auch die Videoaufnahmen aus der Erarbeitungsphase gezeigt und entsprechend ausgewertet werden.

**Auswertung der Beobachtungsaufgabe**

Die Beobachtungsaufgabe aus dem Einstieg wird aufgegriffen:

„Wie habt ihr euch in der Partner- und Gruppenarbeit miteinander abgestimmt?“

*Variation:* Gemeinsame Stichwortsammlung zur Frage „Wie gelingt die Kommunikation in der Theaterarbeit?“. Dabei werden Kriterien wie „klare Absprachen“ und „tolerant sein“ genannt.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus: *Spielerische Übungen zum Körpertheater*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

