

**Material zur Vor- und Nachbereitung von
SCHWERKRAFT LEICHT GEMACHT
eine Produktion von
TANZKOMPLIZEN – Tanz für junges Publikum**

Choreografie: Hermann Heisig und Nuno Lucas

Tanz: Hermann Heisig

Komposition/Sounddesign: Aurélien Vieira

Bühne: Morana Mazuran Lino

Kostüm: Marie Gerstenberger

Licht: Martin Pilz

Dramaturgie: Joachim Schlömer



Foto: Mohammad Alizade/René Löffler

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

wie bereitet man eine Klasse auf den Besuch eines Tanzstückes vor? Erst einmal: Es ist gar nicht so schwer. Sie brauchen auf keinen Fall eine Tanzausbildung dafür! Nur Freude an der Bewegung und die Lust, etwas Neues auszuprobieren.

Gerne können Sie mich immer kontaktieren, um einen Workshop an Ihrer Schule zu geben. Aber probieren Sie auch aus, die Kinder selbst vorzubereiten und/oder den Vorstellungsbesuch nach zu besprechen. Kontaktieren Sie mich, falls Fragen auftauchen oder Sie eine Übung Ihrer Klasse nicht zutrauen – es ist immer möglich, Übungen zu vereinfachen.

Das Material zu SCHWERKRAFT LEICHT GEMACHT richtet sich an Kinder ab 9 Jahren, kann aber auch gut mit älteren Schüler*innen (wir empfehlen 4.-7. Klasse) durchgeführt werden. Der Vorbereitungsworkshop ist für 90 Minuten und einen größeren Raum, z.B. die Aula, gedacht.

Viel Spaß!

Mit besten Grüßen,

Amelie Mallmann, Vermittlung TANZKOMPLIZEN
mallmann@tanzzeit-berlin.de

Worum geht es im Stück SCHWERKRAFT LEICHT GEMACHT?

Haben wir nicht alle den Wunsch, einmal in unserem Leben fliegen zu können?

In „Schwerkraft leicht gemacht“ unternimmt Hermann Heisig diesen waghalsigen Versuch: Er setzt sich auf unterschiedliche Weise der Gravitation aus, sein Körper wird dabei zum Test-Objekt in Bezug auf Materialität, Widerstandsfähigkeit und Schwingung.

In einer Serie aberwitziger Selbstversuche feuert er sich an, setzt sich Fliehkräften aus, fällt, steht wieder auf und versucht, mit Hilfe selbst ausgedachter magischer Beschwörungen tatsächlich zu fliegen. Im intensiven Kampf mit Masse, Kraft, Raum und Zeit scheint die Möglichkeit auf, schließlich bis ins All vorzustoßen.

„Schwerkraft leicht gemacht“ ist ein Solo für einen Tänzer und viele Objekte.

1. **Kurze Gesprächs-Einleitung:** Wer von euch würde gerne fliegen können? Warum (nicht)? Wie könnte dieser Wunsch Wirklichkeit werden? Was bedeutet das Wort „Schwerkraft“ oder auch „Erdanziehungskraft“? Warum fallen Dinge nach unten und nicht nach oben?

2. Warm-up: Raum frei räumen, um Platz zu schaffen

AUFMERKSAMKEITSKREISE: Laden Sie die Kinder ein, kreuz und quer im eigenen Tempo durch den Raum zu gehen - ohne zu sprechen. Sie leiten die einzelnen Aufmerksamkeitskreise an, wobei das Wort „Kreis“ nicht wörtlich zu verstehen ist. Es geht eher um den Radius der Wahrnehmung, der Schritt für Schritt ausgeweitet wird. Die Kinder gehen die ganze Zeit, sie bleiben nur beim 3. und 6. Aufmerksamkeitskreis stehen.

1. Aufmerksamkeitskreis: Nehmt wahr, wie **ihr** geht: wie rollen eure Füße auf dem Boden ab, fühlt ihr euch heute schwer oder leicht?
2. Aufmerksamkeitskreis: Nehmt **die anderen** wahr: wie wirken sie heute auf dich: schwer oder leicht? Beschwingt oder bedrückt? Wie gehen sie: aufrecht oder eher mit hängenden Schultern?
3. Aufmerksamkeitskreis: Nehmt den **Raum** wahr, in dem ihr euch bewegt: wie hoch ist die Decke? Nehmt ihr den Raum als klein oder groß wahr? Welche Dinge gibt es im Raum? Geht zu einem Ort im Raum, wo ihr euch wohlfühlt. Kurze Frage in die Runde: warum hast du dir diesen Ort ausgesucht?
4. Aufmerksamkeitskreis: Stellt euch den **Raum außerhalb des Klassenzimmers** vor: Was liegt unter, über, links und rechts neben dem Klassenzimmer? Stellt euch das gesamte Schulgebäude vor.
5. Aufmerksamkeitskreis: Geht mit eurer Vorstellung raus aus diesem Raum: Stellt euch die **Gegend rund um das Schulgebäude** vor, dann ganz Berlin, dann ganz Deutschland. Jetzt die Welt: Lasst eure Phantasie schweifen, an welche Orte sie gehen will.
6. Aufmerksamkeitskreis: Bleibt stehen und schließt die Augen. Stellt euch den **Weltraum** vor, die Sterne, den Himmel, das All.

Kommt mit eurer Aufmerksamkeit jetzt langsam wieder zurück zur Erde, zurück zum Eingang eurer Schule und ins Klassenzimmer.

Kurze Auswertung: Wie war das für euch? Wo seid ihr überall „hingeflogen“?

Ziel der Übung: aufwärmen beim Gehen, sich konzentrieren, die Vorstellungskraft befeuern, die Wahrnehmung schärfen.

Wichtig beim Anleiten: Zeit lassen für jeden Aufmerksamkeitskreis!

3. Vertrauensvoll pendeln

Teilen Sie die Klasse in Gruppen zu je drei Leuten ein: zwei stehen sich gegenüber, der/die dritte steht in der Mitte. Die Person in der Mitte lässt sich nun langsam nach vorne und nach hinten pendeln und wird dabei von den beiden außen stehenden Kindern aufgefangen und behutsam in die andere Richtung „angeschubst“. Dann Wechsel, bis alle drei einmal in der Mitte waren. Ganz wichtig: die beiden äußeren Kinder müssen die Verantwortung für das Kind in der Mitte übernehmen – es verlässt sich auf sie!

Kurze Auswertung: Wer stand lieber außen, wer in der Mitte? Warum?

4. Fliegen lernen

a) Teilen Sie die Kinder in vier gleich große Gruppen ein. In jeder Gruppe wird ein Kind bestimmt, das „fliegen“ darf: Wie bekommt man den Körper weg von der Erde? Jede Gruppe soll sich eine Variante ausdenken (z.B. hochheben, tragen ...), wie das Kind in die Luft kommt. Wichtig dabei: Vorsichtig sein und genau besprechen, wo jede/r trägt oder festhält, damit kein Sturz passiert. Ebenso wichtig: Vorsichtig wieder absetzen, nicht einfach loslassen! Wenn jede Gruppe soweit ist, zeigen sich alle ihre Ergebnisse. Es wird geklatscht!

b) Die Treppe: Die Kinder bleiben in den Gruppen (sofern diese gut geklappt haben; falls nicht, Gruppen mischen). Jede Gruppe bestimmt ein neues Kind, das „fliegen“ darf. Es sollte ein leichtes Kind sein. Die Gruppe bespricht sich, wie sie eine Treppe aus Kindern bauen könnte, auf der das Kind ansteigend von unten nach oben steigen kann. Hier braucht es Hilfe von Ihnen: schlägt vor, dass sich die Kinder gegenüber hinsetzen oder -knien und die Hände überkreuzt halten, um die Treppe stabil zu machen. Wer sitzt ganz unten, wer steht ganz stabil am Ende der Treppe? Das Kind zieht die Schuhe aus und versucht sehr vorsichtig, über die Treppe zu gehen. Wo kann es sich festhalten? Wo muss nachgebessert werden? Auch hier ist große Vorsicht und Empathie geboten: Wie kann dem steigenden Kind die größtmögliche Sicherheit gegeben werden? Wieder werden alle Ergebnisse gezeigt und beklatscht.

Kurze Auswertung: Wie haben sich die Haltenden und die Steigenden gefühlt? Was war zu beachten?

5. Nachgespräch

Fragen Sie sich selber vor dem Nachgespräch: Was möchte ich von den Schüler*innen erfahren? Kann ich meine eigene Meinung erst einmal zurückhalten, selbst wenn es mir nicht gefallen hat?

Ich halte es für die Rezeption von dem, was auf deiner Bühne passiert, äußerst wichtig, dass es nicht vorrangig um die Frage „war es gut oder schlecht?“ geht, sondern dass die Möglichkeit besteht, das Gesehene und Erlebte aus der persönlichen Sicht und möglichst intuitiv zu beschreiben.

Ermutigen Sie Ihre Schüler*innen, folgende Satzanfänge weiter zu führen:

- Ich habe gesehen ...
- Das Stück hat mich erinnert an ...
- Ich habe mich beim Gucken ... gefühlt
- Ich habe mich gefragt ...
- Ich glaube, sie wollten ...

Sie können zusätzlich folgende Fragen stellen:

- an welche Bewegungen erinnert ihr euch noch? Welche könntet ihr nachmachen?
- Welche Szene ist dir besonders in Erinnerung geblieben?
- wie würdest Du einer Person, die nicht zu Tanzstücken geht (z.B. der Großmutter) von diesem Stück erzählen?
- wie würdest Du von diesem Stück träumen?



Foto: NASA/René Löffler