BAYERISCHES
STAATSBALLETT

SpielBallett im Wohnzimmer: Kontaktimprovisation in Zeiten von Corona

Ein Aktionskonzept für alle ab 8 Jahren

📷 Wilfried Hösl (*Der Nussknacker*)

Für dieses SpielBallett benötigt Ihr Musik eurer Wahl und ein Smartphone, mit dem ihr Freunden, Bekannten oder Verwandten Bilder schicken könnt. (Und natürlich den zugehörigen Freund, Bekannten oder Verwandten).
Das Konzept ist sehr einfach und unkompliziert. Wir beginnen mit einem kurzen Warm-up und steigen dann direkt ein – Viel Spaß!

1) Warm-up: Monstern

Material: schnelle Musik nach deiner Wahl (z. B. „Getting jiggy with it" von Will Smith)

a) Langsam loslegen
Du bewegst erst einmal nur die Zehen deines rechten Fußes, versuchst aber ganz viele Möglichkeiten zu finden, was du mit ihnen anstellen kannst (kreisen, kneten, strecken, etc. …). Dann erweiterst du die Bewegung auf den ganzen Fuß. Achte dabei darauf, alle Gelenke zu bewegen. Mit der Zeit kannst du kaum vermeiden, das Knie mitzubewegen, nur zu. Nun wiederholst du alles mit der linken Seite, dann beide Seiten gleichzeitig.

b) Schneller werden
Wandere über die Knie weiter zu den Hüften, kreise und wackle mit den Hüften so sehr du kannst. Bewege aber weiterhin die Zehen, Füße und Knie und beginne auch, damit im Raum herumzutanzen.
Dann stecken deine Hüften deinen Bauch an, dann die Wirbelsäule aufwärts über die Brust bis zu den Schultern.

Patrick Widmer

c) Ausflippen
Rolle deine Schultern vor und zurück (vergiss die bisherigen Bewegungen nicht, die nicht stoppen!), nimm die Ellbogen hinzu, dann die Handgelenke, dann die Finger.
Nun beginnen auch Hals und Kopf, sich mitzubewegen. Wie ein großer Wackelpudding bewegst du dich nun im Raum und schüttelst und kreist alle Gelenke. Denke nicht darüber nach, wie es aussieht, sondern vielmehr an ein Monster, das alle erschrecken will.

d) Alles auf Anfang
Wenn du das Gefühl hast, dass jetzt alle Körperteile aufgewärmt sind, mach die Reise rückwärts und nimm immer mehr Körperteile zurück. Zunächst stoppt also der Kopf, dann der Hals, dann die Finger, die Ellenbogen, die Schultern, etc. … bis sich am Ende nur noch die Zehen bewegen und dann der ganze Körper ruht.

2) Selfie-Tanz

a) Partner- und Musikauswahl

Suche dir einen Tanzpartner oder eine Tanzpartnerin und einige dich mit dieser Person vor dem Start auf eine gemeinsame Musik (welche es ist, spielt überhaupt keine Rolle). Dein Partner bzw. Deine Partnerin darf gern jemand sein, den du gerade nicht treffen kannst, mit dem du also derzeit nur per Telefon oder Internet kommunizierst.

b) Die Startpose

Überlege dir ganz spontan eine tänzerische Pose und lass dich damit fotografieren oder mache ein Selfie. Das Bild schickst du deinem Tanzpartner oder -partnerin.
Dies ist nun eure gemeinsame Startposition für eure Choreographie. Dein Partner bzw. deine Partnerin antwortet nun mit dem Bild einer eigenen Pose darauf.

c) Die Verbindung

Nun habt ihr beide die Aufgabe, eure beiden Posen zu verbinden. Wenn du magst, zähle dazu im Rhythmus die Zählzeiten von eins bis acht. Das macht es später leichter, die Bewegungen zu wiederholen. Danach schickst du deinem Partner wiederum eine Pose, er antwortet mit einem Selfie, usw. Das macht ihr solange, bis die Musik, die ihr euch ausgesucht habt, mit euren Bewegungen ausgefüllt ist.

d) Das Video

Lass dich am Ende mit deinem gesamten Tanz filmen und tausche dich mit deinem Partner aus. Vielleicht habt ihr ähnliche Abfolgen gefunden, vielleicht ganz unterschiedliche. Beides ist ganz wunderbar!

Teile dein Endergebnis gern mit uns, indem du das Bayerische Staatsballett auf den Social Media Plattformen markierst oder schicke uns Fotos an jugend@staatsoper.de .

Sollten dir irgendwann die Ideen für Tanzposen ausgehen, folgen hier noch einige Beispiele vom Bayerischen Staatsballett (natürlich müsst ihr dazu nicht auf Spitze tanzen). Viel Spaß!

📸 Charles Tandy, Daria Sukhorukova als Odette (*Schwanensee*)

📸 Serghei Gherciu, Laurretta Summerscales als Katharina & Yonah Acosta als Petrucchio (Der Widerspenstigen Zähmung)

Serghei Gherciu, Osiel Gouneo in BORDERLANDS - PORTRAIT WAYNE MCGREGOR

Wilfried Hösl, Nancy Osbaldeston in DER NUSSKNACKER

📷 Serghei Gherciu, Virna Toppi as Swanilda & her friends (*Coppélia*)

📷 Wilfried Hösl, Prisca Zeisel als Herzkönigin (*Alice im Wunderland*)