

## Generationentanz 9. März 2012



Natasha Noguera, [www.bewegend.ch](http://www.bewegend.ch)

### Improvisation

- durch den Raum gehen und spielen mit Richtung, Tempo, Qualität und Stopps
- zwei Menschen auswählen und versuchen sich zwischen ihnen zu bewegen
- Nähe suchen, Weite suchen
- stop and go als Einzelne/r und als Gruppe
- Improvisation mit: Stehen, Gehen, Sitzen, Liegen
- dialogische Improvisation zu zweit, zu viert, als Gruppe
- round robin

### Führen und Folgen, Choreographie

- Entkoppeln im Kreis
- Entkoppeln zu zweit
- Tango, A bietet B die Hände an. B legt die Hände in die Hände von A. Sich erst auf die seitliche Gewichtsverlagerung dann auf die Schritte durch den Raum einlassen. B, die geführte Person, kann die Augen schliessen.
- A führt B an den Händen durch den Raum, A kann Figuren einfließen lassen. B kann die Augen schliessen.
- B führt mit geschlossenen Augen und A lässt sich führen, ist aber gleichzeitig Schutzengel und interveniert, wenn Gefahr droht.
- frei durch den Raum bewegen und eigene kurze einfache, wiederholbare Bewegungsabfolge finden
- zu zweit einander die Bewegungsabfolge beibringen und zusammenhängen
- zu viert dito
- zu viert eine kleine Choreographie einstudieren, mit dem entstandenen Bewegungsablauf und einer Improvisation, Beginn und Schluss bestimmen
- in der ganzen Gruppe die Choreographien präsentieren
- kosmischer Gruss

### Themenvorschläge

Elemente, Jahreszeiten, Nähe-Distanz, Polaritäten - Spiel mit dem Gegensatz, Gefühle, Stimmungen, ein Gedanke, ein Traum, eine Geschichte, ein Gedicht, Natur, Sonne, Wind, Regen, Wetter, Musik, Rhythmus, Tempo, Raum, Materialien, Gegenstände, wie Tücher, Stöcke, Stühle, Bälle, verschiedene Körperteile, verschiedene Ebenen: aufrecht, Vierfüssler, Sitzen, Liegen