Aufwärmspiele zum IT

Zum Theaterspielen muss man sich erst einmal aufwärmen.

Hier ein paar Spiele und Übungen die aus dem Improtheater stammen und zwischen 5-10 Minuten dauern.

Moleküle

- Die Teilnehmer laufen durch den Raum. *Herausforderung:* Der ganze Raum soll gleichmäßig ausgefüllt werden.
- Verschiedene Geschwindigkeitsvorgaben können vom Spielleiter reingerufen werden.
- Der Leiter ruft eine Zahl in den Raum. Die Teilnehmer müssen sich in Gruppen in der Größe dieser Zahl zusammenstellen (und an den Händen halten).
- Danach lösen sich die Möleküle und jeder läuft wieder alleine weiter.

Körper ohne Knochen

- Die Teilnehmer stehen gerade. Dann lassen sie langsam von oben bis unten Muskeln entspannen. Zuerst sinkt der Kopf auf die Brust, dann der Oberkörper... Die Teilnehmer sinken zu Boden.
- Schließlich stehen sie in genau umgekehrter Reihenfolge wieder auf bis sie wieder ihre Anfangsposition inne haben.

Ball der Emotionen

- Ein Gegenstand wird im Kreis herumgegeben. Mit ihm wird eine Emotion oder eine Eigenschaft transportiert, die anfangs von einem der Spieler oder dem

Spielleiter vorgegeben wird.
- Der Gegenstand ist zum Beispiel heißgeliebt, oder heiß wie eine Kartoffel, eine vollkommen neue Erfindung welche erstaunen hervorruft, ein Grund zum Trauern... Es ist nicht notwendig, zu sagen, welche Eigenschaft, er hat. Man spielt es einfach vor.
- Nach einer Runde bekommt der Gegenstand eine neue Eigenschaft.

Zeitlupen-Gefecht

- Die Teilnehmer suchen sich einen Partner.
- Ihre Arme werden zu Schwertern. Auf ein Signal des Spielleiters fangen sie an sich zu duellieren. Alle Bewegungen laufen in Zeitlupe. Spannend ist auch eine vorangehende Phase der Annäherung, in der sich die Gegner umkreisen.
- Wenn die Schwerter (Arme) sich berühren sagen die Spieler "kling".
- Eventuell gibt es einen Sieger, ansonsten wird das Spiel irgendwann abgebrochen.

Die unsichtbare Maus

- Die Teilnehmer stehen im Kreis.
- Der Spielleiter stellt jetzt eine unsichtbare Maus rechts neben sich auf den Boden. Der Spieler rechts neben ihn beginnt jetzt die Maus durch zu lassen, indem er hochspringt. Dabei hebt er zuerst das linke Bein, das rechte zieht nach, während das linke schon wieder landet. Der nächste springt hoch, sodass die Maus immer weitergegeben wird.

Variante: Richtungswechsel

Ein Spieler kann die Richtung der Maus ändern, indem er, nachdem er sie schon durchgelassen hat, nocheinmal springt mit umgekehrter Schrittfolge

Variante: Zwei Mäuse

Nach gewisser Zeit kann der Spielleiter noch eine andere Maus (auch in entgegengesetzter Richtung) auf den Boden setzen.

Übertreibungskreis

- Die Gruppe steht im Kreis. Einer fängt an und macht eine "normale" Bewegung (Haare aus dem Gesicht streichen, über den Arm streichen, am Bauch kratzen...).
- Der nächste fährt fort und macht dieselbe Bewegung ein bisschen heftiger. Im Kreis macht nun jeder der Reihe nach die Bewegung nach, bis sie immer schneller und immer größer wird. Hier ist ein nahtloser Übergang besonders eindrucksvoll.
- Sobald einer den Eindruck hat, dass eine Steigerung nicht mehr möglich ist, überlegt er sich eine neue Bewegung. (Oder dieselbe Bewegung wird wieder abgeschwächt bevor eine neue beginnt.)

Bildnachweis

- **Titelbild:** CarolES