

# Tanztheater Z.trone - Workshopmodule



## Lektion A: Zitrone und Bewegung – ca. 45 min

Begrüssung, Ziele und Inhalt des Workshops	Im Kreis	5 min
Zitrone erforschen mit allen Sinnen	EA, PA, im Kreis	10 min
Aufwärmen: Spiel Heisse Zitrone	Spiel ganze Klasse	5 min
Jonglieren mit Zitronen	EA	10 min
Zitronenparcour	PA, GA	10 min
Fragen und Abschluss mit schriftlichem Feedback	Im Kreis	5 min
Extra: Zitrone abzeichnen	EA	10 min

### Zitrone erforschen mit allen Sinnen:

- Wir sitzen in einem Kreis, alle schliessen die Augen und bekommen eine Zitrone in die Hand.
- Mit Tastsinn / Geruch / Gehör / Geschmack explorieren nach Anleitung.
- Zitrone als Massageball im Kreis, sich gegenseitig mit der Zitrone massieren

### Heisse Zitrone:

- Zur Musik im Takt laufen und Zitrone so schnell wie möglich weitergeben. Wer die Zitrone hat, wenn die Musik abstellt, muss eine Runde aussetzen.

### Jonglieren:

- Jongliertricks mit der Zitrone lernen (einige Tricks stammen aus dem Bühnenstück)

### Zitronenparcour / Stafette:

- Zitrone auf einem Löffel balancieren
- Zitrone zwischen zwei Rücken einklemmen und transportieren
- Zitrone zwischen die Beine klemmen
- Zitrone unter das Kinn klemmen
- Jongliertrick einbauen
- Zitronenschnitz essen
- Zitrone einander zuwerfen
- Zitrone in einen Korb treffen
- Möglichst viele Zitronen aufladen und zurückbringen

### Zitrone abzeichnen:

- Zitrone vor sich hinlegen und möglichst genau die Form und Struktur abzeichnen.

# Tanztheater Z.trone - Workshopmodule



## Lektion B: Scham und Körper – ca. 45 min

Begrüßung, Ziele und Inhalt des Workshops	Im Kreis	5 min
Einführung Scham	Im Kreis	5 min
Schreibrunde: Schamgeschichte aufschreiben (Freewriting)	EA	10 min
Schamgeschichte erzählen	PA	5 min
Scham im Körper: Schamposen	PA, GA	15 min
Mündlicher Austausch: Ursprung Scham, warum schämen wir uns?	Im Kreis	5 min
Fragen und Abschluss mit schriftlichem Feedback	Im Kreis	5 min

### Einführung Scham

- Mündlicher Austausch:  
Wann schämt ihr euch? Wie fühlt sich schämen an? Was sind Reaktionen des Körpers?

### Schreibrunde: Schamgeschichte aufschreiben (Freewriting)

- Alle schreiben für sich eine Situation auf, in der sie sich etwas geschämt haben.

### Schamgeschichte erzählen: Zu zweit

- Einander die Geschichte erzählen und auf Körpersprache achten

### Scham im Körper: Schamposen

- Zu zweit 4 Schamposen finden, die Körpersprache zeigen, wenn man sich schämt.
- Austauschen mit einer anderen Gruppe und diese Posen einmal einnehmen.
- Einen kurzen Bewegungsablauf von diesen 8 Schampositionen machen.
- Ev. Präsentation der Bewegungsabfolge

### Mündlicher Austausch: Ursprung Scham, warum schämen wir uns?

- Woher kommt Scham?
- Warum schämen wir uns?
- Schämen sich alle?
- Für was ist Scham gut?
- Welche verschiedenen Formen von Scham gibt es?

# Tanztheater Z.trone - Workshopmodule



## Lektion C: Tanz und Theater – ca. 45 min

Begrüssung, Ziele und Inhalt des Workshops	Im Kreis	5 min
Warm Up	Im Kreis	5 min
Bewegung mit Zitrone im Raum mit Aufgaben	Im Raum	10 min
Bewegungsabfolge mit Zitrone aus Bühnenstück lernen	Frontal	10 min
Eigene Bewegungsabfolge kreieren	PA	10 min
Showing	In Kleingruppen	5 min
Fragen und Abschluss mit schriftlichem Feedback	Im Kreis	5 min

### Warm Up: Im Kreis

- Mobilisation der Gelenke, einfache Schritte, An Ort Joggen (Muster mit Füßen auf Boden treten)
- Bewegungsabfolge aus Bühnenstück lernen (grooves).

### Bewegung mit Zitrone im Raum mit Aufgaben:

Wir gehen im Takt durch den Raum und bekommen verschiedene Aufgaben:

- Zitrone unter Kinn klemmen
- Zitrone mit dem Fuss rollen
- Zitrone hochwerfen, drehen und wieder fangen
- Zitrone zwischen die Beine klemmen
- Weitere «Klemmorte» Orte für die Zitrone finden
- Theateraufgaben:
  - > Jetzt ist die Zitrone heiss
  - > schimmelig
  - > Goldschatz
  - > Spiegel
  - > Schmuckstück
  - > Etwas Verbotenes
  - > stinkt
  - > Beste\*r Freund\*in

### Bewegungsabfolge mit Zitrone aus Bühnenstück lernen (Gier, Ilaria und Duett Oriana/Carina)

Eigene Bewegungsabfolge (Zitronenfight) zu zweit entwickeln mit 1-2 Zitronen mit folgenden Bewegungen

- Werfen
- Wegschnappen
- Manipulation mit Fuss
- Verstecken

### Showing der Bewegungsabfolgen:

Jeweils 6 SuS\* zusammen zeigen einander ihre entwickelten Bewegungsabfolgen.

[kontakt@doxs-tanzkompanie.ch](mailto:kontakt@doxs-tanzkompanie.ch)