

# Improvisation in der Oberstufe – Den Körper als Kommunikationsinstrument einsetzen

Britta Hoss

**Adressatengruppe:** Sekundarstufe II – Profilkurs Gymnastik Tanz  
**Zeitlicher Umfang:** ca. 5 Doppelstunden

**Die Improvisationsgestaltung in der Oberstufe stellt eine spannende Herausforderung dar.**

**Die Schüler werden dazu angeleitet, sich von unterschiedlichen Inhalten inspirieren zu lassen, diese körperlich auszudrücken und so neue Bewegungen zu kreieren anstatt auf bereits vorhandene Bewegungsabläufe zurückzugreifen.**

**So wird dieser anspruchsvolle Sportunterricht stark geprägt von einer künstlerischen Komponente. Diese ermöglicht den Schülern, sich einen neuen Zugang zur Bewegungsgestaltung zu erschließen. Einige wachsen dabei über sich hinaus und entdecken ungeahnte Facetten und Talente an sich selbst und an ihren Mitschülern.**

**Es werden erfolgreich erprobte Ideen und Anregungen aufgezeigt, die die Umsetzung eines derartigen Vorhabens ermöglichen. Dazu werden durchführbare Herangehensweisen und Inhalte unterschiedlicher Abstraktion mit hohem Aufforderungscharakter aufgezeigt. Zudem werden Vorschläge für eine Verknüpfung von Theorie und Praxis und Möglichkeiten der praktischen und theoretischen Leistungsüberprüfung gemacht.**

## Ziel und Methodik

Die Schüler werden ausgebildet, inspiriert von selbst gewählten oder vorgegebenen Inhalten, Bewegungen zu gestalten. Als Grundlage für gelingende Ausdrucksstärke wird die Fähigkeit der eigenen Körperwahrnehmung geschult. Dazu werden Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper angeboten, die stets neue Bewegungserfahrungen implizieren. Der Zusammenhang zwischen Geist und Körper/Bewegung wird dabei in den Vordergrund gestellt – eine Möglichkeit, eine Einführung in die Bewegungsinterpretation zu erfahren. Die Schüler sollen dabei zu Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit erzogen werden, sie werden aktiv als Subjekt in den Lernprozess einbezogen und dazu angeleitet, ihn eigenständig mitzugestalten.

Das Unterrichtsvorhaben lebt von der Offenheit der Methodik des Anregen-Findens. Diese lässt den notwendigen Freiraum für die Bewegungsgestaltung und gibt eine gewisse Anlehnung in Form von Inspirationen, an denen die Ideen reifen können.

Es werden methodische Maßnahmen wie Formen der Ablenkung, Tarnung durch Masken oder das Tanzen in der Gruppe aufgegriffen. So können die Bewegungsgestaltungen und -ausführungen zu Beginn des Lernprozesses durch den Abbau von Hemmschwellen vereinfacht werden; auch werden auf diese Weise Möglichkeiten zur Durchführung eines oberstufengemäßen ganzheitlichen Sportunterrichts geschaffen. Phänomene wie Angst, Scham und Scheu werden aufgegriffen, thematisiert, ansatzweise analysiert und zunächst akzeptiert, um diese dann im Laufe der Reihe gemeinsam zu überwinden.

Die methodische Vorgehensweise bei der Durchführung der Reihe lässt sich wie folgt beschreiben: von konkreten, alltagsnahen zu abstrakten Themen, die nicht der direkten Welt der Schüler entnommen sind und von einfachen, spontanen Improvisationsaufgaben zu komplexen, wiederholbaren Aufgaben.

**Erste Einheit:  
Untypischer Einstieg in die Improvisationsgestaltung, um Scham vorzubeugen und vorschnellen Widerspruch zu vermeiden**

**Praxis:** Spontane Darstellung situationsgemäßer, alltagsnaher Posen nach Korbwürfen.



Die freie Bewegung

**Theorie:** Körpersprache aus sportpsychologischer Sicht; Hemmungen thematisieren.

Die Schüler werden angehalten, in Kleingruppen auf eine lustige oder zumindest für Basketball untypische Weise Körbe zu werfen. Dazu werden ihnen verschiedene Materialien und Geräte zur Verfügung gestellt. Nach einer Zeit der Ideensammlung sollen sie eine kleine Korbwurfshow entwickeln, die mehrere möglichst unterschiedliche Wurfmöglichkeiten darstellt. Diese wird zur Musik präsentiert.

In einem weiteren Schritt werden die Schüler angehalten, im Anschluss an den Wurf eine Pose einzunehmen, die das Gelingen und die damit zusammenhängende Zufriedenheit bzw. das Misslingen und die damit zusammenhängende Unzufriedenheit widerspiegelt. Durch diese Einnahme von Posen, gebunden an eine Erfolgs- oder Misserfolgssituation, wird, losgelöst von gymnastischen oder tänzerischen Inhalten, ein sanfter Einstieg in die Improvisationsgestaltung gewählt.

Weiterführende Impulse seitens der Lehrperson können sein: „Stellt Euch vor, Ihr steht auf der Bühne. Auch in der letzten Reihe will man noch sehen können, was Ihr darstellen wollt“. Die Notwendigkeit der Beto-

nung und die daraus resultierende Wirkung im Gegensatz zur Wirkung durch Übertreibung können in diesem Zusammenhang erprobt und reflektiert werden. Die Vermeidung der Übertreibung, um Klamauk zu verhindern, sollte unbedingt thematisiert werden.

In einer nächsten Phase werden die Schüler zu ihrer Befindlichkeit bei der Einnahme der Posen befragt. Die Beobachtung geeigneter Szenen kann zudem herangezogen werden, um die Darstellung der Posen von der Darstellung der Korbwürfe abzugrenzen. Es wird reflektiert, dass die Einnahme der Posen stärker als die Darstellung der Korbwürfe mit Hemmungen verbunden sein kann. Ursachen dieser Hemmungen können thematisiert werden. Das Schamgefühl und das Preisgeben der Intimsphäre sollten genannt werden. Um die Diskussionen zu nähren und fundierter zu gestalten, eignet es sich, in diesem Zusammenhang Zitate aus der Literatur einzubringen. Mögliche Beispiele können sein – (Siehe Literaturangabe). „Körpersprache als Spiegel der Seele“ (Ellgring, 2004, S. 7), „Bis zu zwei Dritteln der Kommunikation verläuft über Körpersprache“ (Heidemann, 1999, S. 84 f.).

Als weiterer Schritt könnte abgrenzend aufgegriffen werden, die Zufriedenheit/Unzufriedenheit in der ganzen Gruppe darzustellen. Die sich ergebenden Szenen können dabei mit den vorherigen Szenen beobachtet und verglichen werden. Die anschließende Reflexion kann ergeben, dass innerhalb der Gruppe ein gewisses Sicherheitsgefühl das Selbstbewusstsein enorm stärkt.

**Zweite Einheit:**  
Einführung von Gestaltungskriterien zur Qualitätssicherung der Choreographien der Reihe

**Praxis:** Erfüllung verschiedener Bewegungsaufgaben und anschließende Zuordnung der Gestaltungskriterien.

**Theorie:** Wiederholung der Kenntnisse der Gestaltungskriterien aus der Mittelstufe.

Mit einem Brainstorming kann ermittelt werden, welche Vorkenntnisse die Schüler bezüglich der Gestaltungskriterien aus der Mittelstufe besitzen. Die wichtigsten Aspekte werden an der Tafel festgehalten. Ein Beispiel:

Eine Bewegung vollzieht sich in einem bestimmten Raum in einer bestimmten Zeit und unterliegt einer gewissen Dynamik/Intensität. In der Bewegungsgestaltung werden damit all diese Kriterien berücksichtigt, eines kann und sollte jedoch dabei in den Vordergrund gerückt werden. Zweck: Ausdruckssteigerung/Vermittlung einer gewissen Aussage/Kommunikation.

In einem zweiten Arbeitsschritt werden in Kleingruppen verschiedene Bewegungsaufgaben ausgeführt. Diese sind so arrangiert, dass die Schüler einer Gruppe in ihren Gestaltungen automatisch unbewusst ein bestimmtes Gestaltungskriterium in den Vordergrund rücken. Beispiele für Bewegungsaufgaben können sein:

● **Kriterium Zeit**

**Gliederung:** Verändert nach jedem neuen Atemzug eure Bewegungsrichtung! Stellt nach zehn Herzschlägen einen beliebigen Sprung dar! Bewegt euch im vorgegebenen Takt!

**Tempo:** Stellt jemanden dar, der gehetzt wird! Stellt jemanden dar, der wartet! Stellt Wellen dar, die an einen Strand schlagen! Stellt Zeitraffer und Zeitlupe in einem Fußballspiel dar! Stellt eine beschleunigende Lokomotive dar! Stellt einen Wirbelsturm dar, der sich langsam auf- und abbaut!

**Gleichzeitigkeit und Aufeinanderfolge:** Stellt einen Fischschwarm dar, der zusammen durch das Meer schwimmt (Plötzlich bemerkt einer nach dem anderen, dass ein Hai von vorne kommt)! Stellt Domino-Steine dar, die als Kettenreaktion umfallen! Stellt Marionetten dar, bei



### Marionetten

denen ein Faden nach dem anderen durchgeschnitten wird! Stellt Zahnräder einer Maschine dar!

#### ● Kriterium Raum

**Raumwege:** Stellt schwimmende Fische im Aquarium dar! Stellt Wasser dar, welches ausgeschüttet wurde! Stellt dar, dass ihr einen Volleyball hochhalten müsst!

**Raumdimensionen:** Stellt Marionetten dar, die zusammenfallen! Stellt Ballons dar, die aufgeblasen werden! Stellt springende Tiere dar!

#### ● Kriterium Dynamik

**Schwere; maximaler Krafteinsatz:** Stellt dar, ihr hättet Blei in euren Beinen!

**Leichtigkeit; minimaler Krafteinsatz:** Stellt dar, ihr würdet nach und nach mit Helium gefüllt!

**Spannungskontrast:** Stellt dar, ihr würdet Federn tragen, die sich nach einiger Zeit in Bleikugeln verwandeln oder ihr würdet mit einem schweren Rucksack laufen, den ihr später abwerft!

**Spannungssteigerung:** Stellt dar, ein Körperteil nach dem anderen würde von Stromschlägen erfasst!

**Spannungsakzentuierung:** Stellt dar, ein stechender Schmerz würde euch in der Bewegung immer wieder erfassen! Bewegt euch monoton und entwickelt einen schönen Sprung auf ein Signal hin!

Im Anschluss demonstrieren die Gruppen ausgewählte Gestaltungen. Die beobachtenden Schüler sollen begründet zuordnen, welches Gestaltungskriterium besonders zum Tragen kommt. Die oben erwähnten unterschiedlichen Erscheinungsformen der einzelnen Kriterien sollten dabei genannt und können an der Tafel ergänzt werden. Da es wahrscheinlich Mehrfachnennungen und Uneinigkeiten gibt, kann thematisiert werden, dass die Kriterien nicht isoliert gesehen werden können, sondern in der Bewegung immer kombiniert auftreten.

Eine weiterführende Möglichkeit ist, Schüler selbstständig Bewegungsaufgaben zu ausgewählten Kriterien entwickeln zu lassen, die die anderen Gruppen ausführen sollen.

**Dritte Einheit:  
Vertiefung der Fähigkeit  
des Umgangs mit den  
Gestaltungskriterien  
Raum, Zeit und Dynamik**

**Praxis:** Darstellung verschiedener Formen von Begegnungen.

**Theorie:** Zuordnung der Gestaltungskriterien und Thematisierung der Funktion der Gestaltungskriterien.

Ein Brainstorming verdeutlicht den Schülern, welche Arten der Begegnungen es gibt (Bsp.: Liebespaar unterwegs, Begegnung Bekannter auf der Straße, Casting, Bewerbungsgespräch, Verkaufsgespräch ...).

Die Schüler wählen in Kleingruppen (2er- oder 3er-Gruppen) einige Begegnungen aus. Sie entwickeln Darstellungen und präsentieren ihre Ergebnisse im Plenum. In einer Reflexionsphase werden diese unter der Fragestellung ausgewertet, welche Besonderheiten die einzelnen Begegnungen haben.

Anschließend wird die Ursache dieser Besonderheiten thematisiert. Die Nähe des Liebespaars beispielsweise wird auf die innige Zuneigung, das hohe Tempo zweier Geschäftsleute auf ihre Geschäftigkeit zurückgeführt. Die Lehrperson bringt die Vergleichskriterien zusammenfassend auf den Punkt: Aspekte wie Distanz und Nähe (Vertraulichkeit), Entschlossenheit und Vorsicht oder Unsicherheit, Hast und Ruhe werden angeführt. Die Lehrperson erinnert an die Gestaltungskriterien Raum, Zeit und Dynamik und zeigt auf, dass die genannten Vergleichskriterien sich annähernd mit den bekannten Gestaltungskriterien decken. Sie fordert die Schüler auf, die Gestaltungskriterien erneut und bewusst in die Darstellungen einzubeziehen, um bestimmte Aussagen über die Begegnung zu machen.

Nach einer Überarbeitung der Darstellungen werden diese erneut präsentiert. Unter der Fragestellung, welche Aussage die Betonung eines bestimmten Kriteriums macht, werden die Gestaltungen beobachtet und ausgewertet. Es wird anschließend reflektiert, dass das Kriterium Raum eine gewisse Distanz verdeutlichen kann und damit eine Aussage macht bezüglich der Beziehung der Personen, die sich begegnen. Zudem kann die Dynamik der Situation eine gewisse Entschlossenheit oder Unsicherheit darstellen und damit ebenfalls eine Aussage machen über die Beziehung der Personen.

Das Kriterium Zeit kann über den Aspekt der eventuellen Synchronität der Darstellung verdeutlichen,

wie ähnlich die Personen sich sind/ wie genau sie sich kennen und kann das Tempo der Darstellung in der Situation widerspiegeln, ob sie geprägt ist durch Hast und Eile oder durch Gemütlichkeit.

**Vierte Einheit:  
Abbau von Hemmungen,  
Optimierung der  
Gestaltungsfähigkeit**

**Praxis:** Schüler entwickeln mit Masken innerhalb der Gruppe kleine, wiederholbare Choreographien zur Thematik gespielter Gefühlszustände.

**Theorie:** Körpersprache aus sportpsychologischer Sicht. Individuell unterschiedlich ausgeprägte Hemmungen und Möglichkeiten zur Aufhebung der Hemmungen.

Als Einstieg werden Kleingruppen verschiedene Themenkarten ausgeteilt (Siehe **Anhang 1**). Jede Kleingruppe erhält alle zwölf Karten und die Schüler begeben sich in einen Kreis, in dem die Karten gut lesbar ausgelegt werden. In jedem Kreis wird eine Flasche gedreht, um die Schüler zufällig auszuwählen: auf

wen die Flasche zeigt, ist an der Reihe. Er entscheidet sich für eine Karte, deren Thema er pantomimisch darstellen soll. Dopplungen sind dabei zu akzeptieren.

In der anschließenden Reflexionsphase werden die genutzten Karten von den nicht genutzten thematisch abgegrenzt. Individuell ausgeprägte Hemmungen bezüglich gefühlvoller Darstellungen werden als Problem der Stunde thematisiert und an der Tafel festgehalten. Die Schüler werden zudem angehalten, über die eventuellen Ursachen nachzudenken. Äußerungen wie: „Man möchte den eigenen Körper vor den Mitschülern nicht in den Vordergrund stellen“, „Man möchte sich vor den anderen nicht entblößen“ usw., werden aufgegriffen.

Eine mögliche Formulierung könnte sein:

Die körpersprachliche Darstellung von Gefühlen ist bei vielen Menschen mit Hemmungen verbunden – auch wenn diese Gefühle nur vorgetäuscht sind. Diese Tatsache hat eine psychologische Ursache. Der Gefühlszustand wird als persönliche Intimsphäre angesehen, an der man niemanden Teil haben lassen möchte.



*Stimmungsbarometer „Froh“*

Diese Hemmungen werden als normal und legitim angesehen und werden akzeptiert. Im zweiten Schritt werden den Schülern Möglichkeiten an die Hand gegeben, mit diesen Hemmungen umzugehen. Sie werden angehalten, Masken aufzusetzen, eines der gefühlsbetonten Themen auszuwählen und diese Darstellung erneut in den Kleingruppen zu demonstrieren. In einem weiteren Schritt soll die Gruppe aus dem beobachteten Bewegungsmaterial der Gruppenmitglieder geeignete Bewegungen von beliebig vielen Schülern auswählen. Diese sollen aufgegriffen werden, um sie innerhalb der ganzen Gruppe zur Musik zu vertanzen. Dabei soll ein beliebiges Gestaltungskriterium besonders berücksichtigt werden.

Im Anschluss an eine angemessenen lange Erarbeitungsphase sollte in einer ersten Reflexion zunächst auf die Qualität der einzelnen Choreographien eingegangen werden, um auch auf sportpraktischer Ebene eine Lernprogression zu erzielen. Diese Reflexionsphase kann zudem dazu dienen, dass die Schüler ihre Fähigkeit, Bewegungen zu beobachten, Kriterien geleitet zu analysieren und zu bewerten, verbessern.

In einer zweiten, sporttheoretischen Reflexion werden die erfahrenen Hemmungen erneut aufgegriffen.



*Stimmungsbarometer „Traurig“*

Die Schüler werden bezüglich ihres Wohlfühls in den einzelnen Situationen (ohne Maske, mit Maske, in der Gruppe) befragt. Ursachen für einen durch die meisten erfahrenen Hemmungsabbau werden abgeleitet: Ablenkung durch Musik, Gewöhnungsprozess, Anonymisierung durch Masken und Selbstbewusstseinsstärkung durch Gruppensolidarität können beispielsweise genannt werden. Das anfangs formulierte Problem kann durch diese Erkenntnisse erweitert werden.

Den Schülern werden drei Bilder von Sportlern aus verschiedenen Sportarten angeboten, die allesamt fast identisch dargestellte Siegerposen aufzeigen.

Davon ausgehend wird im Gespräch mit den Schülern eine sporttheoretische Ausgangsthese notiert: **Es gibt körpersprachliche Ausdrucksformen, die keine Erfindung des Individuums sind.**

inhalten. Zudem sollten sich mindestens zwei Gruppen auf ein Thema einigen, um Vergleichsmöglichkeiten zu schaffen. Mögliche Musikuntermalung kann beispielsweise sein: Verver Pipe: *Bittersweet Symphony* oder Israel Kamakawiwo'ole: *Some-where over the rainbow/What a wonderful world*. Mit diesen Titeln können unterschiedliche Gefühle assoziiert werden. Um die Qualität auf der sportpraktischen Ebene zu sichern, sollten die Schüler zudem angehalten werden, eines der möglichen Gestaltungskriterien besonders zu berücksichtigen.

Zu Gunsten der Qualitätssicherung der Choreographien sollte nach der Erarbeitungsphase in einer ersten Reflexion auf sportpraktischer Ebene reflektiert werden, ob die besondere Berücksichtigung eines der Gestaltungskriterien gelungen ist.

In einer zweiten Reflexion auf sporttheoretischer Ebene werden zunächst die Choreographien miteinander verglichen. Die Schüler beschreiben die Gestaltungen und nennen beobachtbare Gemeinsamkeiten und Unterschiede der arbeitgleichen Gruppen. Es sind Ge-

Die Schüler können angehalten werden, Ideen zu entwickeln, wie diese These innerhalb der Gruppe belegt werden könnte. Die Idee ist, dass Gefühlszustände dargestellt werden sollen, um später die Bewegungen miteinander zu vergleichen. Zur Qualitätssicherung der sportpraktischen Ebene und zugunsten der Durchführbarkeit müssen die Ideen eventuell modifiziert oder erweitert werden. So sollten Choreographien entwickelt werden anstelle schlichter Posen.

Damit eine Choreographie zustande kommen kann, muss diese thematisch zwei Gefühlszustände be-

**Fünfte Einheit:  
Sensibilisierung für den Unterschied zwischen individuell entwickelter und soziologisch beeinflusster Bewegung**

**Praxis:** Vortanzen eines Stimmungsbarometers (glücklich-traurig-glücklich) zur Musik.

**Theorie:** Körpersprache aus sportsoziologischer Sicht.

*Beobachtungsbogen Gymnastik-Tanz-Improvisation (-/-/0/+ /++)*

Beurteilung von:	Beobachtungskriterium	Name ...																		
Gestaltung	Gestaltungskriterium besonders berücksichtigt?																			
	Unterstreicht Form Inhalt?																			
	Ideenvielfalt/ Abwechslung																			
Darstellung	Bewegungsfluss/ Harmonie																			
	Bewegungsausdruck/ Betonung																			

meinsamkeiten zu erkennen. Insgesamt handelt es sich jedoch um unterschiedliche Choreographien. Als Erweiterung der These kann somit festgestellt werden, dass die genannten körpersprachlichen Ausdrucksformen *individuell unterschiedlich ausgestaltet werden können*.

Im Anschluss daran ergibt sich die Möglichkeit, die Ursache der Feststellungen als Anlage-Umwelt-Produkt zu identifizieren.

**Literatur**

Ellgring, H. (2004). Nonverbale Kommunikation. Einführung und Überblick. In H. S. Rosenbusch & O. Schober (Hrsg.), *Körpersprache und Pädagogik. Das Handbuch* (S. 7-67). Baltmannsweiler: Schneider Verlag.

Heidemann, R. (1999). *Körpersprache im Unterricht: ein praxisorientierter Ratgeber* (S. 84 f.). (6. Aufl.). Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag.



Britta Hoss, unterrichtet nach dem Studium der Fächer Biologie u. Sport (Sek. I u. II) an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster am Einhard Gymnasium in Aachen in den studierten Fächern.

Anschrift: [praeda@web.de](mailto:praeda@web.de)

**Themenkarten Anhang 1**

Vor Freude in die Luft springen	Sich vor Wut die Haare raufen
Sich ängstlich in die Ecke kauern	Traurig durch die Straße schlendern

Erleichtert aufatmen	Entsetzt zurück-schnellen
Schreibmaschine tippen	Ein wildes Pferd führen
Einen zappeligen Fisch angeln	Einen Rasenmäher schieben
Karten spielen	Über einen Gartenzaun springen
Verärgert nach Luft schnappen	Schüchtern um die Ecke schauen
Beleidigt die Arme verschränken	Sich einen Kaffee eingießen
Ein Kopfkissen ausschütteln	In ein Auto steigen

**LEHRHILFEN für den sportunterricht**

Verlag: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG, Postfach 13 60, D-73603 Schorndorf, Telefon (071 81) 402-0, Telefax (071 81) 402-111

**Druck:**  
Druckerei Djurcic  
Steinwasenstraße 6-8, 73614 Schorndorf

**Redaktion:**  
Heinz Lang  
Neckarsulmer Str. 5, 71717 Beilstein

**Erscheinungsweise:**  
Monatlich (jeweils in der 2. Hälfte des Monats).

**Bezugspreis:** Im Jahresabonnement € 20.40 zuzüglich Versandkosten. Die Abonnement-Rechnung ist sofort zahlbar rein netto nach Erhalt. Der Abonnement-Vertrag ist auf unbestimmte Zeit geschlossen, falls nicht ausdrücklich anders vereinbart.

Abbestellungen sind nur zum Jahresende möglich und müssen spätestens 3 Monate vor dem 31. Dezember beim Verlag eintreffen.

Unregelmäßigkeiten in der Belieferung bitte umgehend dem Verlag anzeigen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion und des Verlags mit Quellenangabe. Unverlangte Manuskripte werden nur dann zurückgesandt, wenn Rückporto beiliegt. International Standard Serial Number: ISSN 0342-2461