



ENTSPANNUNG DURCH KONTAKTIMPROVISATION



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Erster Kontakt zum Partner**
 - Kontakt zu sich selbst wahrnehmen
 - Kontakt zum Boden aufnehmen
 - Partnerkontakt herstellen
- **Kontaktimprovisation**
 - Grundlegende Fähigkeiten
 - Kontaktimprovisation über den Gymnastikball
 - Kontaktimprovisation mit dem Partner
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Kontaktimprovisation mit Partner (1)
- **Videos**
 - Partnerkontakt (1)
 - Kontaktimprovisation über den Gymnastikball - Demo (2)
 - Kontaktimprovisation über den Gymnastikball - Übungsphase (3)
 - Kontaktimprovisation - Demo (4)
 - Kontaktimprovisation - Übungsphase (5)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Bei der Entspannung durch Kontaktimprovisation geht es darum, in sich zu ruhen und durch die Arbeit mit seinem Partner und der Konzentration auf den eigenen Körper sowie den Körper des Partners zu entspannen und abzuschalten.

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) werden schrittweise an die Kontaktimprovisation herangeführt. Wir geben ihnen nicht von Anfang an die Aufgabe sich zur Musik mit Kontaktimprovisation zu bewegen, sondern unterteilen die Stunde in Stationen, welche dann zum Ende der Stunde hin in der reinen Kontaktimprovisation endet.



Wir sehen das Thema Entspannung in der Schule als sehr wichtig an und denken, dass es auch genau dort hingehört. SuS sollten gerade im Unterricht die Gelegenheit zur Entspannung bekommen. Besonders nach für viele SuS anstrengenden Unterrichtsstunden wie etwa Mathematik oder auch Deutsch fühlen sich viele Kinder gestresst und sind sehr unruhig. Oft kommt es bei Kindern zu Erschöpfung, Müdigkeitserscheinungen, Verspannungen durch Stress, Kopfschmerzen, etc. Gezielte Entspannungsübungen sind daher nicht nur für den Sportunterricht angemessen und gefragt, sondern auch für andere Fächer, welche nicht in der Sporthalle sondern im Klassenzimmer stattfinden. Entspannung dient der Bewältigung psychischer und/oder physischer Beanspruchung und verbessert die Informationsaufnahme. Auf dieser Grundlage wird es für Lehrkräfte immer attraktiver im Unterricht regelmäßig Entspannungsübungen anzubieten, um damit die Leistungsbereitschaft der SuS zu gewährleisten und die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen.¹



¹ Uni Bielefeld, Entspannungstechniken, 2014

Erster Kontakt zum Partner

Die SuS werden schrittweise zum ersten Kontakt mit dem Partner geführt.

Kontakt zu sich selbst wahrnehmen:

Übung: Atem-Rhythmus gezielt beruhigen, indem mit Zählzeiten während des Ein- und Ausatmens gearbeitet wird:




- Wahrnehmen des eigenen Atem-Rhythmus
- Der Fokus liegt auf dem Brustkorb und auf der Bauchdecke, die sich beim Atmen auf und ab bewegen
- entspannende Musik läuft im Hintergrund

Kontakt zum Boden aufnehmen

Übung: einzelne Körperteile am Boden bewusst spüren

- Kurze Ruhepunkte bei Schulter, Hüfte und Ferse sorgen dafür, dass die SuS ruhiger werden
- Das Gefühl der Schwere soll vermittelt werden, um die Entspannung zu vertiefen

Partnerkontakt herstellen

Übung	Bild
<p>Übung 1: Arme und Finger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Partner A greift den Arm von B und kreist, schüttelt, zieht etc. • Partner A greift einzelne Finger und kreist, schüttelt, zieht etc. • Partner A greift beide Arme und erzeugt eine leichte Traktion, um die Arme und Schultern zu entspannen. <p></p>	
<p>Übung 2: Beine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die oben genannten Übungen an den Beinen durchführen. • Beide Beine aufnehmen und leichte Traktionen erzeugen, um den unteren Rücken zu entspannen. Partner A muss seinen eigenen Rücken dabei gerade halten. • Bauchlage: Partner A greift einen Fuß und winkelt das Bein im Kniegelenk auf 90° an. 	

Zum Ende dieser Übung ist äußerst wichtig, dass sich die SuS zum Aufstehen über die Seite rollen sich dann erst aufrichten. Dies ist zum einen rüchenschonend und zum anderen erhalten die SuS so die Entspannung aufrecht!

Kontaktimprovisation

Die Kontaktimprovisation ist ein zeitgenössischer Tanzstil in der eine Berührung mit einer weiteren Person den Anfang einer Bewegungserforschung und eines Kommunikationsaustausches ermöglicht. Es geht vor allem um die aktive Entdeckung aller Bewegungsmöglichkeiten, die zwei oder mehr menschliche Körper ausführen können. Die Aufmerksamkeit ist auf den Bewegungs- und Energiefluss des Tanzes gerichtet sowie auf eine Wahrnehmung des eigenen Körpers und des Partners, anstatt Formen und Linien zu produzieren. Hierbei sind kreatives Denken und Spontanität sehr gefragt.



Grundlegende Fertigkeiten

Es gibt verschiedene grundlegende Fertigkeiten, die entdeckt und eingesetzt werden können. Diese Ausarbeitung beschränkt sich auf die drei Hauptbewegungsformen:

- *Gewicht abgeben und nehmen*
- *Rollen*
- *Heben und fallen.*


Bei diesen drei Hauptfertigkeiten der Kontaktimprovisation sollen die Ausübenden versuchen, alle Bewegungsmöglichkeiten des Körpers zu erforschen. So sollen die Ausübenden zum Beispiel gegenseitig ihr eigenes Körpergewicht abgeben und auf der anderen Seite das Gewicht des Partners aufnehmen. Dies kann durch Verlagerungen des Körperschwerpunktes geschehen. Das Ganze geschieht völlig ohne Anstrengungen. Währenddessen kann man sich bequem in den verschiedenen Ebenen bewegen, d.h. sich aus dem Stand hinknien oder auch auf den Boden setzen.

Beim Rollen sollen die SuS übereinander oder auch aneinander vorbei vorbeierollen und stets den Kontakt zum Körper des Partners halten und spüren. Das Heben und Fallen geschieht ebenfalls immer mit dem Partner in engem Körperkontakt. Durch



Verlagerung des Körpers nach unten eines der beiden Ausübenden (fallen lassen), kann der andere z.B. über seitliches auflegen der Hüfte, gehoben werden und scheint so entspannt in der Luft zu schweben. Dies kann man auch durch klettern und schwingen am Körper des Partners vollziehen, hierbei ist jedoch auch wichtig, dass sich beide Ausübende entspannen und nicht krampfhaft versuchen Bewegungen auszuführen.


Kontaktimprovisation über den Gymnastikball

Wir starten unsere Reihe der Kontaktimprovisation mit einer leicht abgewandelten Version. Und zwar bekommt hierfür jede Gruppe bestehend aus mindestens zwei SuS einen Gymnastikball. Ihre Aufgabe ist es die Grundformen, die ihnen zuvor durch die Lehrperson nahegebracht wurden, selbst zu erforschen und zu erfahren. Wichtig ist hierbei, dass die Grundfertigkeiten Gewicht abgeben und nehmen, rollen, heben und fallen von den Lehrpersonen deutlich gemacht und vorgezeigt werden. Die SuS sollen nach der Einweisung ohne große Unterbrechungen ausprobieren und einen ständigen Kontakt mit dem Gymnastikball haben. Wichtig ist es, die Ausführenden eigene Erfahrungen sammeln zu lassen und keine genauen Vorgaben zu machen. Sie sollen hier auch den Aspekt der Improvisation erfahren und selber spüren, dass so gut wie alles bei dieser Form der Bewegung möglich ist. Die Partner bewegen sich gemeinsam mit dem Ball und versuchen sich in die Bewegungen hinein zu fühlen. Beide Personen sollen ständig über den Ball miteinander ‚verbunden‘ sein. ▶  2-3




Kontaktimprovisation mit dem Partner






Nachdem die SuS eigene Erfahrungen mit dem Gymnastikball gesammelt haben, wird das Erlernete nun mit dem Partner ohne Ball ausgeführt. ▶  1



Hierbei wird sich spontan und passend zur Musik und zu ihrem eigenen Körpergefühl bewegt. Dazu sollen sich alle Paare, mit ausreichend Platz in der Halle verteilen und mit Beginn der Musik improvisieren. Wenn die Musik endet soll die Bewegungsform Gewicht abgeben und aufnehmen erfolgen

und beide Partner so zu Boden bringen. In dieser Phase sollen sie sich gegenseitig in die Bewegungen hinein fühlen, einen gemeinsamen Rhythmus finden und die Energie spüren, die während dieser Bewegungen zwischen den beiden tanzenden Personen ausgetauscht wird. Hierbei ist alles möglich, was den beiden Personen angenehm ist. So können sie sich gegenseitig z.B. über Rücken, Hüfte oder andere Körperteile heben und rollen oder sich vom Rücken über die Schultern aneinander vorbeidrehen. Es soll vorrangig darauf geachtet werden, dass ständig Kontakt zwischen den beiden Tanzenden besteht. Hier wird die volle Kreativität und Spontanität angereizt. ▶  4-5



Verlaufsplan

Phase / Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Methodisch-didaktische Vorgehensweise	Organisation / Material
Einstieg 3 min		Begrüßung - Vorstellung des Stundenthemas - Einführung in die Entspannung in der Schule - Vorerfahrungen der SuS erfragen	- Bodenmatten - Innenstirnkreis, sitzend
Hinführung I 10 min	SuS spüren erst ihren eigenen Körper, dann den Kontakt zum Boden und sollen danach den Kontakt zum Partner wahrnehmen.	Bewegungsanweisung <i>"Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus."</i> <i>"Spüre den Kontakt deiner Schultern an Boden."</i> <i>"Lasse deine Arme komplett entspannt wenn dein Partner dich berührt."</i>	- 2er Gruppen - auf Matten im Liegen - Musik 
Hinführung II 3 min	Die SuS lernen die Bewegungsgrundformen der Kontaktimprovisation kennen	Demonstration Der Lehrer stellt drei Bewegungsgrundformen verbal vor und demonstriert sie darauf mit einem SuS an einem Gymnastikball.	- Halbkreis, sitzend - Gymnastikball 
Hauptphase I	Kontaktimprovisation und Entspannung mit Gymnastikball und Partner. In Partnerarbeit die Bewegungsgrundformen kreativ ausprobieren.	Aufgabe <i>"Führt die Bewegungsgrundformen mit dem Partner und dem Ball durch"</i> (Gute/ kreative Schüler vormachen lassen)	- 2er Gruppen - Musik 

Phase / Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Methodisch-didaktische Vorgehensweise	Organisation / Material
Hauptphase II 10 min	Kontaktimprovisation und Entspannung mit Partner	<p>Demonstration Der Lehrer demonstriert mit einem Schüler die Kontaktimprovisation.</p> <p>Bewegungsaufgabe Führt die Kontaktimprovisation mit eurem Partner durch. Alle Bewegungsgrundformen sollen enthalten sein. Beginnt gemeinsames mit der Musik und beendet die Improvisation</p>	 4 - 2er Gruppen - Musik - 3-4mal 3min  5 1
Reflektion 2-3 min		<p>Lehrer-Schüler Gespräch "Was ist euch bei der Kontaktimprovisation leichter / schwer gefallen? Wie war die Umstellung von Ball auf Partner?"</p>	Halbkreis, sitzend



Kontaktimprovisation mit Partner

1

Setzt die drei Bewegungsgrundformen

Gewicht abgeben und nehmen

Rollen

Heben und fallen lassen

mit euren Partnern um.



Bleibt in ständigem Kontakt zu eurem Partner.

Bewegt euch fließend zur Musik und improvisiert den Kontakt.

Genieße die entspannten Bewegungen.

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Dr. Roland Steiner, Anna Trökes	Yoga für Fortgeschrittene	München	2013	Gräfe & Unzer

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
https://www.uni-bielefeld.de/sport/events/pdf/Einsatz_von_Entspannungstechniken.pdf	28.06.14 16:53 Uhr
http://tanzenergie.com/schutteln-entspannung-und-stress/	04.06.14 23.30 Uhr
http://symptomat.de/Entspannung_(Entspannungs%BCbungen)	04.06.14 23.30 Uhr
http://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/wie-tanzen-als-medizin-wirkt-und-gluecklich-macht-a-881579.html	04.06.14 23.30 Uhr

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Titelbild, Fotos, Arbeitsmaterial	Daniel Zander, Sara Neudecker, Sascha Dietrich

Video

Nummer	Urheber
1-3	Daniel Zander, Sara Neudecker, Sascha Dietrich

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Daniel Zander, Sara Neudecker, Sascha Dietrich / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz