

# TIA

## Tanzimprovisation als Alltagskunst



### Unterrichtsplan:

- TIA 1 Raum und Form
- TIA 2 Gewicht und Lehnung
- TIA 3 Polyrythmik
- TIA 4 Zeit und Dynamik
- TIA 5 Bewegungsansatz Fluss
- TIA 6 Kontakt Impuls/Fluss
- TIA 7 Gestaltung Impuls
- TIA 8 Anwendungen Fluss/Impuls
- TIA 9 Gestaltung Fluss

**TIA-Stunden sind immer bunt, sinnlich reichhaltig und erlebnisorientiert, so dass ein umfassendes motorisches, emotionales, kognitives und ästhetisches Feld entsteht. Wir benutzen Improvisationstechniken, mit denen persönliche Themen tanzbar werden.**

Ziel sind Improvisationen, die von den Themen Raum, Form, Zeit, Dynamik, Bewegungsansatz, Fluss, Impuls, Rhythmik und Gewicht ausgehen. So entsteht eine kreative Spannung zwischen Struktur und Freiheit.

### Tempo – Spannung

Das intuitive, im freien Tanz verfügbare Bewegungsrepertoire wird so vergrößert, dass die Tänzer in der Lage sind, das Tempo und die Spannung ihrer Bewegungen zu modulieren – zwischen wirklich langsam und wirklich schnell, plötzlich und allmählich, leicht und durchlässig oder mit hoher energetischer Spannung.

### Raum – Form

Sie nutzen den Raum mit allgemeiner Aufmerksamkeit oder klarem Konzept, straight und direkt oder spiralg und indirekt. Sie beziehen dabei deutliche Formen auf den Raum oder sind im kontinuierlichen Fluss. Dieser Fluss kann harmonisch durch die Gliedmaßen und den Rumpf laufen, sich plötzlich und impulsiv verändern, exzentrische Bewegungsansätze mit streng symmetrischen oder grotesken Formen verbinden.

### Rhythmik – Dynamik

Eine klar gegliederte Formensprache kann rhythmisch phrasiert oder durch polyrythmische Impulse aufgelöst werden. Die Tänzer beziehen den Boden ein oder bleiben aufrecht, geben ihrem Gewicht nach und kommen in fließenden Schwüngen oder tupfend in die Aufrichtung zurück, können als Solo oder mit Berührung in der Kontaktimprovisation tanzen.

### Der eigene Bewegungsstil

Die Tänzer werden durch Körperarbeit und Philosophie mit der persönlichen Bedeutung der Bewegung konfrontiert. Dadurch wird die Bewegung in anderer Art verstanden und im Ausdruck beseelt. Die Tänzer können frei tanzen, indem sie ihren eigenen Bewegungsstil erweitert haben.

Die Bewegung ist differenziert und vielfältig der Szene und der Musik, den Emotionen oder Konzepten angemessen. Sie ist vor allem aber authentisch und nicht Zitat einer fremden Choreographie.

## TIA 1 RAUM UND FORM

**Ziel TIA 1: Die Tänzer/-innen sollen ein Bewusstsein über Geste und Form haben, den Raum bewusst nutzen sowie Raum und Form aufeinander beziehen können. Sie sollen schließlich in der Lage sein, komplexe Improvisationschoreographien mit detaillierten Absprachen über den Einsatz unterschiedlicher Bewegungsqualitäten wie Fluss und Impuls in Zeit-Raum-Schemata zu tanzen.**

### UE 1.1 Raum

**Ziel der UE 1.1** ist die Fähigkeit, Entscheidungen für Raumrichtungen zu fällen und eine Klarheit im Raumverhalten zu entwickeln sowie im Raum mit einem Gefühl für Energie und Timing zu agieren.

**Übertragbarkeit:** Die Übertragbarkeit ist unbegrenzt. Klarheit im Raumverhalten schafft Begegnung und Konflikt. Das Training von Timing und Energieverteilung schärft das Gefühl füreinander. Die physische Anforderung ist gering, so dass von Kindern bis Senioren alle tanzen können. Besonders bei Randgruppen mit ausgeprägter Fixierung auf Gerechtigkeit und Territorialkonflikte ein zentrales Lernthema.

### UE 1.2 Geste

**Ziel der UE 1.2** ist, ein Gefühl für die Spannung und vor allem die Präsenz der Geste zu vermitteln und den Mut für das eigene Dasein zu stärken.

**Übertragbarkeit:** Alle Übungen eignen sich gut als allgemeines Ausdruckstraining. Sie können mit unentdeckten inneren Anteilen in Kontakt bringen und haben mit dem Mut, sich zu zeigen, zu tun.

### UE 1.3 Raum und Form

**Ziel UE 1.3:** Raum und Form werden aufeinander bezogen. Die Tänzer/-innen sollen erfahren, dass Form nicht an den Körpergrenzen aufhört, sondern energetisch in den Raum strahlt. Ziel ist auch, in einem Schema von abstrakten Kompositionskriterien zu tanzen und solche Absprachen mit Bedeutung zu füllen.

**Übertragbarkeit:** UE 1.3 schafft eine besondere Aufmerksamkeit für die Einzelnen und die Gruppe. Form ist nicht nur abstrakt, sondern hat eine Aussage, mit der der Einzelne den Raum und die anderen beeinflusst.

### UE 1.4 Form

**Ziel der UE 1.4** ist, ein Gefühl für die allgemeine Form zu vermitteln und den Mut für den Ausdruck starker Formen zu stärken.

**Übertragbarkeit:** Alle Übungen eignen sich gut als allgemeines Ausdruckstraining. Sie können mit unentdeckten inneren Anteilen in Kontakt bringen und haben mit dem Mut, sich zu zeigen zu tun.

## TIA 2 GEWICHT UND LEHNUNG

**Ziel TIA 2: Die Tänzer/-innen sollen den Umgang mit Körpergewicht unter verschiedenen Aspekten tänzerisch verarbeiten, lösen und gestalten: Sie sollen als Solisten dem eigenen Gewicht nachgeben und sowohl fließende Kurven des Nachgebens und Wiederhochkommens finden als auch mit Verbindungen von Fallen und Hochschnellen umgehen können. Sie sollen im Zusammenspiel mit anderen in der Lehnung Gewicht abgeben und auffangen können und damit allmählich und plötzlich, fließend und impulsiv tanzen. Sie sollen Verbindungen zu kleineren akrobatischen Elementen herstellen und diese mit dem „Tanz mit Gewicht“ verbinden lernen.**

### UE 2.1 Lehnung – Fall – Recovery im Fluss

**Ziel UE 2.1:** Die Tänzer/-innen tanzen, geben ihrem Gewicht fließend nach und kommen fließend wieder nach oben. Sie lehnen sich fließend an andere und tanzen fließend mit ihrem Gewicht im Raum weiter, sie können das Gewicht der anderen stützen und diese fließend in den Raum zurückgeben.

**Übertragbarkeit:** Mit etwas Vorsicht eingeführt und ohne die schwierigeren Techniken allein stellt die Stunde das Thema Vertrauen, Gemeinsamkeit und Loslassen in den Mittelpunkt und ist für alle Menschen interessant.

### UE 2.2 Lehnung – Fall – Recovery mit Impuls

**Ziel UE 2.2:** Die Tänzer/-innen geben ihrem Gewicht mit detailliertem Bewegungsansatz plötzlich nach, unterstützen dabei zum Teil noch die natürliche Abwärtsbewegung und schnellen an einem bewegungstechnisch passenden Punkt mit Impuls wieder hoch. Sie lehnen sich gegen andere und kommen mit Impuls schnell in den Raum zurück. Sie nehmen das Gewicht von anderen und kata-

pultieren sie mit Impuls in den Raum zurück. Vielleicht ist eine freie Impro „allein“ und als „Contact“ ohne Rollenabsprache in der ganzen Gruppe möglich. Wegen der Plötzlichkeit, Heftigkeit und des höheren Tempos ist dies bei „Impuls“ jedoch schwieriger als beim Tanzen im Fluss.

**Übertragbarkeit:** Mit der Voraussetzung von UE 2.1 kann man das Vertrauen und Selbstvertrauen so weit stärken, dass auch Schubser und heftigere Aktionen in der Gruppe im freundlichen Sinne möglich sind. Vor allem für Jüngere gut.

### UE 2.3 Lehnung – Fall – Recovery Solo

**Ziel UE 2.3:** Die Tänzer/-innen können als Solisten mit Gewicht improvisieren und verlieren die Angst, loszulassen, vom Boden Schwung zu nehmen, weil sie den Rebound-Punkt kennen, den Schwung finden, wieder hochzukommen.

**Übertragbarkeit:** Geeignet für Tänzer/-innen mit Energie und der Fähigkeit, sich auf das Thema Gewicht einzulassen.

### UE 2.4 Lehnung – Fall – Recovery: Integration und Akrobatik

**Ziel UE 2.4:** Die Tänzer/-innen beherrschen einfache akrobatische Übungen und sind in der Lage, diese in Improvisationen einzubauen.

**Übertragbarkeit:** Besonders gut mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die Spaß an etwas wagemutigeren Aktionen haben oder Interesse an Akrobatik, Breakdance etc.

---

## TIA 3 POLYRHYTHMIK

**Ziel TIA 3:** Die Tänzer/-innen sollen lernen, einfache und komplexe Rhythmen zu erkennen und zu tanzen, Bewegungen verschiedener Körperteile mit unterschiedlichen rhythmischen Schwerpunkten parallel laufen zu lassen, einen zweiten Bewegungskanal zu öffnen und ihn auch für Improvisation zu nutzen, und in der Gleichzeitigkeit von Machen und Geschehenlassen weiterkommen. Sie sollen in der Lage sein, periphere Impulse als kreative Auflösung gewohnter Bewegungen zu nutzen und ungewohnte Möglichkeiten der Polyzentrik und -rhythmik zu neuen Möglichkeiten jenseits des eigenen Bewegungsklischees zu nutzen.

### UE 3.1 Polyrythmik I

**Ziel UE 3.1:** Training der Unabhängigkeit Hände/Füße (Warm-up), erste Elemente späterer polyrythmischer Folgen.

### UE 3.2 Polyrythmik II

**Ziel UE 3.2:** Die Tänzer/-innen sollen eine Kombination mit typisch versetzter Rhythmik zwischen Armen und Beinen einüben und sich selbst mit ihrer Reaktion in dieser sehr konzentrierten Einheit beim massierten Lernen erfahren. Sie sollen die einsetzende Bewusstseinsverdopplung (Tun und Zulassen) nutzen lernen für Improvisation. Sie sollen in der Lage sein, in Verbindung mit dem Loslassen des Gewichtes und des Kopfes neue Elemente in ihrer Improvisation zu entdecken und zuzulassen.

**Übertragbarkeit:** Die Gleichzeitigkeit des Wollens und der Notwendigkeit, die körperliche Regulation zuzulassen, ist als Schulung und Disziplinierung für das Ich für alle Menschen interessant. Je nach Geschicklichkeit müssten einzelne Elemente der Stunde weggelassen bzw. mit Zwischenschritten vermittelt werden.

### UE 3.3 Chaos und Form, Polyrythmik und die Auflösung der Ordnung

**Ziel UE 3.3:** Fähigkeit, Form und Fluss aufzulösen durch authentische, spontane Einflüsse und sie neu wiederzufinden. Form und Fluss werden durch überraschende Bewegungsansätze und Impulse in einer eigenen, nicht dem Bewegungsmuster angehörigen Rhythmik zuerst aufgelöst. Im nächsten Schritt reagieren die Tänzer/-innen auf die ungewohnte Situation mit neuen Formen und Verbindungen. Dadurch werden der Improvisation neue Richtungen, wird ihnen ein größeres kreatives Potenzial gegeben.

**Übertragbarkeit:** Erfahrung von Auflösung und Kontrolle, Chaos und Ordnung, die aber etwas Vorerfahrung in dieser konkreten Bewegungssprache braucht.

### UE 3.4 Rhythmik und Identität

**Ziel 3.4:** Erfahrung der Eigenständigkeit, der Emanzipation der einzelnen Körperteile von der zentralen Absicht und Bewegungskontrolle. Möglichkeit, dieses kreative Element im Bewusstsein so zu verankern, dass es im Sinne der Improvisationstechnik der vorigen Stunde genutzt werden könnte.

**Übertragbarkeit:** Voraussetzung ist etwas Kontakt zum eigenen Körper. Sonst können alle Menschen mit etwas Begeisterung für Bewegung und Rhythmus von dieser zentralen Rhythmus-erfahrung profitieren.

## Bild: Tonkörper

(in dieser TIA-Einheit wird ausnahmsweise ein inneres Bild benutzt)

**Thema:** Körperbild, Vitalität, körperliche Beschaffenheit

**Körperarbeit:** Lösung durch Rhythmik: Die Stunde folgt der Logik des bisherigen Aufbaus, die Fragen an das Unbewusste nicht unverblümt zu stellen, sondern (nach entsprechender Vorbereitung durch die Körperarbeit) die Chance eines unwillkürlich indirekten und poetischen Ausdrucks zu nutzen. Nach der „Emanzipation“ durch die Tanzübungen und der Wahrnehmungsmöglichkeit durch die Fragen in der Trance ist aber hier (im Unterschied zu den normalen Bildvorstellungen) noch ein Medium zwischengeschaltet, der Ton. So kann sich eine unbewusste Sichtweise diesmal nicht in der Gestaltung eines Traumbildes, sondern in Form einer Tonfigur ausdrücken. Das Formen der Tonfigur wird durch Rhythmusübungen vorbereitet.

Polyrhythmik arbeitet mit der Entkoppelung der Rhythmik zwischen oben und unten und der Fähigkeit, „Wollen“ und „Geschehenlassen“ auf hoher Ebene zu verbinden. Dabei ist es ein Psychothema par excellence. Die Technik, verschiedene Rhythmen in verschiedenen Körperteilen gleichzeitig zu tanzen, scheint dem Bewusstsein besondere Probleme zu bereiten. Der direkten Kontrolle unterliegt immer nur ein Rhythmus. Schon das Kreisen einer Hand auf dem Kopf zugleich mit dem Klopfen der anderen Hand auf den Bauch ist für viele schwierig.

Will ein(e) Tänzer/-in nun zwei oder drei verschiedene Rhythmen gleichzeitig, z.B. in Füßen, Becken und Armen, tanzen, gerät die bewusste Bewegungskontrolle durcheinander. Er/Sie will und kann (wie beim Einschlafen) Änderungen in der unwillkürlichen Steuerung körperlicher Vorgänge nicht erzwingen. Der/Die Tänzer/-in muss üben, das, was nur das Unwillkürliche hervorbringen kann, bewusst aufrechtzuerhalten, um es endlich willkürlich produzieren zu können. Dabei entstehen erst Frustration, Ärger und Wut, schließlich Souveränität und Gelassenheit.

Es gibt also einen massiven Übungseffekt auf dem fundamentalen Gebiet der Gleichzeitigkeit von Wollen und Geschehenlassen! Entsprechend steht bei den Übertragungsmöglichkeiten der Tonmodellierung ein neuer, unverblümter Blick auf die eigene Körperlichkeit im Vordergrund. Hier ist der Ausdruck durch das Medium Ton so vielfältig und individuell, dass jeder Einzelfall völlig unvergleichlich ist. Manche Träumer/-innen drücken mit ihrer Tonfigur aus, was sie sich wünschen, andere gerade, was sie befürchten, manche formen sich selbst, andere einen reinen Traumkörper usw.

## TIA 4 ZEIT UND DYNAMIK

**Ziel TIA 4:** Die Tänzer/-innen sollen in der Lage sein, das Tempo und den Kraft-einsatz sowie die Spannung ihrer Bewegungen bewusst zu steuern und Geschwindigkeit und Spannung als Gestaltungsmittel zu benutzen. Dazu gehört auch, Bewegungen zu verlangsamen und zu beschleunigen und die dabei notwendigen Änderungen in der Bewegungsqualität zu erkennen und für sich umzusetzen. Voraussetzungen dafür sind Zentrierung und eine durchlässige Kraft im ganzen Körper; daran wird mit einem speziellen Exercise gearbeitet.

### UE 4.1 Zeit I

**Ziel UE 4.1:** Wirklich langsam und wirklich schnell sein können. Die Tänzer/-innen sollen erfahren, was die Schwierigkeiten und Anforderungen langsamer und schneller Bewegungen sind, und üben, wirklich langsam und wirklich schnell zu sein. Sie sollen auch in der Lage sein, diese Bewegungsqualitäten bewusst in einer Gestaltung einzusetzen, ja eine Performance nur mit diesen Mitteln zu gestalten.

**Übertragbarkeit:** Zeit ist ein zentrales psychologisches Erleben, und diese Art der Erfahrbarkeit ist abgesehen vom Exercise für Menschen aller Alterstufen und jeder Herkunft gangbar.

### Ergänzungsübungen Zeit/Dynamik

**Ziel:** Erlernen eines Exercise, das auf dem Boden und im Stand über Contract- und Release-Stellungen Kraft, Dehnung, Spannungsregulation und Formgefühl übt. Über die normale, die langsame und die schnelle Version lernen die Tänzer/-innen, wie sich diese feste Formfolge durch die Veränderung des Tempos in ihrer Qualität verändert.

**Übertragbarkeit:** Ein innerhalb aller Bewegungsgruppen wichtiges Training.

### UE 4.2 Dynamik I

**Ziel UE 4.2:** Die Tänzer/-innen sollen fähig sein, Spannung und Geschwindigkeit improvisierter Bewegungen frei zu wählen und eine bestimmte Zeit durchzutanzten.

**Übertragbarkeit:** Die Körperspannung hat viel mit den Gefühlen zu tun. Die Bewegungsqualitäten der vier genannten Geschwindigkeits- und Spannungsarten bleiben im Allgemeinen abstrakt. Auch bei der Heranführung durch den Tonkloß kommen nicht alle wirklich „rein“. Wenn es aber gelingt,

ist für die Akteure ein direkter, unmittelbarer Zugang zu Körperlichkeit, zu bestimmten Visionen und zu eigenen Gefühlen da.

### UE 4.3 Dynamik II

**Ziel UE 4.3:** Die bisherigen Konzepte von langsam/schnell, schwer/leicht und starkem/wenig Kraft-einsatz sind theoretisch und von idealtypischer Bedeutung. Wirklicher Tanz ist durch dynamische Gestaltung und die Kombination von Dynamik- und Tempoveränderung mit Raum, Form und Fluss/Impuls gekennzeichnet. Dazu trägt diese Stunde Beispiele bei. Das Ziel ist, dass die Tänzer/-innen plötzlich/allmählich, heftig/straight und leicht/spiralig als Bewegungsidee verstehen und tanzen können. Sie sollen das Prinzip erkennen und übertragen, so dass die Verbindung von Spannungs-regulation und Tempoveränderung mit anderen Tanzelementen möglich wird.

**Übertragbarkeit:** Für Vorerfahrene öffnet diese Stunde eine Verbindung von Gefühlen mit Bewe-gungsimpulsen und Visionen.

### UE 4.4 Zeit II

**Ziel UE 4.4:** Verändert man die Geschwindigkeit einfacher oder komplexer Bewegungen, so ändert sich der Charakter der Bewegung, ihre Dynamik, das Gefühl, die Qualität. Ziel dieser Stunde ist, dass die Tänzer/-innen damit experimentieren, die technischen Probleme erkennen und einen Weg, sie zu meistern, beschreiten. Sie sollen in der Lage sein, Spannungs- und Temporegulation in einer Perform-ance zu gestalten.

**Übertragbarkeit:** Wertvoll für Bewegungserfahrene und interessierte Gruppen.

---

## TIA 5 BEWEGUNGSANSATZ FLUSS

**Ziel TIA 5:** Thema und Ziel ist, sich fließend bewegen zu können, das heißt die Be-wegung durch verschiedene Körperteile laufen zu lassen. Dabei kommt es sowohl auf die Bewegung im Rumpf und von da in die Peripherie an als auch auf Drehun-gen, die in unterschiedlicher Form den Fluss um den Körper herum und durch den Raum führen. Dabei sind spiralförmige Bewegungen besonders wichtig.

### UE 5.1 Bewegungsansatz

**Ziel UE 5.1:** Grundlage für Fluss ist das körperliche Wissen um den Bewegungsansatz. Das Ziel dieser Stunde sind also eine Wahrnehmungsschulung für unterschiedliche Bewegungsansätze sowie

die Fähigkeit, den Körper so zu organisieren, dass er unterschiedlichen Ansätzen folgen und sich bewegungsmäßig umorganisieren kann.

**Übertragbarkeit:** Awareness, Führen und Sich-führen-Lassen, als Bewegungstraining wichtig und auch für Kinder und Jugendliche geeignet. Für ältere Menschen weniger.

### UE 5.2 Spirale, Fluss zwischen Rumpf und Extremitäten, intuitive Improtechnik Ball

**Ziel UE 5.2:** Es geht hier vor allem um die Möglichkeit fließender Bewegungen zwischen Rumpf und Gliedmaßen. Einmal soll dafür als technische Grundbewegungsidee die Spirale geübt werden, dann geht es um die Übertragung auf die technische Impro „Fluss – Gliedmaßen“ und die intuitive Technik „Ball“, in der der Fluss (innen/außen) spontan entsteht und gestaltet werden kann. Die Tänzer/-innen sollen fließend tanzen, wobei die Hauptbewegung eine Binnenbewegung des Rumpfes ist und der Fluss vom Rumpf in die Gliedmaßen führt.

**Übertragbarkeit:** Diese Bewegung „Fluss – Gliedmaßen“ kann auch den Fluss der Emotionen verstärken und sowohl als evokative Übung als auch für ein Verhaltenstraining genutzt werden.

### UE 5.3 Fluss Getragensein/Boden

**Ziel UE 5.3:** Um zu lernen, wie Bewegungen durch verschiedene Körperteile fließen können, ist das Bodentraining von besonderer Bedeutung. Hier kann das Gewicht abgegeben werden, so dass bei entspannten Gelenken die Leichtigkeit fließender Bewegung erfahrbar wird. Die Folgen sind dann im perfekten Fluss, wenn die Aufmerksamkeit auf dem Nacheinander der Körperteile liegt.

**Übertragbarkeit:** Zentrale Bedeutung für Bewegungserfahrene als Improtechnik, für Laien als Lösung gut, wenn Bodenteile isoliert und langsam geübt werden.

### UE 5.4 Fluss Getragensein/Boden, Spirale und Drehung

**Ziel UE 5.4:** Die Verbindung der Spirale mit dem exzentrischen Schwung im Stehen erweitert das Repertoire. Nach so viel Technik hilft der Atem, den intuitiven Ansatz wiederzufinden. Die Tän-zer/-innen sollen die innere Logik des Bewegungsflusses, das richtige Nacheinander der Körperteile im Verhältnis zueinander und im Raum begreifen und tanzen.

**Übertragbarkeit:** Zentrale Bedeutung für Bewegungserfahrene als Improtechnik, für Laien als Lösung gut, wenn Bodenteile isoliert und langsam geübt werden.

## TIA 6 KONTAKT IMPULS/FLUSS

**Ziel TIA 6:** Ziel dieser Einheit ist, Impulse verschiedener Art tanzen zu können: die Impulse an sich, aber auch mit dem Zweck, die fließende Bewegung zu strukturieren. Wichtig dafür ist sowohl die Kenntnis verschiedener Ansatzmöglichkeiten, aus einer Bewegung heraus Impulse starten zu können, als auch die Fähigkeit, die impulsiv begonnene Bewegung zu stoppen, gebunden oder ungebunden weiterfließen zu lassen.

### UE 6.1 Bewegungsansatz Kontakt – Impuls – Impro

**Ziel UE 6.1:** Hier wird das (auch für Impuls zentrale) Üben des Bewegungsansatzes aufgegriffen und mit einer Wahrnehmungsübung und einem grundlegenden Bewegungstraining verbunden. Ziel ist, von unterschiedlichen Punkten des Körpers aus impulsiv (re)agieren zu können und diese Impulse mit Fluss in einer Kontaktimpro zu verbinden.

**Übertragbarkeit:** Als Bewegungstraining hat diese Einheit ihren Wert vor allem für die Wahrnehmungsschulung und Mobilisierung, insbesondere des Rückens. Psychologisch bedeutsam ist der Aggressionscharakter des Gegenimpulses, der als Verhaltenstraining für Gehemmte in Verbindung mit Stimme hervorragend ist.

### UE 6.2 Impuls, Wahrnehmungs- und Bewegungstraining

**Ziel UE 6.2:** „Impuls“ hat im Gegensatz zu „Fluss“ etwas Unvorhersehbares und Bizarres, Impulse stören Harmonie und Ordnung. Um die Wahrnehmung dafür zu öffnen und die Bereitschaft des Körpers herzustellen, werden hier einige Bewegungen geübt, die erst einmal ungewohnt sind. Ziel ist, Plötzlichkeit und ungewohnte Bewegungsführung zu realisieren und die spezielle Ansatz-Fluss-Kombination als Beispiel für Impuls zu erkennen und umzusetzen. Ziel ist auch die Übertragung dieses Stils auf die freie Impro am Ende.

**Übertragbarkeit:** Als Bewegungsschulung für Tänzer und andere Bewegungserfahrene spannend, für nicht Tanzinteressierte zu speziell.

### UE 6.3 Fluss durch Arme/Beine, Drehungen, sinnlich-intuitive Improtechnik

**Ziel UE 6.3:** Beide Achten lassen Bewegungen durch Arme und Beine um den Körper fließen. Fluss wird als Feeling erfahrbar. Die Bewegungen bleiben aber am Platz und sind nicht einfach auf ein Impro-Repertoire zu übertragen. Die Drehung aus der ersten Acht heraus öffnet in den Raum und ermöglicht die Verbindung mit den anderen Flussbewegungen. Diese Teile sind technisch komplex

und benötigen als Gegengewicht die sehr schöne Improtechnik „Linien“. Die Tänzer/-innen sollen selbstverständlicher im Fluss tanzen, auch durch den Raum und mit Drehungen, und schließlich ein intuitives Verhältnis zu „Fluss“ entwickeln.

**Übertragbarkeit:** UE 6.3 ist als Bewegungstechnik wichtig für improvisierte Tänze. Sie ist zu komplex und spezifisch, um sie einfach auf nicht primär tanz- oder bewegungsorientierte Gruppen zu übertragen.

---

## TIA 7 GESTALTUNG IMPULS

**Ziel TIA 7:** Ziel ist, Impuls als Bewegungstechnik so zu verstehen, dass man ihn bewusst für die eigene Improvisation einsetzen kann und seinen Charakter in einer Kontaktimprovisation tanzen kann. Daraus soll sich die Möglichkeit ergeben, Impuls als persönliches Thema im Tanztheater zu performen.

### UE 7.1 Tanztheater Impuls/Fluss: Trio, gegen und mit Impuls

**Ziel UE 7.1:** Ziel ist, die Qualität von Impulsen fest/energetisch gestalten zu können. Beispiel für elektrisierend ist der massive Impulsstil, wie er zur Musik von James Brown passt. Ziel ist auch, energetisch zu tanzen, am Ansatz der Bewegung kraftvoll zu agieren. Grenzen erleben, eigene standhaltende Stärke entwickeln, sich durchsetzen und befreien, die eigene Kraft zelebrieren.

**Übertragbarkeit:** Jede Situation von Erziehung und Emanzipation hat viel mit Selbstbehauptung zu tun und die Übungen können in entsprechenden Gruppentrainings eingesetzt werden, sollten es aber nicht in Gruppen mit rein technischer Ausrichtung ohne ein wenig Selbsterfahrung.

### UE 7.2 Durchlässig (swingende) Impulse, Thema: „Tap“-Combi, Phrasierung

**Ziel UE 7.2:** Ziel ist, genau wie in UE 7.1, die Qualität von Impulsen zwischen fest/energetisch und durchlässig-swingend gestalten zu können. Beispiel für den Swingstil ist Tapdance, wo der Oberkörper die Impulse der Füße durchlässt und auspendelt. Ziel ist schließlich auch die Fähigkeit, durchlässig swingend diese Impulsqualitäten mit Fluss zu verbinden.

**Übertragbarkeit:** Selbsterfahrung der geschmeidigen Anpassung an Neues unter Bewahrung des Eigenen; Situationen, in denen es auf Coolness, Lässigkeit und Eleganz ankommt.

### **UE 7.3 Fluss/Impuls, Selbstbestimmung/Fremdbestimmung, Trio: feste (elektrische) und leichte Impulse**

**Ziel der UE 7.3** ist die Kontaktimprovisation mit Impuls; die Tänzer/-innen sollen Techniken, die vorher gelernt wurden, wiederholen und aufgreifen in einer Art, die erlaubt, diesen Tanzstil etwas mehr zu perfektionieren. Dafür sind folgende Unterziele entscheidend: Die Tänzer/-innen müssen mit einer organisch sinnvollen Art der Phrasierung tanzen können. Das bedeutet, Impuls und Fluss sollen sich in einer Art ablösen, dass Impulse den Initialstart einer Bewegung bilden, die mit Fluss weitergeführt wird, verebbt, von dort wie bei einem neuen Atem wieder weitergeht mit Impuls usw. Dabei sollen diese Impulse von anderen Tänzer/-innen gesetzt werden. Die Solistin soll auf die Fremdimpulse reagieren können, und die Partner/-innen sollen in der Lage sein, diese so zu setzen, dass die Solistin reagieren kann. Beides soll im Idealfall zu einer organischen Kontaktimpro zusammengehen.

**Übertragbarkeit:** Diadische Interaktionen, jedes Zwiegespräch, bei dem einer auf den anderen reagieren muss. Aber auch hier ist Vorerfahrung nötig. Andererseits kann ein Grundtraining dieses Tanzstils auch zum (körperlichen) Zuhören, zu einer Offenheit im Dialog führen.

### **UE 7.4 Fluss/Impuls, Gestaltung des Selbstbestimmungs-Fremdbestimmungs-Trios**

**Ziel UE 7.4:** Gestaltungsfähigkeit des Themas „den eigenen Stil, die eigenen Impulse durchsetzen“ gegen „sich auf andere und deren Impulse einstellen“ in der Kontaktimpulstanztechnik.

Wie in den UE 7.1 und 7.2 auch sollen die Tänzer/-innen eine gewisse Souveränität im Umgang mit der Technik erlangt haben, so dass sie sich der Botschaft der Aktion öffnen, diese wahrnehmen und bewusst gestalten, verwerfen, verstärken usw. können und am Schluss die Entscheidung für eine bestimmte Absprache steht, das Thema in einer Performance auszudrücken.

**Übertragbarkeit:** Prinzipiell ist dieses Thema für alle Menschen wichtig und mitreißend. Es hängt von der Offenheit und Geschicklichkeit einer Gruppe und auch der Geschmeidigkeit ab, in der die Leiter das Thema aufrollen, ob man an mangelnder Erfahrung mit Tanz und Körpertechniken hängenbleibt oder bei der Selbsterfahrung und Gestaltung ankommt.

---

## **TIA 8 ANWENDUNGEN FLUSS UND IMPULS**

**Ziel TIA 8:** Ziel ist, verschiedene Möglichkeiten von Impuls, Raum, Form und Fluss einfallsreich und souverän kombinieren zu können. Die Tänzer/-innen sollen so in der Lage sein, komplexe Performances zu tanzen.

Die Einheit verfolgt außerdem das Ziel, Impuls und Fluss so zusammenzubringen, dass der persönliche Bewegungsstil bereichert und gestaltet wird. Dafür gehen wir nach der Rap-Performance und der Perfektionierung des lockeren Impulsstils über die Vervollständigung von Fluss und die Verbindung mit Alltagsbewegung zu der Zerstörung der Harmonie und ihrer Neufindung. Anschließend kommen wir zu einer Verbindung der Elemente unter Einschluss der Sonderform Stakkato, und zuletzt werden Impuls, Fluss, Raum und Form in einer komplexen Improvisationschoreographie zusammengefasst.

### **UE 8.1 Locker-ungebundene Impulse: Mitte/Extremitäten, Impro Rap**

**Ziel UE 8.1:** Ziel dieser Stunde ist ein wirklich impulsiver Bewegungsstil. Impulse steuern hier die Bewegung ohne große Phasen von Fluss dazwischen. Dafür müssen die Tänzer realisieren, dass nicht Aktionismus der Arme für die Aktion verantwortlich ist, sondern von innen her aus Becken und Brust Doppelpulse in Arme und Beine gehen. Ziel ist auch, diese ungezügelter Bewegung zu steuern und in Improschemas bringen zu können.

**Übertragbarkeit:** Diese Stunde kann man besonders gut mit Kids machen. Sie bietet eine tolle Möglichkeit, aggressives Verhalten zu üben, ohne jemanden zu beschädigen, cool zu sein, ohne langweilig daherzukommen. Das macht einfach der Bewegungsstil.

### **UE 8.2 Impro-Choreographie: Bewegungsansatz/Impuls/Fallen, Auflösung; Harmonie mit Fluss/Impuls**

**Ziel UE 8.2:** Fluss bedeutet Kontinuität und Harmonie. Impuls löst dies auf, ist überraschend und aggressiv. Diese Polarität wird hier mit „Zentrierung gegen periphere Führung“ gekoppelt, so dass das Szenario einer Alltagsbewegung, der Auflösung dieser Ordnung durch extremen äußeren Bewegungsansatz und der neuen Ordnung durch den Impuls von innen her getanzt wird. Ziel ist, die Entwicklung von Alltagsbewegung, Peripherietechnik und die Harmonie von innerem Doppelpuls und geführtem Fluss gestalten zu können.

**Übertragbarkeit:** Diese Idee ist auch für Theatergruppen interessant. Sie stellt außerdem ein starkes Performancetraining dar.

### **UE 8.3 Stakkato, Fluss und Impuls**

**Ziel UE 8.3:** Vor der finalen Verbindung von Fluss und Impuls in phrasierten Bewegungsfolgen ist hier unser Ziel, das Sonderelement Stakkato zu erlernen. Es ist an sich nicht allzu bedeutsam. Indem man es beherrscht, lernt man jedoch viel über Durchlässigkeit (als seinem Gegenteil) und

wird so klarer in den großen Richtungen Fluss und Impuls. Das ist auch das übergeordnete Ziel. Die Eigenarten von Impuls und Fluss sollen durch Gegenüberstellung klarer werden, und die Tänzer/-innen sollen in der abschließenden Improvisation souverän tanzen, mit den Elementen spielen.

**Übertragbarkeit:** Sehr interessant für alle Impro-Gruppen (Charakter und Bedeutung von Fluss und Impuls), jedoch zu speziell für nicht Tanzorientierte.

#### UE 8.4 Raum, Form, Fluss, Impuls

**Ziel UE 8.4:** Ziel ist, sich im Rahmen einer komplexen Improvisationschoreographie zu orientieren und sich individuell im Rahmen des Konzeptes und der Gruppe einzubringen sowie Raum, Form, Zeit, Impuls und Fluss miteinander in einer Absprache in Beziehung zu setzen.

**Übertragbarkeit:** Die Gruppe braucht etwas Vorerfahrung. Dann ist der Wert des Mit- und Zusammenwirkens der Einzelnen im Rahmen der Absprache und der individuellen Gestaltung innerhalb des Konzeptes ein wichtiges Erlebnis, das auch für Jugendliche möglich ist.

---

## TIA 9 GESTALTUNG FLUSS

**Ziel TIA 9:** Die Vorstellung der Ideen und die Vermittlung der Techniken „Fluss“ und „Impuls“ haben vier Wochenenden beansprucht. Neben der Technik wird ein bestimmter körpersymbolischer Gehalt deutlich. Ziel dieser Einheit ist, in Form eines klassischen Duos zu zeigen, wie aus der Technik und der damit verbundenen Körpersymbolik heraus die Themen „Intimität/Nähe – Bruch/Distanz“ (UE 2) und „Eigendrehung/Selbstzufriedenheit – Werbung/Ausrichtung auf den anderen“ (UE 3) gestaltet werden können. Technische Voraussetzung dafür ist eine besondere Eigenart von Fluss, die Drehung, die in UE 1 gesondert in den Mittelpunkt gestellt wird. Für die Performance „Duo: Eigendrehung – Werbung“ wird auch Wissen aus Raum und Dynamik genutzt.

#### UE 9.1 Fluss, Drehung, Fluss durch den Raum, Phrasierung

**Ziel UE 9.1:** Ziel ist, Techniken der Drehung im Fluss durch den Raum auf intuitive Art anzuwenden und eine Sicherheit in der Improvisation zu erlangen, die aus der Benutzung dieser Techniken und ihrer Kombination untereinander entsteht. Dabei kommt es auf die kreative Verbindung, Überbrü-

ckung und Gestaltung der Brüche, die notwendigerweise zwischen den technischen Bewegungen entstehen, an.

**Übertragbarkeit:** Die Bedeutung der Stunde liegt innerhalb von Gruppen, die sich für Technik und Improvisation interessieren. Diese Art von Fluss und Drehung hat wohl viel mit fließender Hingabe und Sichverlieren zu tun. Das wird aber erst ab einer gewissen Souveränität im Umgang mit den Techniken spürbar.

#### UE 9.2 Fluss/Impuls, Thema: Tanztheater Intimität – Bruch

**Ziel UE 9.2:** Die Tänzer/-innen sollen lernen, die Spannung so zu regulieren, dass sie in der Kopf-an-Kopf-Kontakttechnik tanzen können. Sie sollen in der Lage sein, den Zeitpunkt zu spüren und dann impulsiv zu wechseln zum Tanz mit Gewicht allein. Sie sollen mit diesen Techniken das Thema „Nähe – Distanz“ gestalten können und in einer kleinen Geschichte mit dem Thema „Eigendrehung – Werbung“ verbinden.

**Übertragbarkeit:** Das Thema eignet sich für dramatische Selbsterfahrung und Inszenierung, bedarf jedoch einer gewissen Vorerfahrung und Körperbeherrschung.

#### UE 9.3 Fluss/Impuls, Thema: Tanztheater Eigendrehung – Werbung, Intimität – Bruch

**Ziel UE 9.3:** Ziel ist, dass die Tänzer/-innen mit Drehung improvisieren und den körpersymbolischen Gehalt empfinden und ausdrücken, die Partner/-innen tänzerisch den Kontaktversuch umsetzen und beide die Improvisation in einer Performance gestalten können. Gesamtziel ist, dass die Tänzer/-innen die Techniken aus „Intimität – Bruch“ und „Eigendrehung – Werbung“ zu einer Performance zusammenbringen und intuitiv und bewusst gestalten können.

**Übertragbarkeit:** Können die Tänzer/-innen den Mangel an technischen Grundfertigkeiten durch Gefühl und Phantasie ausgleichen, so ist dieses Thema für alle Menschen wichtig. Es verkörpert die in vielen Partnerschaften vorhandene Polarität zwischen einem Menschen, der sich um sich selbst dreht, und einem Partner, der sich vorwiegend auf ihn bezieht.

---

Das TIA-Konzept ist Bestandteil der Ausbildung „Lehrer/-in für Tanzimprovisation, Tanztheater und Körpersymbolik“, die vom Institut für Tanz und Bewegungsdynamik angeboten wird.

Kontakt und weitere Infos unter: [www.tanzimprovisation.de](http://www.tanzimprovisation.de)

© Institut für Tanz und Bewegungsdynamik 2009