



Annika Bach

Trainingsbuch für Improtheater

Workout für Improspieler

Inhaltsverzeichnis

Kreativ, spontan und schlagfertig – alles ist möglich mit Improvisation

Übungen

1. Abklopfmassage (Aufwärmübung)
2. Die Bank nehmen *Einander wahrnehmen, Zusammenspiel*
3. Drei Sätze frei *Einander wahrnehmen, Zusammenspiel*
4. Ein Ding auf neue Weise verwenden *Kreativität*
5. Fiktionsspiel Gerüche (Aufwärmübung)
6. Fliegende Bälle *Konzentration*
7. Flüsterpost *Konzentration, Zusammenspiel*
8. Geh das Gegenteil (Aufwärmübung)
9. Geh-Erlebnisse (Aufwärmübung)
10. Geh-Geschichten (Aufwärmübung)
9. Gehen: Nimm´s wörtlich (Aufwärmübung)
10. Gemeinsam klatschen (Aufwärmübung) *Konzentration*
11. Gesicht lockern (Aufwärmübung)
12. Gemeinsam aufstehen Zusammenarbeit, Vertrauen
13. Goofy *Einander wahrnehmen*
14. Einäugige *Konzentration*

15. Eine Ente, zwei Beine, Platsch *Konzentration*
16. Führung abgeben *Vertrauen*
17. Geräuschedusche *Kreativität, Zusammenspiel*
18. Gruppenstandbild *Einander wahrnehmen, Zusammenspiel*
20. Improvisation mit Tür *Kreativität*
21. In der Stadt (Aufwärmübung)
22. Kreismassage *Vertrauen*
23. Meine Geschichte, Deine Geschichte
Konzentration
24. Mücke, Fisch, Bär *Zusammenspiel*
25. Namen schreiben (Aufwärmübung)
24. Namensspiel „Ich bin ...“ (Aufwärmübung)
Kennenlernen
25. Namensspiel „Hilf mir ...“ *Kennenlernen*
26. Orte raten *Kreativität, Zusammenspiel*
27. Partnersuche *Einander vertrauen/wahrnehmen*
28. Posieren und bewegen *Konzentration*
29. Reimspiel *Kreativität, Zusammenspiel*
30. Rollenspiele *Kreativität, Zusammenspiel*
31. Rücken an Rücken *Konzentration, Zusammenspiel, Vertrauen*
32. Sagte er/sie *Zusammenspiel*
33. Sprechen bei Berührung
34. Statuskippe/Setz´ dich durch *Zusammenspiel*
35. Stegreif-Rede

- 36. Wer ist der Mörder?
- 37. Zipp, Zäpp, Zupp *Konzentration, Zusammenspiel*
- 38. Zu zweit zeichnen *Zusammenspiel*

Spiele

- 39. 5 - 4 - 3 - 2 - 1 (Langformspiel) *Zusammenspiel, Aufeinander achten*
- 40. A spricht B spricht C *Zusammenspiel, Aufeinander achten*
- 41. Diavortrag *Aufeinander achten*
- 42. Dirigierte Geschichte (Ojjjee) *Zusammenspiel, Bewegung*
- 43. Gebärdendolmetscher *Zusammenspiel, Bewegung*
- 44. Heldenreise (Langformspiel) *Zusammenspiel*
- 45. Im Fesselballon *Parodie/Imitation, Aufeinander achten*
- 46. Marathon mit fließendem Übergang *Kreativität*
- 47. Partyspiel *Zusammenspiel, Aufeinander achten, Parodie/Imitation*
- 48. Radio-Mix *Kreativität*
- 49. Schreibmaschine/Typewriter *Kreativität, Aufeinander achten, Zusammenspiel*
- 50. Stehen, sitzen, liegen *Zusammenspiel, Aufeinander achten, Bewegen*
- 51. Stichwortspiel/"Rein & raus" *Zusammenspiel, Aufeinander achten, Bewegen*
- 52. Verkaufsshow *Zusammenspiel*

53. Zusammen sprechen *Aufeinander achten,*
Zusammenspiel

54. Zwei sprechen über Kreuz *Zusammenspiel,*
Aufeinander achten

Übungsplanung - Vorlage

Übungsplanung - Beispiel

Kreativ, spontan und schlagfertig - alles ist möglich mit Improvisation

Liebe Leserin, lieber Leser,

die richtigen Worte zur richtigen Zeit finden – meistens sind diese im Kopf, finden den Weg nach außen nicht. Und natürlich auch erst dann, wenn der Wortwechsel bereits beendet ist. Beim Improvisationstheater hingegen fliegen die Wörter schnell und scheinbar mühelos über die Bühne. Die Improspieler* entlocken dem Publikum einen Lacher nach dem anderen oder schaffen es mit ihren Geschichten die Zuschauer in ihren Bann zu ziehen und dramatische Momente zu erschaffen.

„So spontan sein und dann auch noch so kreativ - das könnte ich nicht“, sagt ein Zuschauer. Kann er doch! Wieso funktioniert das beim Improvisationstheater so scheinbar mühelos? Improvisationsspiele und Übungen aus dem Theatersport trainieren Kreativität, Spontanität und Schlagfertigkeit optimal.

In diesem Buch finden Improtrainer, Gruppen und Interessierte zum einen Basisübungen, wie beispielsweise das miteinander spielen, aufeinander vertrauen, aufeinander hören und aufeinander achten. Wie ein Trainingsbuch z. B. für Sport stärkt und trainiert das Impro-Workout mit einem Fundus an Übungen und Spiele für Kreativität, Spontanität und Schlagfertigkeit. Dazu gehört auch das Trainieren von Zusammenspiel und das Entwickeln von Ideen.

Die Zielgruppen sind Anfänger, Improgruppen ohne externen Trainer, Trainer von Improgruppen, Seminarleiter auf der Suche nach kreativen Übungen

Der Aufbau des Buches

Bei den einzelnen Übungen sieht man auf einen Blick für die jeweilige Einheit:

- Übungen für den Anfang des Trainings (Ü) oder Spiele, zum Erlernen und Vertiefen von Improtechniken (S)
- Für wen (Einsteiger oder Fortgeschrittene) sich die Übung eignet
- Was genau trainiert wird
- Für welche Gruppengröße die Übung geeignet ist
- Ob die Übung paarweise oder mit der gesamten Gruppe erfolgt
- Wie lange die Übung etwa dauert
- Was an Material benötigt wird

Jede Übung wird erklärt und gegebenenfalls mit Varianten ergänzt. Am Ende des Buches befindet sich eine Kopiervorlage für die Gestaltung von Übungsstunden mit unterschiedlichen Längen und Zielen.

Alle Übungen stammen aus mehrjähriger Erfahrung der Autorin als Improspielerin in verschiedenen Improgruppen und den dazugehörigen Trainings sowie Auftritten.

* Für die leichtere Lesbarkeit wird im Buch nur die männliche Form verwendet, gemeint sind immer alle Geschlechter.

Übungen