

## **Gennadi Bogdanow "Das Theater Meyerholds und die Biomechanik"**

Einführungskurs 17.11. - 29.11.97, täglich 3,5 Stunden (außer Sonntag)

### **Trainingsprotokoll**

Montag und Dienstag, 17./18.11.97

Konzentration, alles draußen lassen. Arbeitsatmosphäre herstellen.

Wir sind im Bühnenraum. wach, bereit. Alle Handlungen sollen bewusst und groß sein.

Anfangen bei den Füßen, den Beinen.

Rennen, aber leicht, offen, mit gleichbleibendem Abstand. Arme und Hände gehen mit. Über die ganze Sohle, rückwärts, seitwärts. Arme zum Schwungholen benutzen.

Grundposition. Bereitschaft zur Handlung: Füße parallel. Hände an den Oberschenkeln, in den Knien minimal gebeugt. Körper leicht nach vorn, bis ich spüre, dass meine Zehen das Gewicht austarieren. Brust ist geöffnet. Kopf am Scheitel ist nach oben gezogen. Blick weit und frei.

Gehen durch den Raum: der Fuß ist immer im Einsatz. Abrollen von der Ferse bis zu den Zehen. Oberkörper bleibt aufrecht. Hände unterstützen. Hände offen. Arme arbeiten am Widerstand der Luft, begleiten dynamisch die Laufbewegung. Weiche Bewegung. Nicht müde.

Füße erwärmen. Immer aus der sicheren Grundposition bzw. das Bein, das nicht arbeitet, wird zuerst sicher gesetzt. Arme unterstützen. Fuß in Richtungen bringen, die er nicht kennt. Dehnen. Dann laufen: großer, akzentuierter, hoher Schritt mit dem bearbeiteten Fuß. auf der Außenkante vorsichtig aufsetzen, mit anderem Bein rasch Gewicht entlasten.

Anderer Fuß. Laufen auf der Außenkante. Auf beiden Außenkanten laufen.

Auf beiden Innenkanten laufen (wahrscheinlich besser vorher Knie erwärmen).

Immer leise und geführt den Fuß aufsetzen, nicht knallen. Knie erwärmen, ins Plié, Knie drehen.

Seitlicher Ausfall. Über unten Seite wechseln, im Halbkreis oben in runder Bewegung zurück. Wechseln. Hüfte erwärmen. Seitlich hoch, Mitte, andere Seite hoch. Große kreisende Bewegung. Ecken abfahren.

Füße etwas weiter als schulterbreit parallel, Rumpf hängt, aus der Hüfte kreisen, Arme hängen. Auch weit nach hinten. Auf Kommando schnell. 4x pro Seite schnell. Immer wechseln. Füße parallel. Schnelle Drehbewegung mit dem Oberkörper bis in die äußerste Position. Arme gehen mit. Ausfallschritt nach vorn. Oberkörper aufrecht. Hinteres Bein schnell nach oben, wird ruhig wieder weit nach hinten zurückgeführt. Wechsel.

In die Knie. Von Armen begleitet Hocksprünge. Auf Kommando, dann auf 1 Kommando 4x.

Rumpf hängt. Füße etwas weiter parallel. Hände in die Hüften gestemmt, schnell u. dynamisch hochkommen.

Armkreisen mit sehr schneller Steigerung und Verlangsamung.

Prickeln in den Fingerspitzen fühlen. Dynamische Kniebeugen. Auf einem Bein. Flach auf dem Boden mit Armen und Bein durch den Raum schieben. Rückwärts: Beine angewinkelt. Kopf hoch. Schultern rudern mit.

Mit weiten Hüftsprüngen durch den Raum. Auch rückwärts. Arme unterstützen.

Sitzen. Grätschen. Mit der Stirn den Boden berühren. Sitzen. Beine hochschnellen lassen. 2mal wiederholen. Beine hoch. Arme hoch, auf Pobacken einmal im Kreis.

Beine hinter den Kopf, strecken, mit Fußspitzen wandern so weit wie möglich. Kerzengerade Kerze, dann ohne Arme.

Liegen. Rhythmus 1-2-3-4 / 1 mit Oberkörper hochkommen und hinlegen. Dann 1/ 1-2-3-4

Liegen. Bein zur Stirn ziehen, mit der Hand.

Bauch. Fuß über hinten oben zum Kopf ziehen, mit der Hand.

Auf dem Bauch liegen. Vorne hoch, hinten hoch. Beides.

Sitzen. Dann Affenschaukel, möglichst in vertikale Position mit den Beinen kommen.

Schritte: erst mit flacher Sohle wechselnd aufstampfen, üben, dazu leicht in die Knie.

Dann abstoßen vom rechten, hoch, auf dem linken landen.

Mit Fersenberührung: beide Füße springen hoch, Fersen hinten klatschen zusammen, sonst wie oben.

Rechts-links aneinanderschließen.

Zum Abschluss immer der "3 Sekunden-Sprung" (Sprung aus der Hocke, d.h. versuchen, in der croupiroska (Hockstellung) so hoch zu springen, das man 3 Sekunden oben bleibt. 2x einzeln, dann viermal hintereinander. Variante: soundsoviel Hocksprünge, soundsoviel mit Öffnung in der Luft (Strecksprünge).

### Mittwoch 19.11.97

Laufen. Abstand. Weite Schritte, Arme unterstützen, Fuß abrollen. Schneller, weitere Schritte. Leicht.

Linke Schulter nach vorne, rechte Schulter nach vorne.

Rückwärts. Laufen, nicht hüpfen.

Beim Gehen in die Hocke u. wieder hoch, Arme geben Schwung, Rhythmus.

Hocke. Ein Bein gerade li o. re vom Körper weg. Mit Sprung wechseln. Hände auf dem Boden, hochblicken. Hocke. Gestrecktes Bein beschreibt schnellen Kreis um den Körper herum, Standbein springt leicht hoch.

Übungen mit Stock: in der Handfläche balancieren. Erst in sichere Ausgangsposition mit den Beinen (Füße nicht auf einer Höhe, dann Stock in den flachen Handteller, immer Spitze ansehen. Ausgleichen durch Bewegungen der weichen Beine. Auf dem Ellbogen balancieren. Auf dem Fuß.

Position w.o., Stock vor sich stellen. Hinteres Bein über den Stock (Stock loslassend und zurück. Stock schwingen. Position in der Hand locker zwischen den Fingern. Stock zeigt nach vorne. Beine verursachen das Wippen des Stockes.

Stock im Halbkreis werfen, d.h. anderes Ende fangen. Geht nur von den Beinen aus. Auch von einer Hand in die andere. Stock vorwärts und rückwärts in Kreis am Körper seitlich. Seiten einzeln u. verbinden re/li (d.h. Kreis vorwärts u. rückwärts)

Paralleles Drehen der Füße (tanzähnlich), nach re u. li bewegen. Bewegung nicht mit den Hüften unterstützen. Diverse Vorübungen zu der folgenden Tanzkombination: flacher Fuß schlägt auf den Boden, anderes Bein hüpf hoch, schlagender Fuß mit Spitze, Ferse. Spitze aufsetzen, fließender Wechsel.

#### Freitag, 21.11.97

Stock balancieren. Hochwerfen senkrecht, wie vorher auffangen auf dem flachen Handteller. Alles aus den Beinen.

Von einer Hand in die andere werfen. Mit Partner. Mit Partner und Stock laufen.

Mit Stock durch den Raum rennen, abbremsen, Balance des Stockes behalten.

Mit Stock ein fröhliches schnelles Lied singen.

Durch den Raum gehen und mit Handschlag in der Luft Partner begrüßen. Dabei Beinarbeit, nicht stehenbleiben, Augenkontakt, otkas leichte kontrapunktische vorbereitende Bewegung) mit dem Arm, pocil (Ausführung der Begrüßung), tormos (abbremsen des Schlages, hier auch: den Partner mitnehmen), die Begriffe otkas, porcvl, tormos. krupirovka (Hockstellung, Croupieren ist eine schlechte Übersetzung, russ. Begriffe lieber beibehalten). Beine eines vor eines zurück, Füße parallel, in die Knie. Mit otkas Gewicht auf das vordere Bein verlagern, dabei um den Kommandopunkt (Körpermitte, Magenbereich) Energie sammeln und den Kommandopunkt sozusagen an die Wirbelsäule drücken wollen, d.h. krummen Rücken machen, runtergehen auf das vordere Bein, mit Armen runde Bewegung zu einer Art schützender Schale vor dem Körper. Arme nicht aneinanderpressen, locker bleiben.

Am Schluss wie immer hohe Hocksprünge aus der Hocke, oben krupirovka, weich in Hocke landen. 3x einzeln, 4 hintereinander.

#### Samstag, 22.11.97

Tanz: nicht mit Ferse aufkommen

Radschlagen: ein Rhythmus für Arme und Beine. Mit Füßen u. Händen den Boden schlagen.

Durch den Raum gehen und an bestimmten Stellen über Öffnung des Körpers nach hinten beugen, mit der Hand über Bogen oben die Ferse berühren. Den Boden mit beiden Hände vorne schlagen. Mit beiden Händen beide Ferse berühren.

Mit starkem otkas mit gestreckten Beinen aufstehen: sitzen, Beine angezogen. Hände aufgestützt mit Spitzen zum Körper.

Kommandopunkt. Otkas. Eine Hand hilft und zieht nach vorne/oben.

Schneller aufstehen, hinsetzen.

Schnelles Drehen des ganzen Körpers auf dem Boden ohne nachzuwackeln.

Stock: ums Handgelenk drehen, mit otkas aus den Beinen.

Wechsel. Stock von einer in die andere Hand geben. Stock wie Mühlrad an einer Seite haben, Stock zwei mal drehen, sich selbst dabei im Laufen drehen, zurück und weiter.

Stock bleibt in Position, man selbst wendet sich.

Mit gestreckten Beinen hoch laufen und mit Fuß den Boden schlagen. Arm geht mit.

Montag/ Dienstag, 24./25.11.97

Daktivlos (Begrüßungsform). Stoika, Otkas nach hinten, Arme werden am Körper lang mit Handflächen nach innen hochgezogen, Blick geht mit. Arme am Körper wieder runter, Partner ansehen, 2x von oben nach unten in die Hände klatschen, dabei bleiben die Ellenboegen am Körper, der Blick geht nach unten mit dem Klatschen, dann wieder nach oben. Hände bewusst am Schluss wieder in die Ausgangsposition senken.

Immer volle Konzentration auch auf die Hände, nichts am Körper bleibt einfach so hängen.

Stoika: Stand. Toschka Punkt, Abschluss.

Beim Aufwärmen der Füße nur über die Kanten des zu bearbeitenden Fußes gehen. Immer einen Abschluss der Bewegung setzen. z.B. bei Drehungen: einen Punkt an der Wand suchen, auf linkem Bein nach links; auf linkem Bein nach rechts; auf rechtem Bein nach rechts; auf rechtem Bein nach links drehen. Das geht unterschiedlich gut. Auch wenn man schwankt,

Punkt setzen hinter die Schwankungen. Den Punkt an der Wand wie beim Ballett so lange wie möglich bzw. bei der Drehung wieder so früh wie möglich ins Auge nehmen. Körper macht schon die Bewegung, während der Kopf beim Punkt bleibt.

Stock mit Fingern drehen, vor sich. Dabei nicht die Hand drehen, die Handfläche zeigt flach nach oben.

Stockwerfen mit Partner. Partner steht neben mir.

Gemeinsamer Rhythmus, Otkas gemeinsam. 1/2 Drehung; 1/1 Drehung. Partner steht gegenüber, 1 Stock flach werfen. 2 Stöcke werfen gleichzeitig. Und 2 Stöcke mit der jeweils gleichen Hand.

Steinwurf: Daktvlos. Sprung in den Stand mit 1/4 Drehung nach links, linkes Bein ist vorne. Vorbereitung zum Lauf. Lauf. Halt mit Blick über die rechte Schulter. Aufheben des Steins. Heben des Steins auf Kniehöhe. Ausholen. Lauf mit dem Stein. Drehen des Arms. Zielen. Ziel überprüfen. Lauf mit dem Stein (zur Abmessung der Wurfweite). Ausholen.

Werfen. Spirale. Auf das Ziel zeigen. Drehung. Daktvlos.

### Mittwoch, 26.11.97

Beim Warmmachen der Füße gleich auch Hände/ Handgelenke warmmachen.

Bein hoch, anderes leicht gebeugt, etwas tiefer. Bein re. hi, li, etc. Wechsel.

Stand, Oberkörper hängt, Beine etwas auseinander. Arme laufen vor und zurück.

In vorbereitende Liegestützhaltung. Po bleibt flach. 1 Arm hoch, 1 Bein hoch. Diagonal Arm und Bein. Links Arm u. Bein, Rechts Arm und Bein. Po bleibt immer flach.

Arme. Die Wand bearbeiten, sich an sich legen u. abstoßen.

Sich mit federnden Armen vor den Partner werfen, aufblicken, Beinhaltung wie beim Fall im Steinwurf seitlich auf den Kanten. Schubkarre mit Partner. Variante mit Hüpfen der Arme.

Stock im Handteller balancieren. Mit der anderen Hand einen Ball hochwerfen und auffangen. Auf die verschiedenen Rhythmen achten: den des Stocks, den des Balles und meinen eigenen Rhythmus.

Donnerstag/ Freitag, 27./28.11.97

Warmmachen mit Pirouetten. Drehwinkel entscheiden, so wie entschieden auch ausführen. Arme begleiten.

Sich vom Gewicht leiten lassen. Ein Arm führt und trägt den Körper je nach Gewicht weit. Bein, einzeln. Im Sitzen. Im Liegen. Drehungen mit Gewichtsverlagerung. Genau machen, nicht groß. Mit Tormos an die Wand: mit Rücken, probieren, wo und mit welchen Muskelpartien man am besten landet. Hinterkopf. Schulter (nicht auf den Knochen, sondern Oberarm benutzen).

Mit Otkas wieder von der Wand abstoßen.

An der Wand arbeiten. Mit hörbarem Schritt/ Hand an der Wand. Rhythmus, Otkas, Tormos, Croupirowka. Jede Bewegung ist funktional. Ich will irgendwohin.

Rolle vorwärts, Rolle rückwärts. Bewusst, Vorsicht. Hälfte der Strecke rennen, hinwerfen, sich kugeln.

Vor der Wand Strecke berechnen, losrennen, hinwerfen, 2x kugeln, Komposition an der Wand.

Etüde Ohrfeige. Daktylos. Sprung in den Stand. Vorbereitung zur Begrüßung. Begrüßung. Tanz. Wange messen. Ohrfeige.

Übung für das Zeitgefühl: Sich in 20, 10, 30, 5 sec. Auf einen Stuhl setzen. Nichts spielen. Nur Zeit-Raum-Stuhl.

Jede Handlung wird als Pocył ausgeführt. Rein technisch, kann dann emotional gefüllt werden. Hat otkas, tormos (Bremse, Kalkül), Anfang (stoika) und Endpunkt (toschka).

Suchen der Bewegung versuchen, im Tormos zu machen, Bewegung nicht unterbrechen. Behaupten, durchführen.

Samstag, 29.11.97

Ohrfeige Fortsetzung. Bei Ohrfeige Reaktion des Geohrfeiqten: Klatschen nach unten, linke Hand über großen Bogen oben zur Wange, rechter Arm nach unten, Hand offen zum

Publikum. Stoika. Tanz. Ohrfeige umgekehrt, dabei .kleine Veränderung: Hand federt von Wange ab, geht nach unten. Stand. Erneute Begrüßung. Der, der zuerst die Ohrfeige gegeben hat, hakt den anderen unter. Gang durch den Raum mit Richtungswechsel. Kleine schnelle Schritte.

Plötzliche Stoika. Daktylos.

Abfedern der Hand kann man an der Wand üben: nicht nach unten führen, aber auch nicht fallenlassen.

Dehnungsübungen der Beine. Spagat versuchen. Mit Partner: gegenüber sitzen mit gegenüberliegenden Beinen, sich ziehen. Mit gestreckten Beinen ziehen.

Rücken an Rücken sitzen. Gemeinsam aufstehen. In größerer Gruppe.

Auf den oberen Rücken des liegenden Partners mit beiden Füßen stellen. Sicher aufsteigen und absteigen.

Laufen über den oberen Rücken des Partners, der Krupirovka macht, starken Rücken gibt, starke Trittläche. Nicht rüberhüpfen, schnell laufen, aber nicht abrollen des Fußes.

Auch über den angespannten Po laufen. Abwechselnd Rücken - Po.

Auf den Fuß treten: mit der Ferse zuerst vor dem Fuß des Partners kräftig auftreten dann Spitze aufsetzen. Der Partner provoziert, indem er mit dem anderen Fuß auf den Boden tritt oder mit der Spitze wippt.