

Von der Lemniskate zum Kleeblatt

Beschreibung der geeigneten Zielgruppe	jede
Min. und max. Anzahl der Teilnehmer:innen	/
Notwendige Materialien	faustgroße Kugeln oder Bälle
Text/Gedicht/Musik	/
Anforderungen	sich steigernd bis anspruchsvoll und komplex
Methode	Anleitung durch Sprache, Malen
Fokus der Übung	Körperorientierung
Kompetenzerwerb	Raum- und Körperorientierung
Übungsablauf	<p>Jede:r Teilnehmende bekommt eine Kugel, das Material ist unerheblich.</p> <p>Bewegung: Die Aufgabe ist, eine liegende Acht, mit dem Zentrum in der Mitte vor dem eigenen Solarplexus, nachzuzeichnen. Rechts fängt es an, die Kugel ist in der rechten Hand. Rechter Bauch der Acht: nach rechts unten, nach außen über oben wieder zur Mitte, Kugel in die andere Hand; dann folgt der linke Bauch der Acht: links unten, nach außen und über oben wieder zur Mitte. So lange üben, bis für jede:n Einzelne:n ein rhythmischer Ablauf möglich wird, darauf achten, dass die Mitte gewahrt bleibt und die Bewegungen rund, regelmäßig und harmonisch sind.</p> <p>Zeichnen: Jede:r bekommt ein weißes DIN A3-Blatt sowie zwei verschieden farbige Wachsblöckchen und versucht mit der einer Farbe die zuvor ausgeführte Bewegung mit der Kugel auf dem Blatt nachzuvollziehen. Dann wird es angeschaut. Es folgt ein zweiter Versuch, bei dem es darum geht, die ideale Bewegungsform, so wie man sie verstanden hat, mit der zweiten Farbe über die erste Zeichnung zu malen. Im Folgenden wird solange die Form nachgezeichnet, bis sich ein rhythmisches Gefühl einstellt. Anschließend wird die Aufgabe im Hinblick auf die Frage erweitert: Wie komme ich aus dieser Bewegung zu einer senkrechten, stehenden Acht bzw. Lemniskate? Dieses Mal den ersten Zeichenversuch mit der zweiten Farbe anbieten, und nach dem Betrachten und tieferen Verstehen mit der ersten Farbe solange fortfahren, bis wieder ein schwingender Rhythmus entsteht.</p> <p>Bewegung: Die zweite Acht nach unten rechts mit einer Kugel in der rechten Hand beginnen, dann an der äußersten Stelle die Kugel in die linke Hand übergeben,</p>

	<p>dann links wieder zur Mitte führen. In der Mitte wieder die Kugel in die andere Hand geben, nach rechts oben führen, übergeben und über links nach unten zur Mitte führen.</p> <p>Im dritten Bewegungsschritt beides zusammenführen und die vierblättrige Blüte, die in der Bewegung entsteht, benennen.</p> <p>Zur Unterstützung der Orientierung vielleicht noch einmal auf die gemalte Form schauen.</p> <p>Für Fortgeschrittene: Die räumlichen Ebenen dazu nehmen, also die Form identisch im Raum laufen (rechts, links, vorne, hinten) und mit der Kugelbewegung zusammenbringen. Dann zu zweit gespiegelt aus der Mitte beginnen, evtl. die Kugel jedes Mal übergeben, wenn man sich in der Mitte trifft. Dann zu viert ... Zur Mitte schauend ... Der Nase nach ... Frontal ...</p>
Kontakt	s.zausch@inclusivesocial.org