

Wie könnte eine Nachschlage-Kartei aussehen für Unterrichten von CI?

Nach welchen Kriterien ordnen wir die Kartei?

Das war eine nicht ganz einfache und interessante Diskussion. Wir waren uns nicht einig. Entweder man sortiert nach Grund-Prinzipien der CI oder man sortiert nach methodischen Gesichtspunkten.

Variante 1: Warm-ups / Technik / Scores / Spiele / Cool downs / body work /

oder

Variante 2:

1. Prinzipien im physikalischen Sinn

- rolling point
- Gewicht geben und nehmen
- Gleiten
- Fallen
- Lifts
- Push and pull
- Momentum
- Zeit
- Raum
- Kraft

2. Improvisatorische und kommunikative Prinzipien

- führen und folgen
- Nähe und Distanz
- Sprache
- Stimme
- Vertrauen
- Gruppendynamik

3. Körperliche Wahrnehmung (Grundvoraussetzungen für CI)

- Kraft
- Zentrum wahrnehmen
- Körperteile
- Berührungsqualitäten
- Sinneswahrnehmung
- Anatomie
- Bodywork
- Tonus (Entspannung – Spannung)

Im Anschluss sammelten wir Übungen zum Thema Spiralen und Aufwärmspiele.

