

Voices through Water

Das Toolkit für kreative und aktivistische Methoden

Projektnummer: 2023-1-AT01-KA220-YOU-000161835



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors (der Autoren) und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können zur Verantwortung gezogen werden.



Voices through water © ist lizenziert unter
[Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Stock Tanz

Künstlerische



Die Aktivität beinhaltet die Verwendung von Stöcken als kreatives und relationales Werkzeug unter den Teilnehmer:innen.



Zielgruppe

Junge Menschen und Erwachsene

Maximal 30 Personen, die Gruppe sollte aus einer geraden Anzahl von Personen bestehen, da die Aktivität die Arbeit in Zweiergruppen erfordert.



Umwelt

Ein Raum, der groß genug ist für alle Teilnehmenden



Benötigte Zeit

1 Stunde



Materialien

Holzstöcke mit einer Länge von etwa 1,5 Metern, Lautsprecher und Musik

Ziel/Ziel

Das Ziel der Aktivität ist es, eine Beziehung zwischen den Teilnehmer:innen aufzubauen, die auf Zuhören und Harmonie basiert. Der Stock wird zu einem Werkzeug für die gegenseitige Verbindung.

Schritt-für-Schritt-Anleitung

Schritt 1

Die Teilnehmer:innen werden in Paare aufgeteilt, jedes Paar erhält einen Stock.

Schritt 2

Die Teilnehmer:innen legen den Stock auf die Handfläche einer Hand, und der Stock muss durch den Druck Beider gehalten werden.

Schritt 3

Die Teilnehmer:innen werden aufgefordert, sich im Rhythmus der Musik im Raum zu bewegen und dabei den Stock mit jeweils einer Handfläche zu halten. Diese Aktivität dauert 7-10 Minuten.

Schritt 4

Die Teilnehmer:innen bilden einen Kreis. Jede Person ist mit der nebenstehenden Person durch einen Stock verbunden, der durch den Druck der Handflächen gehalten wird. Auf diese Weise ist jede:r Teilnehmer:in sowohl rechts als auch links durch einen Stock verbunden, der durch den Druck der geöffneten Handflächen gehalten wird.

Schritt 5

Die gesamte Gruppe wird aufgefordert, sich zu bewegen und dabei zu versuchen, die Stöcke nicht fallen zu lassen. Wenn ein Stock fällt, muss die gesamte Gruppe anhalten und warten, bis der Stock aufgehoben und wieder in Position gebracht wurde. Diese Aktivität dauert 7-10 Minuten.

Schritt 6

Es findet eine Nachbesprechung statt, in der alle Teilnehmer:innen über die Aktivität reflektieren und die während der Arbeit in Zweiergruppen und als Gruppe beobachteten Dynamiken diskutieren. Alle werden ermutigt, ihre Eindrücke und Gefühle mitzuteilen, ohne die Arbeit anderer zu beurteilen. Dauer dieser Aktivität: 10-15 Minuten, je nach Gruppengröße.



Tipps für den Trainer

Achten Sie darauf, dass die Stöcke durch den Druck der Handflächen und nicht mit den Fingern oder der geschlossenen Hand gehalten werden.



Alternative

Eine Alternative, wenn die Teilnehmer:innenzahl es zulässt, besteht darin, Dreiergruppen zu bilden, in denen eine Person in der Mitte mit beiden Händen zwei Stöcke hält, die mit den anderen verbunden sind.



Kommentar

Während der Feedback-Sitzung ist es interessant, sich auf die entstandenen Dynamiken zu konzentrieren und sie mit den Beziehungsdynamiken innerhalb der Gruppen in Verbindung zu bringen.



Quelle

Adaptiert von Emilio Ajovalasit aus Theaterpädagogik-Workshops.