

## Workshop- und Programmangebot

Die Kombination aus eigener Bewegung und aktiver Auseinandersetzung mit der Kunstform Tanz bietet den Menschen neue Herausforderungen, ein abwechslungsreiches Angebot, sowie körperliche als auch geistige Anregung.

Couchkult bringt die Kunstform „Tanz“ direkt zu Menschen. Um das Erlebnis eines virtuellen Theaterbesuchs unvergesslich zu machen und mit einem exklusiven Teil zu ergänzen, werden in den Bewegungsworkshops Sequenzen und Bewegungsabläufe des Tanzstücks erlernt oder vorgetanzt. Natürlich wird das Niveau den Bedürfnissen und Möglichkeiten der Teilnehmer:innen angepasst. Ebenso wird das Stück falls gewünscht vor und/oder nachbesprochen, um das Gesehene zu verarbeiten und die eigenen Emotionen und Gefühle zu verstehen und zu verbalisieren.

### Ziele des Workshops

1. **Vorbereitung:** Die Teilnehmenden lernen Couchkult kennen und erfahren, wie ein zeitgenössisches Tanzstück und ein Livestream entstehen. Sie erlernen selbst einen choreografisch angepassten Ausschnitt, sehen einen kleinen Ausschnitt vor Ort, wodurch ein direkter Zugang zum Bühnenstück geschaffen wird. Dabei werden die Bewegungen auf die Möglichkeiten der Teilnehmenden abgestimmt. Der Fokus liegt dabei auf der körperlichen Annäherung an die Thematik des zu sehenden Stücks sowie der gemeinsamen Bewegung und Begegnung.
2. **Musik:** Anhand der Musik wird der Körper mit allen Sinnen aktiviert, die Körperwahrnehmung geschult und Raum und Zeitgefühl erkundet.
3. **Stream:** Die Teilnehmer:innen können auch ohne vorgängigen Workshop das Tanzstück via Livestream sehen und Teil der Vorstellung sein.
4. **Nachbereitung:** Das Gesehene wird verbalisiert und ein Austausch in der Gruppe wird gefördert. Dies regt die geistige Aktivität an und schafft Nähe zur Kunstform „Tanz“.

### Modalitäten der Durchführung

Der Workshop kann als Gesamtkonzept wie im Folgenden beschrieben (Kurz- oder Langversion) im Heim (Raum mit genug Platz für Bewegung, Sitzmöglichkeiten) durchgeführt werden. Optional können die verschiedenen oder einzelne Blöcke und Teilaspekte des folgenden Konzepts aufgeteilt werden, um die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden und des Heims gezielt abzudecken.

### Kosten und Material

Die Kosten pro Workshop inkl. Livestream und Tantiemen für die Tanzkompanien betragen 450.- Franken. Als Material braucht es: Musikanlage / Stühle / Papier / Stifte / Karten für Rätsel.

## Inhalt

Der Workshop besteht aus verschiedenen Phasen und Vermittlungsansätzen, Teilbereiche können nach Wunsch ausgelassen werden und ist durch engagierte Workshopleiter:innen / Tänzer:innen angeleitet:

<b>Block A</b> Einführung Bewegung	1. Begrüssung, Ziele und Inhalt des Workshops	Ca. 30 min
	2. Definition Zeitgenössischer Bühnentanz: Wie entsteht ein Bühnenstück?	
	3. Warm-Up, Bewegung, im Körper ankommen	
	4. Erste Choreografie-Sequenz aus dem Stück lernen oder geniessen	
	5. Einführung in die Thematik: mündlicher Austausch	
<b>Block B</b> Erforschen und Erfahren	6. Eigene Bewegungen im eigenen Körper erforschen	Ca. 30 min
	7. Zweite Choreografie Sequenz aus dem Stück lernen/geniessen	
	8. Fragen und Abschluss	
	9. Feedback	
	Total exkl. Pausen: 60 min Pausen können individuell und je nach Bedürfnis eingebaut werden – zwischen Block A und B eignet sich eine 5 – 10 min Pause einzulegen	

### 1. Begrüssung

- Sich vorstellen: Name, Beruf, falls vom Team Funktion bei Couchkult
- Stück und Flyer des Stücks zeigen
- Was machen wir in diesem Workshop?

### 2. Definition: Zeitgenössischer Bühnentanz, Wie entsteht ein zeitgenössisches Stück?

- Bühnenkunst der Gegenwart
- Abgrenzung von Ballett
- Choreografie ist Organisation von Bewegung in Zeit und Raum.
  1. Bewegung
  2. Zeit
  3. Raum

**Ziel:** Schönheit, Spannung, Überraschung: Das Zusammenspiel zwischen Bewegung- Bühne / Kostüm / Licht- Musik ist bewusst gewählt, hat für den/die Künstler:in einen Sinn

**Team:** Choreograf:in, Tänzer:innen, Musiker:innen, Lichtdesigner:innen, Bühnenbildner:innen, Schauspieler:innen, Dramaturg:innen, Kostümdesigner:innen, Outside Eye

- Fragerunde: Wie entsteht ein zeitgenössisches Stück? Habt ihr schon mal ein zeitgenössisches Stück besucht? (Oper/Theater/Tanz) Was ist ein zeitgenössisches Stück? Wer arbeitet mit?

Karten-Rätsel über die Entstehung und die verschiedenen Kurationsphasen:

- Recherchephase (Ausprobieren mit Material, Körper, Ideen sammeln)
  - Probephase
  - Endprobephase
  - Aufführungen
  - Nachbearbeitung
- 

### **3. Warm-Up, um im Körper anzukommen (stehend oder sitzend)**

- Körper aufwecken (Schütteln und Isolationen) im Kreis
  - Stillstehen: Arme nach oben strecken - langsam abrollen - langsam aufrollen
  - Bewegen: Mit den Füßen Muster am Boden, mit den Armen im Raum zeichnen
- 

### **4. Lernen der ersten Choreografie-Sequenz**

Einführung Bühnenraum (zentrale Anordnung – Aufteilung Zuschauer:innen / Spielort)

Was ist eine Bühne? Was macht die Bühne zu einem speziellen Ort? Parallelwelt?

Die Teilnehmenden lernen eine an das Original angelehnte Sequenz aus dem Bühnenstück.

---

### **5. Einführung in die Thematik**

- Mündlicher Austausch, Erklärung, Fragen
  - Falls gewünscht Schreibrunde: eigene Geschichte(n), Gedanken zur Thematik aufschreiben (Free-Writing / Stichworte)
  - Möglichkeit zum Austausch, Teilen mit der Gruppe
- 

### **6. Eigene Bewegungen im Körper erforschen**

Wie kann die Thematik in Bewegungen umgesetzt werden

- Was steht im Fokus?
  - Gibt es wiederkehrende Muster, Ähnlichkeiten?
- 

### **7. Lernen der zweiten Choreografie-Sequenz (optional)**

Je nach Stimmung und Bereitschaft, freiwillig

---

### **8. Fragen und Abschluss:**

- Ausblick auf Vorstellung
  - Q&A & Fazit
- 

### **9. Feedback**

- Was hat dir besonders gefallen? Woran hattest du am meisten Interesse/ Spass?
- Was war schwierig und/oder unangenehm?
- Was hättest du dir zusätzlich gewünscht, was würdest du weglassen?
- Gibt es weitere Fragen und / oder Anregungen?