

Aikido - ERWEITERN/PROBIEREN_(SC)

Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Theater > Bachelor Theater > Schauspiel > Level 2 (2./3./4. Semester) > Wahl
Bisheriges Studienmodell > Theater > Bachelor Theater > Schauspiel > Level 3 (5./6. Semester) > Level 3

Nummer und Typ BTH-BTH-L-0021.18F.003 / Moduldurchführung

Modul Modulvorlage VSC/VTP/VRE/VDR_2

Veranstalter Departement Darstellende Künste und Film

Leitung Lars Wellings (LW)

Anzahl Teilnehmende 4 - 17

ECTS 2 Credits

Lehrform Seminar/Übung

Zielgruppen L3 VSC

Wahlmöglichkeit (CR8):
L2 VSC

Lernziele / Kompetenzen

Jenseits festgelegter Formen sich immer wieder neu auf den anderen einzulassen, auf ihn zu reagieren, ohne dabei die eigene Balance und Zentriertheit zu verlieren. Die Grundsituation des Kampfes als einen lebendigen Moment zu erzeugen. Dadurch, dass zu jeder Zeit der ganze Körper ein koordinierender Körper bleibt.

Inhalte

Eine Einführung in das Aikido Training beinhaltet, Atem- und dehnungsübungen, Ki-Übungen mit Partner, Roll- und Fallschule.

Durch die Grundsituation des Angriffs Achtsamkeit im Moment, sowie einen durch das Training und die Bewegungen des Aikido, neuen Zugang zu instinktiver, natürlicher Bewegung aus dem Zentrum heraus und mit ihrem Körper in der Bewegung durch alle Raumebenen hindurch.

Am Anfang der Suche nach der Verbindung von Gesetzmäßigkeiten mit Lebendigkeit steht die instinktive Bewegung, die instinktive Handlung. Der Körper reagiert lange vor dem Denken. Es gibt eine ganze Reihe an Handlungsreaktionen, auf die man sich verlassen kann - gleichgültig welche kulturelle Prägung man hat - man macht sie sich nur meistens nicht bewusst. Der physische Ansatz ist ein konkreter Weg, auf diese Basis von vorhandenem, nicht bewusstem Körperwissen zurückzugreifen, sich dieses ins Bewusstsein zu holen und es damit gezielter verfügbar machen zu können.

Die Partner und Raumübungen erweitern die Wahrnehmung der Dreidimensionalität von Bewegung und Körper im Raum.

Während Aikido das Erleben von und Vertrauen auf unbewusste Ebenen des Körperwissens ermöglicht und auch schon eine Art Grundhaltung kennt, von der aus man unaufwendig in alle anderen Bewegungen hineingehen kann - "dann stehe ich einfach hier und bin bereit" (Morihei Ueshiba).

Wie genau entstehen hinderliche Muster und Blockaden? Wie kann ich sie wieder abbauen? Ausgehend von der Neutralhaltung ist der Körper bereit, sich diesem instinktiven Wissen zu öffnen und sich jegliche Form anzuverwandeln, einfach, weil der Körper immer wieder in seine von Blockaden freie Grundhaltung zurückfallen kann. Um zu diesem Neutralkörper zu gelangen, ist allerdings viel Arbeit an sich. Ausdruck mit vielen auferlegten und angelernten Mustern im Körper überlagert, die zum Großteil auf Nachahmung sozialer Vorbilder und gesellschaftlicher Konventionen beruhen, aber auch auf individuellen Traumata und einseitigen Denk- und Handlungsmustern.

"Am Ende aller Technik, bleibt natürliche Bewegung übrig."

Leistungsnachweis / Testatanforderung	gem. Angaben der/des Modulverantwortlichen
Termine	Raum: 1 grosser Proberaum oder Tanzstudio (notwendige Ausstattung: Aikido- Matten)
Dauer	Anzahl Wochen: 2 (FS: Wo:22/23) / Modus: 5x3h/Wo_Mo/Di/Mi/Do/Fr, jeweils 16.30-19.30h Selbststudiumszeit pro Semester: ca.
Bewertungsform	bestanden / nicht bestanden