

TEIL 2 – VON AUSSEN NACH INNEN**ÜBUNG 42****Die Hände beschäftigen**

Wenn deine Hände beim Singen starr werden, nervös an etwas herumnesteln, eine komische Haltung bekommen, schlaff sind o. ä., dann drücken sie eine Gemütslage deines realen Ichs aus – z. B. Unsicherheit, Müdigkeit, Nervosität, Anspannung – die einer gelungenen Interpretation des Songs im Wege stehen kann. Über die Beschäftigung der Hände mit anderen Bewegungen kann man diese Emotionen beeinflussen, sie besänftigen oder in Schwung bringen.

Beispiele:

- Nimm einen kleinen Ball (z. B. einen Tennisball) in die Hände und rolle und bewege ihn die ganze Zeit während des Singens.
- Nimm in jede Hand einen kleinen Ball und drücke abwechselnd ganz leicht zu.
- Falte deine Hände und drehe während des Singens die Daumen umeinander.
- Nimm einen weichen Stoff (z. B. einen Schal) in die Hände und fühle während des Singens seine Flauschigkeit.
- Stecke die Hände in die Hosentasche.
- Stütze die Hände in die Taille.
- Nimm einen Luftballon und versuche, ihn durch leichtes Anstupsen in der Luft zu halten.

Sing deinen Song mit einer dieser Bewegungen.

Wie fühlt sich das Singen an, wenn die Hände auf diese Art beschäftigt sind? Wie wirkt sich das auf deine Interpretation aus?

ÜBUNG 43**Regieanweisung für die Hände schreiben****Nimm deinen Song und versuche, für jede Aussage und die dahintersteckende Emotion eine passende Handbewegung zu finden.**

Am besten, du nimmst dir den ausgedruckten bzw. aufgeschriebenen Songtext und schreibst dir die passenden Gesten dazu. Wenn du die Gefühle des Songs vorher noch mehr klären möchtest, kannst du dafür die Übung 16 aus Teil I machen.

Wichtig:

- *Es geht hierbei nicht darum, eine tolle Bühnenchoreographie zu finden, sondern darum, dir die einzelnen Aussagen und ihre Emotionen über die Bewegung noch klarer zu machen und sie in Körpersprache umzusetzen. Das hier ist eine Probe, um die Bühne kümmern wir uns erst später.*
- *Die Handbewegungen müssen nicht die Worte eins zu eins „übersetzen“, es geht eher um kleine Gesten, die die Gefühle unterstützen.*
- *Es gibt hier kein „richtig“ und „falsch“, „zu viel“ oder „zu wenig“, „langweilig“ oder „interessant“. Probier herum und nimm wahr, wie sich die Bewegungen auswirken.*

Sing deinen Song mit deinen Handbewegungen.

Werden dir die Aussagen und Emotionen dadurch deutlicher? Wirken sich die Handbewegungen auf die Interpretation des Songs aus?