



Hannes aus der Knopffabrik

Anwärmübung zum „Wachwerden“ und Auflockern mit Gesang und Bewegung.

Ziele

- „wach werden“
- auflockern
- Spaß haben
- Hemmungen überwinden

Rahmenbedingungen

Zeit	5–10 Minuten
Gruppengröße	beliebig
Material	keins
Raum	beliebig

Ablauf der Übung

Zu Beginn müssen die Teilnehmer_innen den folgenden Text mitsprechen und dadurch auswendig lernen. Beim Sprechen schlagen sie sich mit beiden Händen im Rhythmus auf die Knie.

Moin, ich bin der Hannes,

hab 'ne Frau und vier Kinder und ich arbeite in einer Knopffabrik.



Eines Tages kommt mein Chef und sagt: „Hannes, haste Zeit?“

Ich sag: „Jau.“

„Dann nimm diesen Knopf und dreh ihn ...“

Ganz wichtig ist es, einen gemeinsamen Rhythmus zu finden, da ansonsten die weiteren Veränderungen bei den Körperbewegungen nicht funktionieren. Nachdem der Rhythmus gefunden worden ist und der Text sitzt, wird im Schlussteil ergänzt. Daraus ergeben sich dann die Veränderungen bei den Bewegungen.

„Dann nimm diesen Knopf und dreh ihn mit der rechten Hand.“

Nun wird nur noch mit der linken Hand auf das Knie geschlagen, der rechte Arm wird nach vorne gestreckt, die rechte Hand führt einer Maschine ähnlich immer wieder eine Rechtsdrehung durch.

„Dann nimm diesen Knopf und dreh ihn mit dem rechten Fuß.“

Nun wird zusätzlich noch das rechte Bein gehoben, der rechte Fuß führt ebenfalls eine Rechtsdrehung durch.

„Dann nimm diesen Knopf und dreh ihn mit der linken Hand.“

Der linke Arm wird nun ebenfalls nach vorne gestreckt und mit der linken Hand wird ebenfalls versucht, die Kreisbewegung aufzunehmen.

Hinweise zur Durchführung

Der geläufige Text des Lieds reproduziert die heteronormative Kleinfamilie. Dies kann entweder in der Auswertung explizit thematisiert werden, oder aber durch nicht-heteronormative Rollenbilder und alternative Lebensentwürfe ersetzt werden, z.B.:





Ich bin die Hanna, hab 'ne Frau ...

Ich bin der Hannes, hab 'nen Mann ...

Ich bin Single und alleinerziehend ...

Variante

Für geübte Gruppen kann die Übung noch ein Stückchen weiter gehen: Das linke Bein fehlt noch, der Kopf, und wem es immer noch nicht reicht: Es gibt ja auch noch die Schultern, die Augen oder die Zunge.

Quelle

Angelehnt an: Uli Boldt: Ich bin froh, dass ich ein Junge bin. Materialien zur Jungenarbeit in der Schule, Baltmannsweiler 2004.