

Dom Pamięci: historia Arnsztajnow. Warsztaty teatralne

Trening aktorski – opis ćwiczeń [załącznik]

1. Rozgrzewka

- impuls

→ przekazywanie sobie w kole impulsu poprzez klaśnięcie (dwa klaśnięcia: odbiór i przekaz); można wprowadzić blokowanie przez podniesienie rąk lub unik przez kucnięcie;

- cho no

→ osoba (A) z kręgu szuka kogoś wzrokiem i daje mu wyraźny znak, a ta osoba (B) mówi jej „cho no”; w tym czasie osoba B szuka kogoś wzrokiem, i ta osoba (C) daje kolejnej osobie znak wzrok – osoby są jakby ratowane przed osobą nadchodzącą w ich kierunku;

- wróg, przyjaciel

→ wybieramy „po cichu” sobie wroga i przyjaciela i staramy się stanąć tak, by przyjaciel stał na linii między mną a wrogiem (przyjaciel nas ma osłaniać); ćwiczenie można wzbogacić i zaproponować np. przejście sali w poprzek w ciągu 3 minut;

- co robisz?

→ osoby w parach; jedna pyta „co robisz?”, zaś druga odpowiada, a ta co pytała wykonuje tę czynność; następnie druga osoba pyta „co robisz?”, pierwsza osoba zmyśla coś kolejnego, ciągle wykonując swoją czynność, druga to wykonuje, i tak dalej;

- kitty chce ciasteczko

→ osoba w środku koła podchodzi do poszczególnych osób: mówiąc: „kitty chce ciasteczko”, osoba kiwnięciem głowy w prawo lub w lewo odsyła kitty, mówiąc „idź do sąsiada”; w tym samym czasie osoby w kręgu za pomocą porozumienia wzrokiem zamieniają się dwójkami miejscami, ale tak by kitty nie wskoczyła na miejsce któregoś (kitty zaś szuka okazji, by wskoczyć);

- strzelanka

→ osoba w kręgu kręcąc się celuje w jakąś osobę – ta pochyla się, a osoby po jej bokach strzelają do siebie (wydając odgłosy) według przykładowej formuły: najpierw rewolwer 1 krótki strzał, potem karabin 3 strzały, a potem granat: odpięcie, rzut, wybuch (lub inne rodzaje broni) – kto

przegra, wchodzi do środka.

2. Koncentracja

- łańcuszki

→ najpierw osoby w kręgu podają np. nazwy zwierząt (wskazując na daną osobę, która następnie wymyśla kolejne zwierzę i kładzie sobie rękę na głowie, żeby pokazać innym, że już powiedziała) – tworzy się łańcuch zwierząt, należy go utrwalić, następnie buduje się inny łańcuch (np. numery buta, kolory itp.) i próbuje się łączyć te łańcuszki w jednym czasie; zaś na końcu można dodać komendę „JU” (też buduje się łańcuch): wskazuje się osobę mówiącą JU i idzie się na jej miejsce, a to osoba wskazuje kolejną i idzie na jej miejsce itd.

3. Zaufanie

- samochód i kierowca

→ osoby w parach, jedna osoba jest samochodem i jest kierowana przez kierowcę za pomocą słów: do przodu, do tyłu, stop, w prawo, w lewo; 3 poziomy gry:

- 1) kierowca trzyma auto za ramię;
- 2) kierowca idzie za autem, ale nie trzyma;
- 3) kierowca stoi w jednym miejscu i „zdalnie” steruje.

1. Improwizacja

- skojarzenia (asocjacja)

→ osoby w kręgu kolejno podają skojarzenia do słowa podanego przez sąsiada; w tym samym czasie po kręgu „biega” impuls – osoby odklaskują do siebie (tym razem jedno klaśnięcie);

- budowanie opowiadań

- 1) w kręgu: osoby dodają po słowie, wyznaczony jest tylko uprzednio temat;
- 2) w kręgu: co druga osoba odpowiada za akcję, co druga za opis sytuacji; również uprzednio temat wyznaczony;
- 3) 4 osoby: pierwsza: gdzie? druga: kto? trzecia: problem; czwarta: rozwiązanie problemu;

- scalanie dwojga

→ osoby w kręgu; do środka wchodzi chętna osoba, mówi kim jest, potem kolejna osoba, też mówi

kim jest, przy czym jest to przedmiot/ postać związana z pierwszą w jakiś sposób; trzecia osoba zaś scala obie postaci szerszą kategorią, np. jestem drzewem; ja jestem drugim drzewem – ja jestem członkiem Greenpeace i pierwszy raz w życiu wiszę w lesie w Rozpudzie; jestem stodołą, jestem koniem – jestem rolnikiem wywożącym gnój (osoba trzecia nie używa słów użytych przez pierwszą osobę); osoba trzecia zostaje w kręgu i rozpoczyna kolejną historię;

- zamrożenie

→ dwie osoby „wyrzeźbione” przez prowadzącego nagle ożywają i odgrywają scenkę; osoba spoza za pomocą komendy STOP zatrzymuje dwoje grających i wchodzi na miejsce jednej z nich przybierając tę samą pozycję ciała i odgrywając nową scenkę (nowy kontekst, nowa postać)
UWAGA!! zareagowanie na zachowanie/ wypowiedź towarzysza scenki negacją (powiedzenie NIE, nie zgoda na zaproponowane zachowanie) blokuje rozwój sytuacji!, np.---zatańcz ze mną-- nie (trudno jest rozwijać historię);

- wywiad

→ jedna osoba siedzi na krzeselku, druga schowana za nią „udziela” jej rąk; występuje również prezenter zadający pytania; osoby z zewnątrz również mogą zadać pytanie (ale lepiej niewiele); narzucony jest temat dyskusji; osoba „udzielająca” rąk narzuca bohaterowi wywiadu sposób wypowiedzi: głowa musi współgrać z rękoma;

- karty

→ osoby mają na gumkach przyklepione do głów karty, ale nie wiedzą, co mają; np. 3 osoby w scenie; wcześniej jest określone miejsce; osoby traktują się nawzajem tak, jaką pozycję wskazuje im karta, np. miejsce: szpital; osoba z ASEM: minister zdrowia, osoba z 2: woźny; można zmieniać karty w trakcie (ważne, że osoby grające nie wiedzą, kim są w randze); na końcu można zgadywać, jaką kartę się miało.