# Powerposen

Eine wunderbare Methode um
>> anzufangen
>> aufzuhören
>> oder zwischendurch Energie zu tanken.

Im Rahmen der Burgenländischen Filmwochen „Die Hüte der Frau Strubinski“ kam Powerposen in der NMS Pamhagen zum Einsatz. Zwei Gangs, die Hutgang und die Krawattengang, demonstrierten ihre Gruppenzugehörigkeit sehr eindrucksvoll. Enorme Kraft war im Raum spürbar und gab den Startschuss zum Eklat!

Aber was passiert, wenn einer ausbricht??
www.youtube.com >>> Hutgang NMS Pamhagen

## Beschreibung

Übungen mit der Gruppe um positive Erlebnisse und Erinnerungen bewusst werden zu lassen.
Im Raum bewegen (mit oder ohne Musik). Den eigenen Körper wahrnehmen. Dabei an ein positive Ereignis in dem Projekt etc. denken. Die Körpersprache beeinflusst wer wir sind.

**Variante „Statisch“ >> Superman and Superwoman**
Beine schulterbreit auseinander stellen und die Arme in die Hüften stemmen. Brust raus und das Kinn nach vorne und leicht nach oben recken. Tief einatmen, Siegerpose einnehmen und sich vorstellen, Bäume ausreißen zu können.

**Variante „Dynamisch“ >> Startschuss/Ziellinie**
Stell dir vor, du bist kurz vorm Startschuss und spürst die Anspannung und Kraft in dir...
Stell dir vor, du läufst und läufst und erreichst die Ziellinie.

Wie fühlt sich das an??
Im nächsten Schritt werden diese Gefühle in Posen übersetzt und mit der Kamera eingefangen. Es entsteht dabei entweder ein Gruppenbild oder einzelne Sequenzen, die aneinander gereiht präsentiert werden.

## Beispiel „Dynamisches Gruppenbild“

Eine GoPro erhöht (an einem Baum zB.) befestigen und Richtung GoPro springen und „Geballte Power“ zeigen.
Variation: gemeinsam runter springen oder eine Pose einfrieren.

**Weitere Anwendungsmöglichkeiten:**
Vorstellrunde, Abschlussübung (Drehschluss), etablierter Startschuss (der sonst auch gilt - Gruppengruß)

## Technische Ausstattung

- Smartphone oder ähnliches Gerät mit Kamerafunktion (und Ton)
- Grundwissen im Umgang mit dem Gerät und Datentransfer von Videodateien. (Bei Unsicherheit einfach die Gruppe um Unterstützung bitten)
- evtl. Adapter von Handyausgang zu Beamereingang
- Computer mit Videoschnittprogramm
- Übertragungskabel

### Tipp 1

*Wichtig: klares Zeichen für alle!*
*Zum Beispiel: auf 3 springen alle > 1, 2, 3 !!!*

### Tipp 2

*Nehmt Euch genug Zeit zur Vorbereitung um Gefühle und Emotionen herzuholen.*

• • • • •

Power pose, here I come!
Gutes Stärken und Stress reduzieren wünscht Sissi Kaiser!
Inhalte des eTapas aus dem gerade entstehenden Buch „Und bitte los. Einfach gemeinsam Filme machen“ - erscheint im Frühling 2016
made by Traum & Wahnsinn MEDIENKOLLEKTIV