

Warming up voor een wedstrijd

Het komt vaak voor dat de eerste scènes van een voorstelling nog wat voorzichtig zijn. Het is elke keer toch even wennen. Een goede Warming Up (WUP) kan daarvoor wonderen doen – en is daarnaast gewoon heel erg leuk. Het loont daarom, als verantwoordelijke voor de WUP, om van tevoren over de WUP na te denken – maar ook om op de situatie die je aantreft, in te spelen.

Zodra mensen een warming up gaan bedenken, denken ze vaak aan oefeningen die ze leuk vinden, die ze vervolgens achter elkaar plakken. Ik wil het altijd breder zien, ik merk dat je vaak maar half opgewarmd wordt als je zo wuift. Als ik een WUP doe, zit er altijd in mijn achterhoofd: wat moet ik allemaal opwarmen? Vergeet ik niets belangrijks?

Ik heb daarvoor een soort rijtje in mijn hoofd, waar ik er, ter geruststelling, ook altijd wel een paar van vergeet. En waar je zelf waarschijnlijk nog wel het e.e.a. kunt toevoegen. Dit zijn de elementen die wat mij betreft in een goede warming up zitten:

- weg uit het hoofd/weg van de dagelijkse beslommeringen
- fysieke warming up
- een goede energie (niet te uitgelaten, niet te mat)
- concentratie
- groepsgevoel, intimiteit
- voorstellen/namen leren kennen (indien er een ander team is)
- associatievermogen prikkelen
- inspelen
- inzingen
- theatraal gevoel opwekken (vind ik erg belangrijk, wordt zelden gedaan)
- emoties
- typetjes
- fouten maken!

Het kopje ‘theatraal gevoel’ vergt misschien uitleg: ik versta daaronder: voor een publiek staan, gevoel voor ruimtegebruik op toneel en vooral: contact maken met het publiek (het ultieme middel tegen plankenkoorts).

Ik combineer altijd enkele van deze aspecten binnen één oefening. Zo laat ik de spelers vaak op een rij voor de publieksstoelen gaan staan, als een soort publiek. Eén voor één komen de spelers op, en terwijl de pianist speelt (telkens een andere muziekstijl), zingen ze vol overtuiging en met show en bravoure (in muzikale riedeltjes en/of met veel drama) hun naam voor het ‘publiek’ (de anderen). Ik zeg altijd: “je mag alleen je naam zingen, maar het is je grote solo waarmee je je doorbraak gaat maken”. Dat kan in 20 tot 30 seconden per speler gepiept zijn. Op die manier heb ik drie elementen van de lijst afgewerkt: zich voorstellen aan elkaar, contact maken met het publiek/showgevoel, en het inzingen¹. Ik doe deze oefening erg vaak (of een variatie) omdat spelers hem altijd leuk vinden en ik ook werkelijk merk dat het een positief effect heeft. Ik let er overigens altijd op dat ze ook werkelijk contact maken met het ‘publiek’ (medespelers) want als ze dat doen werkt het bevrijdend en als ze dat niet doen werkt het juist averechts. Ik heb spelers gehad die angst hadden om te zingen maar die me vertelden dat ze dankzij deze oefening in de WUP ze met veel plezier ook tijdens de voorstelling hebben gezongen. Zo simpel is het soms.

¹ Inzingen gaat vooral om het gevoel voor de muziek en de stem, pertinent niet om tekst, vandaar dat ze alleen hun naam mogen zingen.

Iedereen heeft verder zo zijn of haar favoriete oefeningen. En vrijwel allemaal zijn ze prima geschikt. Maar het loont om na te denken wat je met een oefening allemaal wel en wat je er niet mee wuift en hoe je de oefeningen op elkaar kunt afstemmen om zoveel mogelijk 'elementen' van de lijst te wuppen.

Uit dat hoofd!

Wat belangrijk is, is dat je mensen **uit het hoofd** krijgt. Veel oefeningen worden fout uitgevoerd of uitgelegd waardoor spelers juist *in* het hoofd komen. Als je bijvoorbeeld woord-per-keer of woorden associëren als oefening doet, dan is het van belang dat mensen dat zó snel doen, dat ze niet meer na kunnen denken. Elke keer "eh..." of een pauze, dan is dat geen goed teken. Bij dat soort oefening gaat het erom dat de mensen **fouten maken** (fout is goud in impro!) en dat ze het **snel** doen. ("Het enige wat van belang is, is dat je in het ritme blijft. Al zeg je tien keer hetzelfde of zeg je blblbl.") En het kan altijd sneller. En nog sneller. Professionele Amerikaanse impro teachers blijken het nóg weer drie keer zo snel te eisen van de spelers als dat jij of ik zou durven. Dat is namelijk de enige manier om echt uit het hoofd te komen in plaats van erin. Oefeningen met een vast ritme, zoals de klap doorgeven, zijn altijd goed voor concentratie, uit het hoofd komen en groepsgevoel.

Een ander voorbeeld van een oefening die je in het hoofd kan brengen in plaats van eruit. Veel spelers, waaronder ikzelf, voelen zich niet lekker zodra er een Freeze Tag met wie-wat-waar wordt voorgesteld. Er moet zo veel. Wie, wat, waar? Heb ik het wel goed gedaan? Ben ik niets vergeten? O, ze zitten op het 'wat' te wachten! Dat kan toch niet de bedoeling van een WUP zijn. Je moet toch als speler los, energiek, blij en ingespeeld worden? Een Freeze Tag waarin je verplicht het wie-wat-waar moet definiëren is een heel nuttige oefening die je *tijdens lessen* doet om "improspieren" te kweken. Het wie-wat-waar definiëren is immers een uiterst nuttige vaardigheid. Maar zo'n wie-wat-waar freeze tag is een oefening die je in eerste instantie *in* het hoofd brengt. In plaats van lekker en overtuigd een personage te spelen dat iets *wil* en iets van wat er om hem heen gebeurt *vindt* (immers de twee motoren van een scène), gaan mensen heel hard in hun hoofd zitten "heb ik het wie al gehad? O, ja, ik moet het waar nog". Dat heeft niets met lekker improviseren, met loskomen te maken. Bij een freeze tag hoort voor mij alleen de opdracht: "vind samen, dankzij die beginhouding, uit waar de scène over gaat en doe dat dan met overtuiging!" Dat 'waar de scène over gaat' mag alles zijn. Abstracte scènes, dans, slapstick, alles. Ik heb in mijn theatersportlessen deze twee variaties van de freeze tag naast elkaar gedaan en het verschil in vrijheid, spelplezier en interessante scènes dat ik zag was – zelfs boven mijn eigen verwachting – overweldigend. Het ene leverde scènes op met geforceerde zinnen als "Nou broer, daar zitten we dan in de huiskamer samen te breien", en het andere scènes waarin iedereen overtuigd de meest interessante (meestal weirde) dingen deed, waarbij het soms een flinke poos duurde voordat ze zelf doorhadden wat ze nou eigenlijk aan het doen waren – maar altijd leuk om te zien, want de spelers waren vrij en overtuig(en)d! (NB. Als je hem al heel vaak gedaan hebt, zul je van een wie-wat-waar Freeze tag niet meer in je hoofd raken. Maar dat geldt dus niet voor alle spelers!)

Alles is WUP

Wat mij betreft begint de WUP op het moment dat ik de spelers zie of er mee kennis maak. Alles wat ik zeg of doe draagt bij aan de energie van de spelers en dus de voorstelling. Natuurlijk sta ik niet met een geforceerde glimlach positief te wezen of ben ik bij elke zin die ik zeg bewust met de voorstelling bezig, maar als ik spelers ontvang, denk ik altijd aan hoe het is als ik zelf ergens kom spelen: hoe heerlijk het is als ik welkom word geheten door iemand die blij is me te zien, omdat hij of zij ervan overtuigd is dat het mede dankzij mij een geweldige voorstelling wordt. Zelfs de huishoudelijke mededelingen kunnen een feestje zijn die de spelers het gevoel geven dat het hoe dan ook een mooie voorstelling wordt.

Inspelen op wat er leeft

De energie die er in een groep leeft, is belangrijk. De voorstelling drijft op die energie! Zodra je een WUP doet, moet je de groep en de sfeer aanvoelen en erop inspelen. Een groep kan te uitgelaten zijn. Dan stroomt de energie naar alle kanten ongericht weg.. Dan kun je het beste beginnen met een tikspel, gewoon om door lekker te rennen de energie eruit te laten. Ze kunnen ook te mat zijn, dan is een goede energizer van belang. Een show op een vrijdagavond? Dan zitten de spelers waarschijnlijk vol met werkstress en moet je vooral ook beginnen met echt gekke, onverwachte dingen. Een WUP die ze al te vaak hebben gedaan (bij ons: Woesej Boing Pauw) is dan een minder goed idee.

Intimiteit

Naast groepsgevoel heb ik bewust het woord ‘intimiteit’ geschreven. Ik heb laatst in een les eens verhaal op rij (één woord per persoon) gedaan in een kring vlak naast elkaar. Het liep niet zo. Toen legden we de armen om elkaars schouders. In één keer ging het moeiteloos en was iedereen uit zijn hoofd. Zo iets simpels heeft dus zo’n groot effect.

Ik zie elke keer weer dat (bijna) alle betere improgroepen klef zijn en veel knuffelen en elkaar aanraken. Dat heeft natuurlijk met vertrouwen en vanzelfsprekendheid te maken – niets basalers dan dat, bij impro.

Ik ben er dus voor een WUP af te sluiten met een groepsding waarbij men elkaar aanraakt. Dat kan een groepshug zijn, of de bekende oefening “van 1 tot 20 tellen” met de armen om elkaar schouders, maar ook een raket, of een wensput².

Niet iedereen zit evenveel te wachten op fysiek contact. Als een speler moeite heeft met aanrakingen, is dat vaak een belemmering in zijn impro, maar desalniettemin komt het voor, zeker bij minder ervaren improspelers. Persoonlijk ben ik er voor daar gewoon doorheen te breken – het gaat maar om een arm om de schouders of iets soortgelijks, niets traumatisch.

Bij een waanzinnig goede Amerikaanse professionele improgroep die we hier ooit te gast hadden, zeggen ze elke keer voor ze op gaan, terwijl ze elkaar gemeend in de ogen kijken: “You’re cute as hell and I love playing with you.” Dat klinkt soft, maar het is opvallend hoeveel positiviteit en vertrouwen er los komt als iedereen iets dergelijks tegen elke speler zegt, hem recht aankijkt, en het *met overgave* doet. Het effect op de voorstelling is opvallend merkbaar. Ik sta er zelf nog steeds verbaasd van. Probeer het maar eens. Het is verslavend.

Voorbeeld WUP

Zodra ik tijd en zin heb komt hier een voorbeeld van een WUP waarin je in 20 minuten alle elementen van het lijstje kunt afwerken.

² Iedereen in de kring steekt zijn rechterhand als vuist uit, duim gestrekt naar links, en pakt in de vuist de duim van zijn/haar rechterbuur vast, waardoor een cirkel van handen ontstaat. Dit is een put waarin iedereen allerlei negatieve dingen kunt gooien (‘werkstress!’, ‘zenuwen!’) en daarna wat ze wél willen tijdens de voorstelling (‘veel lachen!’, ‘donderend applaus!’).