

Zitten-((knielen)-liggen)-staan. (Evenwichtsschijf. Aanraken.)

Doel: Mooie scènes met meer beweging erin krijgen.

Aantal spelers: Idealiter 2 (!), gevorderden 3. Alleen als oefening: 4.

Vorm: Er wordt een scène gespeeld met twee (zitten-staan) of drie (zitten-liggen-staan) spelers. Tijdens de scène die wordt gespeeld mag precies één speler zitten en één staan (met drie spelers: en één liggen). Zodra er iemand opstaat, moet de staande persoon gaan zitten (of liggen) zodat de balans weer is: 1 zit, 1 staat (en 1 ligt). Zodra er twee spelers staan, zitten of liggen, maakt het publiek een geluid en moeten de spelers direct corrigeren.

Zodra dit loopt, kun je aan de spelers vragen of ze ook kunnen verantwoorden waarom ze liggen of staan. Echter, éérst moeten ze gaan zitten/liggen/staan, en daarna zien de spelers vanzelf wel waarom ze dat deden. Nooit van te voren bedenken waarom je zou gaan zitten. Dan moet het publiek wachten (teleurstelling) en belangrijker: de reden wordt nooit zo goed als de spontane reden die je verzint zodra je zo snel mogelijk bent gaan zitten.

Vraag aan publiek: een locatie.

Tips:

- Alles is goed als reden. Probeer nooit origineel te zijn, dan ga je in je hoofd zitten. Liever vier keer dezelfde reden om te gaan liggen als er niets anders komt. Als het maar overtuigd is.
- Doe deze vorm pas met zijn drieën als je met zijn tweeën soepele scènes kan spelen.
- Dit is, in tegenstelling tot op-en-af, een vorm die beweging in een scène brengt en daarbij de scène ook echt verbetert, en niet laat ontaarden in platte theatersportpret (ook leuk, maar beperkt). Je kunt met zitten-staan erg goede en subtiele scènes spelen. Met drie spelers is dat overigens retemoeilijk, vandaar liever twee.
- Hou elkaar lekker in beweging, dat geeft nieuwe impulsen aan de scène.
- Deze vorm & onderstaande variaties kun je ook in gewone scènes toepassen zonder dat het publiek het weet! Als je het subtiel doet, heeft het publiek niets door behalve dat de scène mooi dynamisch is...

De grootste valkuilen:

- Te veel spelers, het gaat dan niet meer om de scène maar om de gimmick.

Af te raden variaties:

Zitten knielen liggen staan: de variatie met vier spelers. Hier is nog nooit een goede scène uitgekomen. Wel goed om statische spelers los te maken en bij tijd en wijle hilarisch. Helaas meestal niet.

Variaties:

Vorm met precies dezelfde doelen en effecten:

- **De evenwichtsschijf.** Twee spelers, de spelers moeten altijd precies tegenover elkaar blijven t.o.v. het midden van de speelvloer. Ook de afstand tot het middenpunt moet voor beide spelers altijd exact gelijk zijn. Je staat dus op een schijf die balanceert op het middenpunt en zodra het gewicht niet precies verdeelt is, valt de schijf. Beweegt de ene speler, moet de andere dus ook bewegen.
- **Aanraken.** Spelers mogen pas spreken zodra zij elkaar aanraken. Valkuil: spelers gaan nadenken over hoe ze kunnen aanraken ipv het non-verbale spel versterken.

En natuurlijk, zoals bij elke vorm:

Heb lol. Accepteer wat de ander aanbiedt. Bezorg de ander(en) een goede tijd! Laat de vorm natuurlijk faliekant mislopen als die misloopt. Heb lol in het nog veel slechter maken van een slechte scène! Andere spelers springen in als dat nodig is (komt er spontaan knielen of liggen bij!).