

Obsah

Úvod	9
Kde se improvizální trénink vzal?	10
Jak improvizální trénink vypadá?	11
Co vám improvizální trénink nabízí?	13
Struktura cvičebnice	16
I. Warm-up	23
1. Jména naopak	24
2. Pohyb 7-UP	25
3. Heya!	25
4. Jména v rytmu	26
5. Přejdi kruh	27
6. Hlava, ramena, pas, kolena	28
7. Mimoszemšťan a spol.	29
8. Kdo je tady vedoucí?	30
9. Počítání do 20	31
10. Tropický déšť	32
11. Slepý v kruhu	33
12. Kosmonaut	34
13. Osmičky	35
14. Za nosem	36
15. Popcorn	37
16. Chození pozadu	38
17. Solitér	39
18. Naladovací	40
19. Vodiči a loutky	41
20. Živé kolo	42
21. Slepci a upír	43
22. Samuraj	43
23. Rytíři	44
24. Schovejte ho!	45

25. Tučníáci	46
26. Motivovaná honička	47
27. Kdo je tady debil?	48
28. Ty	49
29. Míček tvé emoce	50
30. Emoce v kruhu	51
31. Emoce v prostoru	52
32. Asociace v kruhu	54
33. Souboj asociací	54
34. Disociace ve dvojici	55
35. Dabing gibberish	56
36. A dál?	57
37. Podívej se, co tady pro tebe mám!	58
38. Rodinný portrét	59
39. Kláda	60
40. Jdi, ukaž, řekni	61

II. Pozornost a pohotovost

41. Rozložená vlna	63
42. Snap!	64
43. Impro Headfuck	65
44. Chyt' je všechny	66
45. Pistolníci	67
46. Moucha v poli	68
47. Čtyři směry	69
48. Mimoszemšťan ve dvojicích	70
49. Stát, sednout, lehnout	71
50. Zakřivené zrcadlo	73
51. Sochy	74
52. Číslo v rohu	75
53. Paralelní příběhy	76
54. Hlídač a blázni	77
55. Tleskání po kruhu	79
56. Thai-ti	82
57. Pozor, padá!	83
58. Společný impulz	84
59. Asociace ve stejnou chvíli	85
60. Jedna, tři, pět	86

III. Synergie a spolupráce	91
61. Stoupající energie	91
62. Chůze v prostoru	92
63. Zádový tanec	93
64. Triangulace	94
65. Kačenky	96
66. Nadšený souhlas	97
67. Ano v kruhu	99
68. Horská dráha	100
69. Orákulum	101
70. Foto na party	102
71. Loutky	104
72. Židle	105
73. Stroj	107
74. Prostředí	108
75. Uprchlík	109
76. Překážková dráha	110
77. Padání do davu	111
78. Kosmonaut 3D	112
79. Na co myslíš?	113
80. Skupinová masáž	115
IV. Kreativita a storytelling	117
81. Co to děláte, pane...?	118
82. Asociace	119
83. Asociční smršť	121
84. Touch Point	122
85. Je úterý!	124
86. Kdo nebo co?	125
87. Řady	126
88. Postavy v kruhu	128
89. Vyprávění po větě	129
90. Vyprávění na přeskáčku	130
91. Vyprávění à la Spoonriverská antologie	132
92. Příběh pozpátku	133
93. Příběh s pohyby	135
94. Společný příběh	138
95. Emoce, smysly, akce	139

96. Vypravěč za zády	141
97. Celý život v zrcadle	142
98. Stavba živých obrazů	144
99. Prázdná židle	145
100. Tisíckrát jinak	147
V. Rétorika a humor	149
101. Ano a...	149
102. Stůj, zastav se!	151
103. Tajné povely	152
104. Koridory	154
105. Šumlovaná (giberrish)	155
106. Řeč ve stejnou chvíli	157
107. Dabing	158
108. Věty 1–3–7	159
109. Abecední brankář	161
110. Lžeš! Jinak!	162
111. Souboj otázek	164
112. Věty, které by neměly zaznít...	165
113. Boris	167
114. Sex se mnou je jako...	169
115. Odborník	170
116. Reklamace	171
117. Dialog s problémem	172
118. Diapozitivy	173
119. Jestli víš, co tím myslím...	174
120. Setkání na ulici	175
Závěr	177
Poděkování	179
Doporučená literatura	181
Užitečné odkazy	181
O autorech	183