

Methode Mandy

*Arbeitsblätter
zu*

PIZZA



Highlights im Kunstunterricht

About

Warum lehren wir, was wir lehren? Und was lernen wir fürs Leben? Warum eigentlich Picasso und Da Vinci und nicht Beyoncé und Britney Spears?

Methode Mandy ist eine Gruppe von Kunstpädagog*innen, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, alltagskulturelle Themen in den Kunstunterricht zu übertragen. *Methode Mandy* möchte einen Raum des freien Programmierens von Handlungen und Kommunikation, von Können, von Wissen und von möglichen zukünftigen Gegenwarten eröffnen. In der Logik von Schule ist Mandy ein Name, der nicht unbedingt mit Attributen wie „freundlich“ und „leistungsstark“ in Verbindung gebracht wird. 2012 wurde dieser Name im Kontext des Bundeskongresses der Kunstpädagogik (BuKo12) von einzelnen Akteur*innen als Hashtag verwendet, wobei Mandy als „Geist der zukünftigen Kunstpädagogik“, oder als „bissig“ beschrieben wurde. Obgleich es kein einheitliches Verständnis von Methode Mandy gab und gibt, steht ein Teil des Namens für eine gewisse „unterschätzte Teilhabe“, „ungehörte Stimmen“, „diskursferne Inhalte“ und das Sichtbarmachen scheinbar unhinterfragter Annahmen in der Kunstpädagogik.

Die Mitglieder der Gruppe *Methode Mandy* arbeiten an der Schule, in Museen, an der Kunsthochschule und an der Universität. *Methode Mandy* besteht aus: Annemarie Hahn (Institut für Kunst & Kunsttheorie, Universität zu Köln), Kristin Klein (Institut für Kunst & Kunsttheorie, Universität zu Köln), Gila Kolb (Hochschule der Künste und Pädagogische Hochschule Bern), Konstanze Schütze, (Carl-von-Ossietzky Gemeinschaftsschule Berlin).

Was ist Methode Mandy? Was sind Methode-Mandy-Workshops?

Lesen Sie hier weiter: <http://methodemandy.com>

Sie möchten Ihre Ergebnisse/Kommentare teilen?

Schreiben Sie an: mandy@methodemandy.com

*Methode
Mandy*

Pizza

Warum Pizza? Was hat "Pizza" genau mit Kunst und dann mit Kunstunterricht zu tun? Pizza ist ein vielfältig belegbares und teilbares Kulturgut mit langer Tradition. Als Emoji, in Filmen oder in der Mode verewigt, ist sie auch über den Verzehr hinaus Gegenstand der Popkultur. Pizza ist Kult, Popkultur, Teil der Kunstgeschichte und jetzt auch Weltkulturerbe. Pizza ist eine wahre Allrounderin. Und weil sie jede*r liebt, lässt sich viel an ihr lernen.

In Zusammenarbeit mit der Ausstellung „Pizza is God“ im NRW Forum Düsseldorf möchte *Methode Mandy* mit Ihnen herausfinden, in welchen Situationen des Lernens und Lebens Pizza eine Unterstützung bieten kann. Die vorliegenden Handreichungen bieten einige Zugänge. Diese Arbeitsblätter nehmen an vielen Stellen Bezug auf den gleichnamigen Reader „Pizza is God“ (Kerber Verlag 2018). Die Formate reichen von einer Einstiegsübung, über eine Vertretungsstunde, bis hin zu einer längeren Sequenz.

Die Aufgaben sind in Variationen unterteilt, die je nach Klassenstufe, Vorkenntnissen, Gruppengröße oder Schulform differenziert sind. In der Legende zur Handreichung finden Sie Informationen zur Altersstufe, Zeitraum, Material und Gruppengröße. Die erste Seite enthält Informationen für Lehrer*innen, die folgenden Seiten sind für einen direkten Einsatz im Unterricht gedacht. Selbstverständlich ist es erlaubt und gewünscht, diese Blätter nach Ihren Vorstellungen zu modifizieren.

Die Handreichungen erscheinen anlässlich der Ausstellung „Pizza is God“ in NRW Forum Düsseldorf 2018 und sind außerdem abrufbar unter methodemandy.com. Die Arbeitsblätter können auch ohne den Besuch der Ausstellung verwendet werden.

Haben Sie Fragen, Anmerkungen oder möchten Sie uns Ihre Unterrichtsergebnisse senden? Wir freuen uns auf Ihre Post an: mandy@methodemandy.com

Pizza is God @NRW Forum,

Ausstellung: 16. FEBRUAR – 20. MAI 2018

Veranstaltungen: Pizza-Con und Pizza Weltmeisterschaft, 4.03.2018

mit Cory Arcangel, Darren Bader, John Baldessari, Paul Barsch, Simon M. Benedict, Lars Bent Petersen, Katherine Bernhardt, John Bock, Chris Bradley, Marco Bruzzone, Jennifer Chan, Robert Crumb, Simon Dybbroe Møller, Tom Friedman, Uffe Isoltto, Thomas Judisch, Martin Kippenberger, Jonas Lund, PIZZA PAVILION, PIZZAG8 by PCNC_BAY x BLUNT x SKENSVED, Torben Ribe, Reena Spaulings, Spencer Sweeney, Sebastian Schmieg, Daniel van Straalen, Claude Viallat, u.a.m.

Der Reader zur Ausstellung „Pizza is God“ wurde von Konstanze Schütze & Ella Tetrault, Alain Bieber, NRW Forum Düsseldorf im Kerber Verlag, 2018 herausgegeben. ISBN: 978-3-86206-688-9

Inhalt

Pizza, die

Allgemein
Aktualität und Lebenswelt
Anschlüsse an die Bildende Kunst
Interkulturelle Aspekte
Weiterführende Überlegungen

Aufgaben

1/10 Pizza-Colors
1/10 Pizza-Colors Variante 1 (Kopiervorlage)
1/10 Pizza-Colors Variante 2 (Kopiervorlage)
1/10 Pizza-Colors Variante 3 (Kopiervorlage)
1/10 Pizza-Colors Variante 4 (Kopiervorlage)

2/10 Pizza Superkräfte

3/10 Pizza Superheld*innen
3/10 Pizza Superheld*innen (Kopiervorlage 1)
3/10 Pizza Superheld*innen (Kopiervorlage 2)

4/10 Pizza-Monster

5/10 Pizza-Workout

6/10 Make your own Pizza-...
(in Zusammenarbeit mit Bente Verhagen)

Pizza, die

„pittsa“

Substantiv, italienisch, um 1800; bezieht sich auf die berühmte italienische Speise, die aus Teig, Käse und Tomaten besteht.

aber auch:

Griechischer Ursprung = drücken (wie beim Pressen des Teiges zur Herstellung der runden Form).

Italienische Herkunft = werfen (wie beim Werfen des Teigs in die Luft, um eine runde Form zu erhalten).

Sowohl die griechische als auch die italienische Herkunft beziehen sich darauf, wie die runde Form bei der Herstellung der Pizza entsteht. Die englische Übersetzung ignoriert oft die Wortherkunft und Bedeutung und bezieht sich in der Regel auf die Pizza im Allgemeinen (unabhängig davon, ob sie bei der Herstellung der Pizza gepresst oder geworfen wurde).

(Das Original findet sich in Englischer Sprache unter: "Urban Dictionary: Pizza." 2017. Urban Dictionary. 12. July, 2017. Web. 3 Dec. 2017. <https://www.urbandictionary.com/define.php?term=pizza>.)

Allgemein

Als wir Kinder waren, haben viele von uns Bruchrechnung mit einer guten alten Pizzatorte gelernt. Pizzas Leichtigkeit und generelle Attraktivität bei Kindern im schulpflichtigen Alter hat die Pizza zu einem perfekten pädagogischen Werkzeug für den Unterricht der Grundsätzen der Teilung und als Methode zum Verständnis komplexer mathematischer Probleme gemacht. Aber auch in der Kunst ist sie zuhause. Ob High-End- Cuisine-Pizza oder Armeleuteessen: Als kultur- und klassenübergreifendes Weltprodukt ist das runde Teigstück längst zum Supermeme avanciert. Sie ist kulturelle Tatsache und allgegenwärtige Protagonistin. Die Band Antilopen Gang hat der Pizza Anfang 2017 eine regelrechte Hymne gewidmet, in der sie ihr Potential besingt, eine Antwort auf alle Fragen zu haben, und – als heilige Scheibe – die Welt zu vereinen. Vor einigen Wochen wurde die Pizza in die Liste der immateriellen Güter des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen und kurz darauf feierte die Besatzung der internationalen Raumstation ISS eine Pizza Party im Weltall.

Aktualität und Lebenswelt

Im Netz ist die Pizza schon lange omnipräsent. Als eines der beliebtesten Memes kann nur Cat-Content ihr die Stirn bieten: Sie ist die Leibspeise der Internet-Generation. Bereits 1994 konnte man Pizza im Netz bestellen, also lange vor der Gründung von Amazon, Google oder Ebay. Aber nicht nur Geeks lieben sie. Jede zweite Deutsche zählt die Pizza zu ihren Lieblingsgerichten. AmerikanerInnen essen stolze 40 Hektar Pizza pro Tag und in Deutschland wurden im vergangenen Jahr über 20 Millionen Pizzen beim größten deutschen Pizza-Portal bestellt. Was macht die Faszination der Pizza aus? Die erste echte Pizza soll im Jahr 1889 in Neapel gebacken worden sein. Danach verbreitete sie sich gegen Ende des Jahrhunderts als pragmatisches Ernährungskonzept der ArbeiterInnen durch italienische AuswandererInnen schnell bis in die USA. Im Nachkriegsamerika der 1950er Jahre ist sie zum popkulturellen Mythos und sozialen Katalysator aufgestiegen. Sich eine Pizza teilen, sich auf eine Pizza treffen, gemeinsam eine Pizza bestellen wurde zum sozialen Ereignis und Ritual der amerikanischen Jugendkultur schlechthin.

Anschlüsse an die Bildende Kunst

Spätestens mit Warhol und der Pop Art wird in den 1960er Jahren massentauglich, was es schon immer gegeben hat: Symbolisch aufgeladenes Essen als Teil der visuellen Kommunikation und der Kunst. Die erste bekannte Abbildung einer Pizza oder vielmehr einer Proto-Pizza findet sich bereits 1770 bei

Francesco Celebrano (Luncheon in the Countryside) und zeigt eine genussvolle Szene bei Tisch in der Natur. Der amerikanische Künstler und Pionier der Konzeptkunst John Baldessari hat schließlich vor zwei Jahren mit seiner Arbeit Clock/Pizza – Turquoise (2015) einen geradezu ikonisch gewordenen Aufruf nach Gemeinschaft ins Visuelle übersetzt: „It's Pizza Time!“ Mit dem Pizza Pavilion während der Venedig Biennale 2015 fand die Pizza als Projektionsfläche endgültig Einzug in die Hochkultur und wurde als Gegenstand der Kunst geadelt.

Interkulturelle Aspekte

Binnen eines halben Jahrzehnts ist die Pizza zur allgegenwärtigen Akteurin der westlichen Kultur geworden. Im Digitalen wie im Analogen ist sie auch deshalb weltweit so erfolgreich, weil sie eine Leinwand für kulturelle Ausdrucksformen bildet. Sie hat sich von ihrem ursprünglichen Kontext emanzipiert und ihre bloße Rolle als Leibespeise zu Gunsten ihrer Symbolwirkung hinter sich gelassen. Sie hat ihre Geschichte und ihre geografischen Bezugspunkte überwunden und ist universell geworden – eine Kraft, die unsere Sehnsucht bindet. Sie vermittelt Geschichten und Ideen, Ideologien, Ängste, ebenso wie Chancen und Hoffnungen in lecker belegtem Teig und Momenten der Gemeinschaft. Pizza dient als symbolischer Mittelpunkt und sozialer Ausgleich. Sie ist das Abendessen der Herzen und der gemeinsame Nenner der sozialen Klassen. Sie überwindet Grenzen. Zur Pizza gehören aber auch Akte der Übernahme und der Appropriation. Nicht zuletzt ist sie Namensgeberin des sogenannten „Pizza-Effekts“, eines Begriff den der indische Gelehrte Aghananda Bharati geprägt hat, um den Prozess zu beschreiben, in dem etwas (Pizza) aus seinem ursprünglichen kulturellen Kontext (Italien und das Mittelmeer) entnommen, in einer anderen Kultur (USA) populär und dann an seinen Herkunftsort (Italien) zurückgeführt wird.

Weiterführende Überlegungen

Die Pizza ist ein eigenartiges „Objekt“ mit verblüffenden Verbreitungseigenschaften im Internet. Kulturell ist die Pizza ein äußerst erfolgreiches Konzept. Sie wird nicht nur täglich tausendfach verspeist, sondern auch zum Hintergrund oder zur Protagonistin verschiedener Inhalte und Botschaften, die im Netz millionenfach geteilt werden – hauptsächlich in Form von Internet-Memes, also eingängigen Bild/Text-Kombinationen, die zumeist in sozialen Netzwerken geteilt werden. Gerade diese Allgegenwart, Verfügbarkeit und Einfachheit scheint sie aber auch von ernsthaften Debatten um Kultur und kulturelle Appropriation auszuschließen. Die Geschichte der Pizza müsste vor allem als Moment der Funktionalisierung der Ernährung zu Beginn der Industrialisierung in Italien erzählt werden. Als praktische, unglamouröse Mahlzeit – mit allen Vorzügen, die uns heute noch bekannt sind – garantierte sie ArbeiterInnen ein nahrhaftes und preiswertes Mittagessen.

Es ist gar nicht so einfach die Pizza von ihrer Historie als italienisches Nationalgericht zu befreien und ihr in der Konsequenz der kulturellen Aneignung und Wiederaneignung zu einer weitaus neutraleren (Ko-)Existenz (wie sie online schon kursiert) zu verhelfen. Aber Pizza kann vor allem ein Beginn für eine Diskussion und auch Anstoß zur Umverteilung sein. Sie ist ein universelles Konzept – mit vielen Tücken, denn es lässt sich weniger leicht ausmachen, wer sie für sich beanspruchen darf. Im besten Fall ist sie dann ein Objekt an dem sich Dinge verhandeln lassen und Grenzen verschwimmen? Das Konzept der Pizza kann so eine Kontaktzone sein, ein sozialer Raum sozusagen, in dem disparate Kulturen sich begegnen, etwas verhandeln und auch streiten können.

1/10 Pizza-Colors

Altersstufe: ab 6 (je nach Variante)

Zeit: 20-45 Min

Material: Farbstifte, Arbeitsblatt (Variante 1-4)

Gruppengröße: beliebig

Format: Vertretungsstunde, Unterrichtsreihe zu Farben

Anknüpfung lehrplanrelevante Themen: Farbe, Farbkontraste (Varianten 3 & 4)

Die Schüler*innen lernen (Lernziele): Farbiges gestalten, Farbe wahrnehmen und umsetzen.
Ggf. Auftakt zu Farbtheorie.

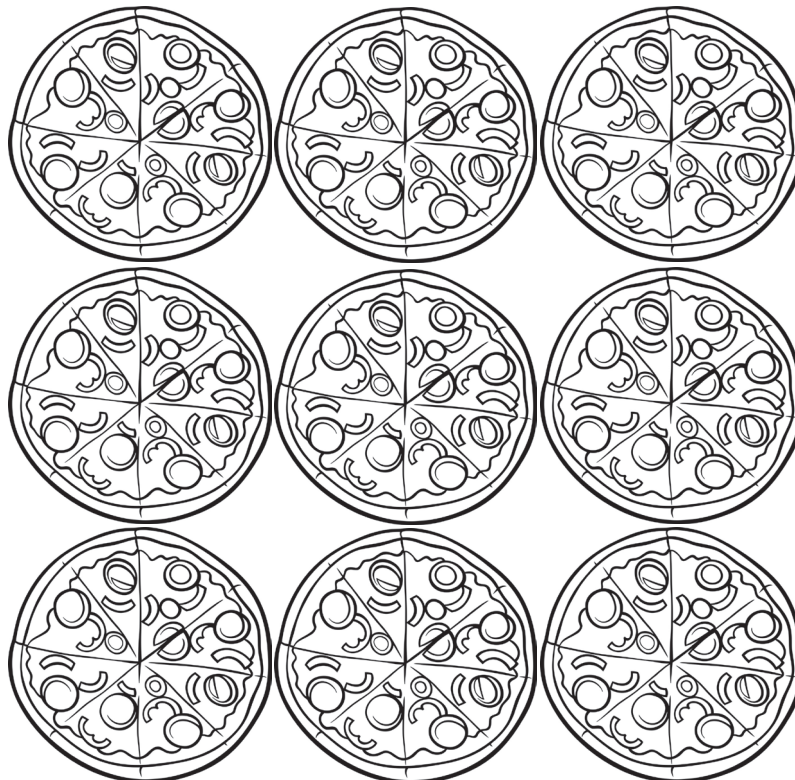
Arbeitsaufträge

Variante 1: Male alle Pizzen in unterschiedlichen Farben aus.

Variante 2: Male jedes Pizza-Stück in einer anderen Farbe aus.

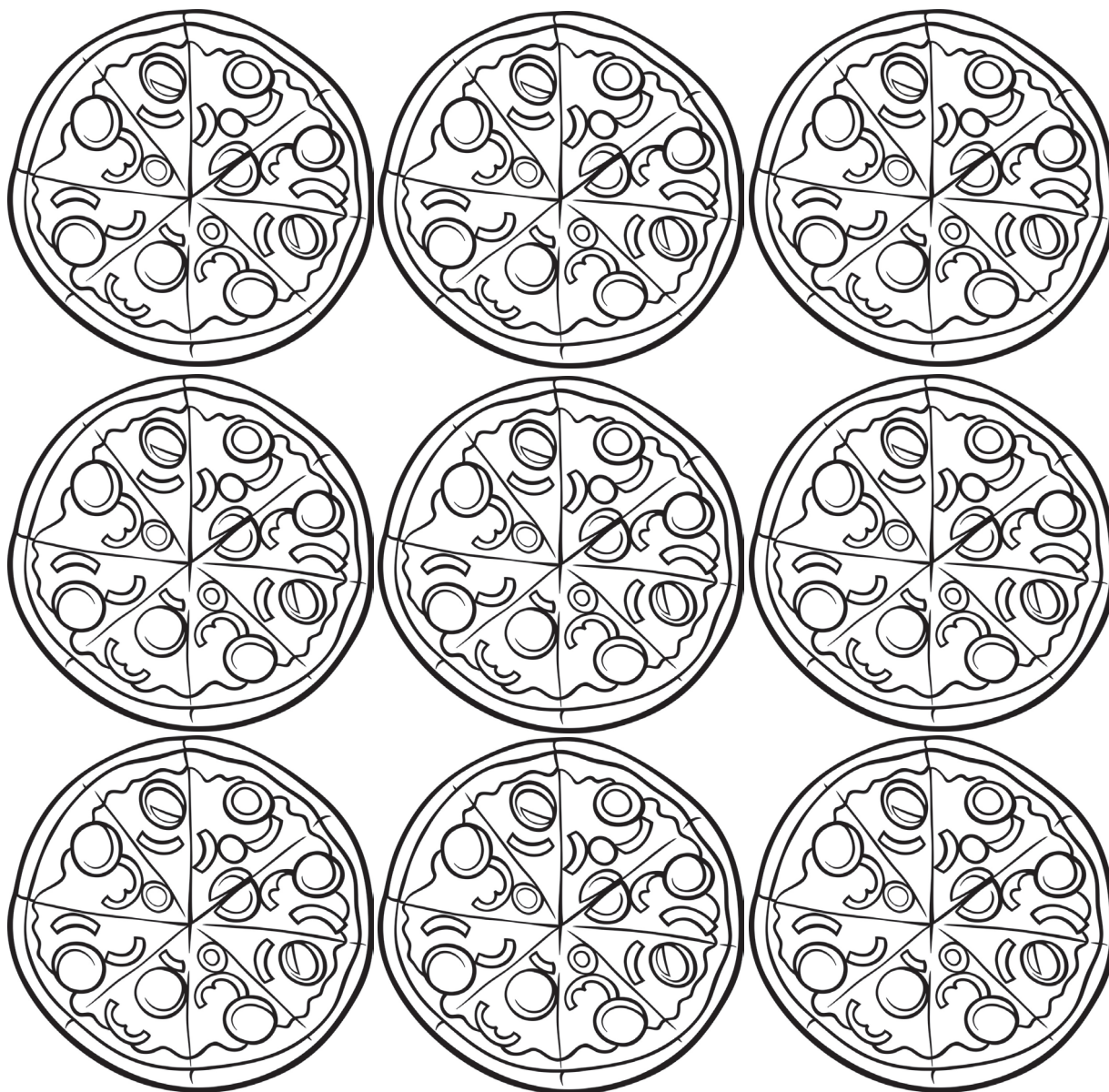
Variante 3: Male mindestens 2 Farbkontraste.

Variante 4: Finde heraus, welche Farbkontraste es gibt. Gestalte die Pizzen mit mindestens 6 Farbkontrasten.



1/10 Pizza-Colors

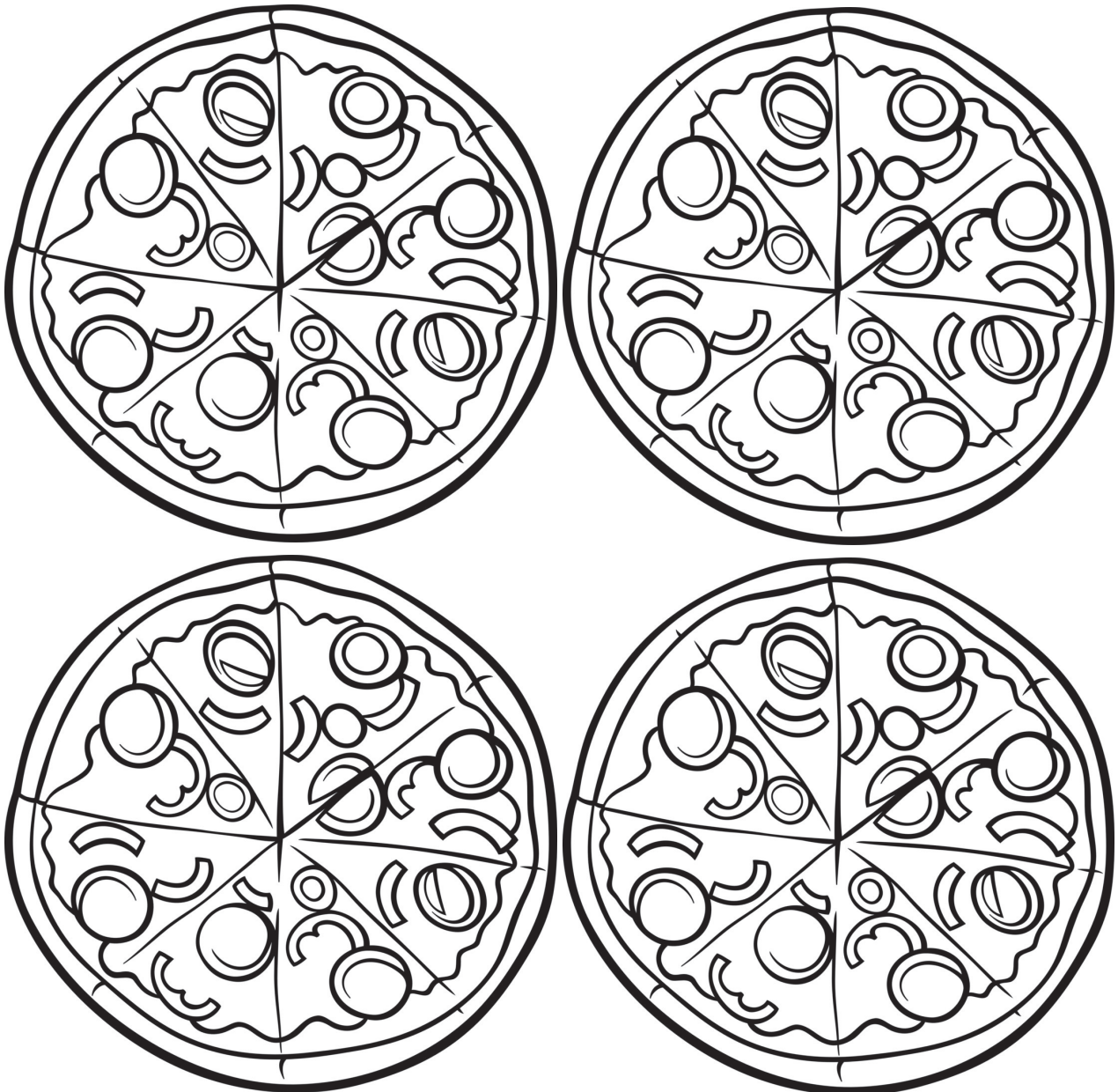
Male alle Pizzen in unterschiedlichen Farben aus.



Materialien
Farbstifte

1/10 Pizza-Colors

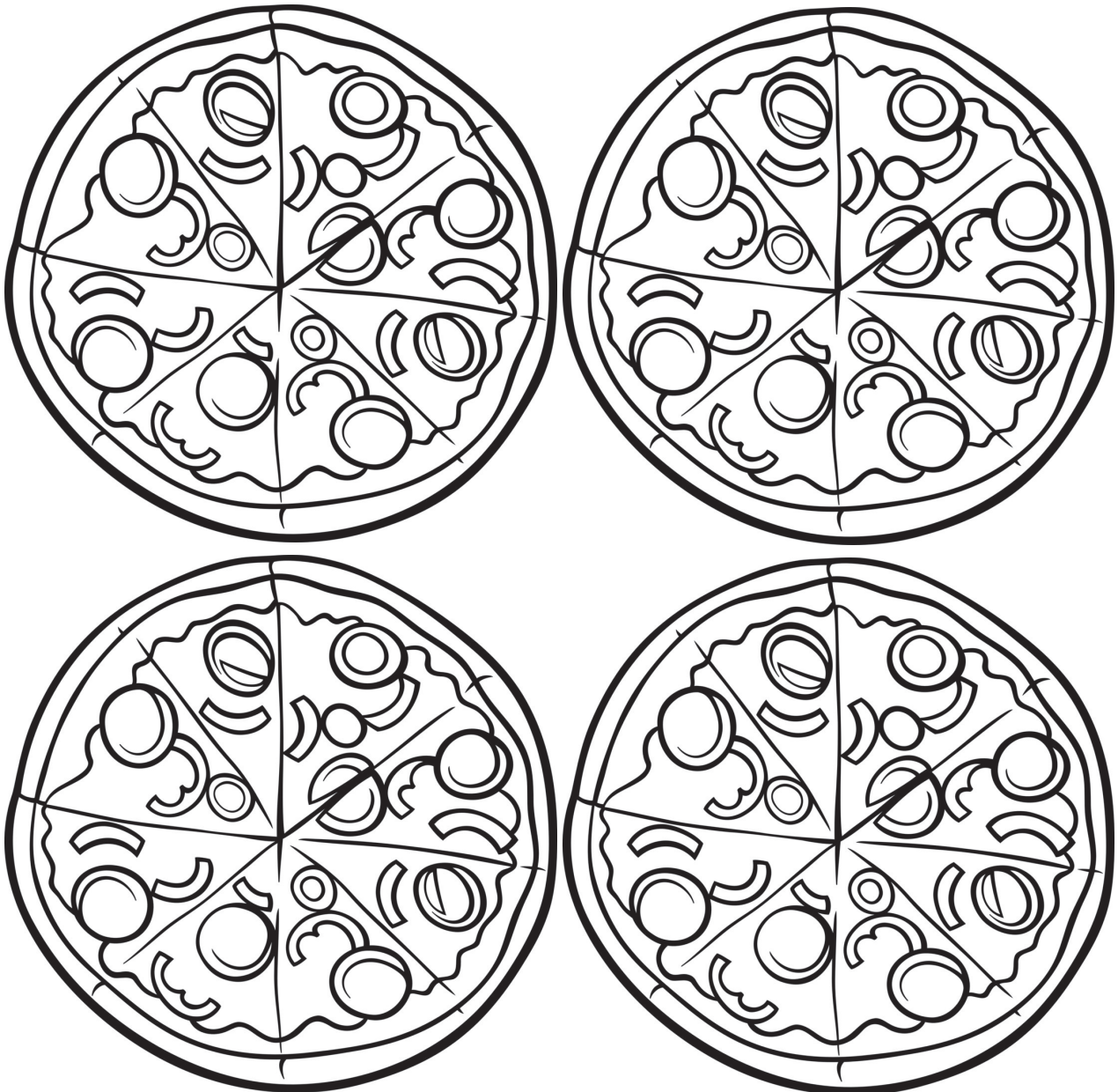
Male jedes Pizza-Stück in einer anderen Farbe aus.



Materialien
Farbstifte

1/10 Pizza-Colors

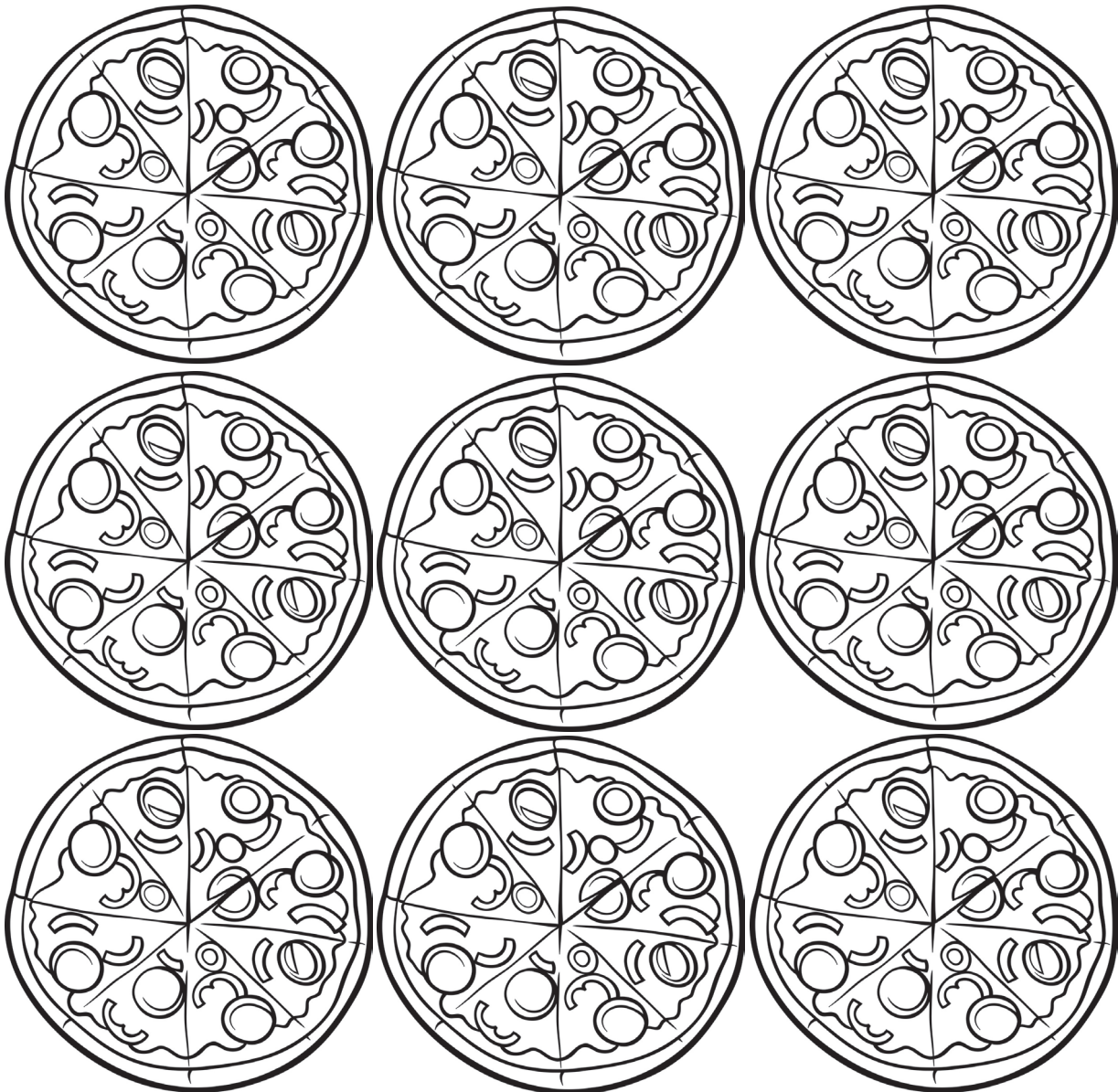
Male mindestens 2 Farbkontraste.



Materialien
Farbstifte

1/10 Pizza-Colors

Finde heraus, welche Farbkontraste es gibt.
Gestalte die Pizzen mit mindestens 6 Farbkontrasten.



Materialien
Farbstifte

2/10 Pizza-Superkräfte

Altersstufe: ab 12

Zeit: 1 – 8 DS, je nach Differenzierung

Material: Papier, Stifte

Gruppengröße: beliebig

Format: Vertretungsstunde, Unterrichtsreihe zu Farben

Anknüpfung lehrplanrelevante Themen: Design, Umwelt gestalten, Entwerfen, Werbung

Die Schüler*innen lernen (Lernziele): Produktgestaltung, kopieren, montieren, transformieren, umdeuten, umgestalten

Einführung

Was wäre, wenn wir Pizza neu erfinden und ihr Superkräfte verleihen könnten? Die Designer von *Next Nature* (dt.: Nächste Natur) haben sich z.B. eine Cola ausgedacht, die nicht nur kalorienfrei ist, sondern auch die Aufnahme überschüssiger Fette verhindert. Hier kann man so viel essen, wie man will, ohne auf Geschmack zu verzichten. Zwar ist diese Cola noch reine Spekulation, wer weiß allerdings, wie lange noch?!

Arbeitsauftrag

Stell' dir vor, du arbeitest für *Next Nature* und könntest dir eine Pizza ausdenken. Was sollte Pizza deiner Meinung nach können? Soll sie dir mehr Konzentrationskraft verleihen? Dich durch massive Wände gehen lassen? Dich die Sprache der Tiere verstehen lassen? Schreibe und zeichne auf, was Pizza können sollte. Wie kann man diese Eigenschaften anderen gut erklären und schmackhaft machen?

Überlege

1. Aus welchen Lebensmitteln besteht Pizza? Wie wird sie hergestellt?
(Evtl. mit Youtube-Film einführen)
2. Welches Lebensmittel könnte man austauschen, um Pizza so zu verändern, dass sie Superkräfte verleiht?
3. Was könnte man hinzufügen oder verändern? (Denke an einzelne Zutaten, Farbe, Form, Geschmack, Größe, Festigkeit und alles, was dir sonst noch einfällt)

Varianten und Anschlüsse

- Entwerft einen Slogan für Euer neues Produkt
- Entwerft eine Verpackung dafür
- Dreht einen Werbespot

Quellen:

Cola von Next Nature: <https://www.nextnature.net/2014/10/nano-product-coating-cola/>

Wie mache ich eine Pizza: <https://www.youtube.com/watch?v=1a63CFg8Y90>

3/10 *Pizza Superheld*innen*

Altersstufe: ab 6

Zeit: 1 DS

Material: Stifte, Arbeitsblatt

Gruppengröße: beliebig

Format: Vertretungsstunde, Unterrichtsreihe zu Farben

Anknüpfung lehrplanrelevante Themen: Design, Umwelt gestalten, Entwerfen, Werbung

Die Schüler*innen lernen (Lernziele): Produktgestaltung, kopieren, montieren, transformieren, umdeuten, umgestalten

Einführung

Picco und Pacci sind Superheld und Superheldin mit Superkräften. Ihre Superkraft? Sie bewerfen ihre Feinde mit heißen Pizzen. Die lassen sich dann so schnell nicht mehr blicken.

Arbeitsauftrag

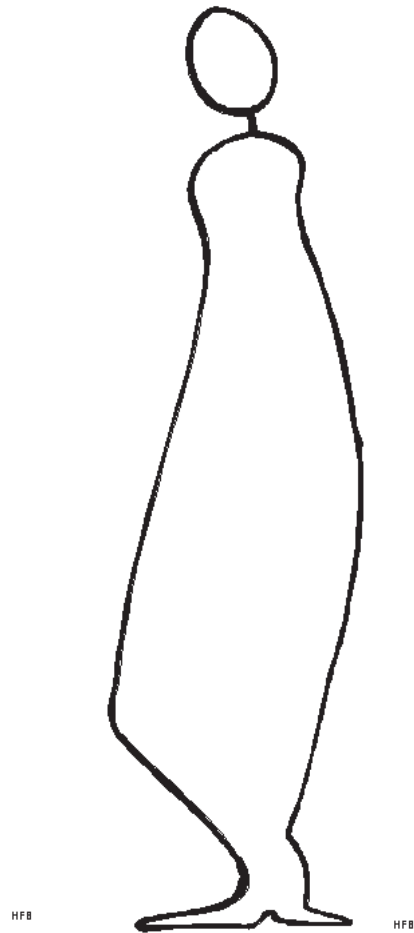
Picco und Pacci fehlt aber noch ein Kostüm.
Hilf ihnen und entwirf ein Superheld*innen-Pizza-Kostüm.

Varianten und Anschlüsse

- Zeichnet einen Comic mit Euren Superheld*innen
- Näht die Kostüme

*3/10 Pizza Superheld*innen*

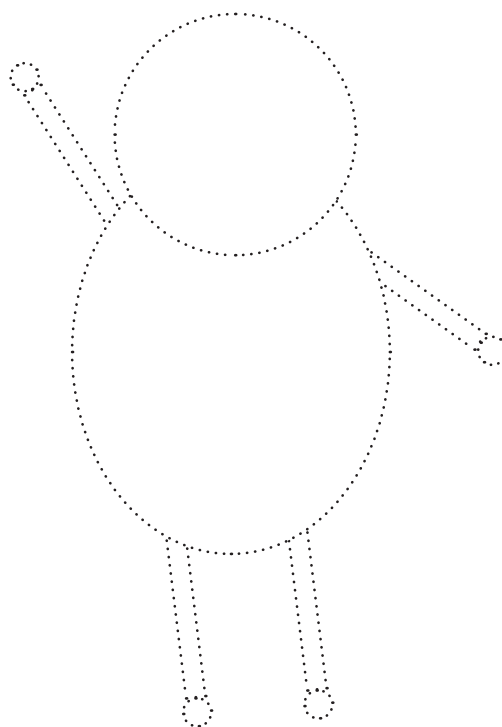
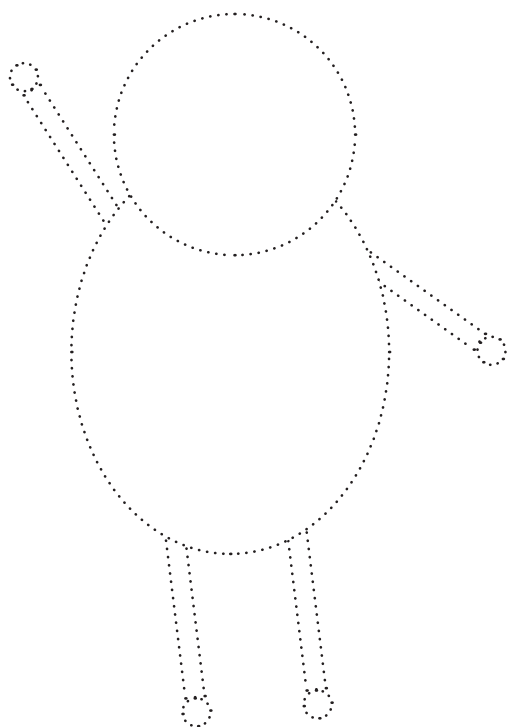
Picco und Pacci fehlt noch ein Kostüm.
Hilf ihnen und entwirf ein Superheld*innen-Pizza-Kostüm.



Materialien
Farbstifte

3/10 *Pizza Superheld*innen*

Picco und Pacci fehlt noch ein Kostüm.
Hilf ihnen und entwirf ein Superheld*innen-Pizza-Kostüm.



Materialien
Farbstifte

4/10 *Pizza-Monster*

Altersstufe: ab 4

Zeit: 30 – 60 Minuten

Material: Pizza-Kartons und Stifte

Gruppengröße: beliebig

Format: Vertretungsstunde

Anknüpfung lehrplanrelevante Themen: Umwelt gestalten, Entwerfen

Die Schüler*innen lernen (Lernziele): montieren, transformieren, umdeuten, umgestalten, kollaboratives Arbeiten

Einführung

Bestellt in der Klasse ausreichend Pizzen. Esst die Pizzen zum Mittagessen.

Arbeitsauftrag

Schaut Euch nun genau die leeren Pizza-Kartons an.

Zeichnet in Kleingruppen Pizza-Monster aus den Flecken, die ihr auf den Kartons seht.

Alternative

Die Pizzen können auch auf Pappteller verteilt werden. Die Flecken die sich darauf abbilden, können dann zu Pizza-Monstern weiterverarbeitet werden.

5/10 *Pizza-Workout*

Katja Cheraneva, Pizza Workout, 2017

Altersstufe: beliebig

Zeit: 30 – 60 Minuten

Material: Stoppuhr, Pizza

Gruppengröße: beliebig

Format: Vertretungsstunde, Einstieg

Anknüpfung lehrplanrelevante Themen: Performance

Die Schüler*innen lernen (Lernziele): Experimentelles Bewegen im Raum in Verbindung mit zeitgenössischer Kunst, mit Peinlichkeit umgehen

Einführung

Katja Cheraneva ist Tänzerin und Performerin in Berlin. Sie studierte an der Nikolai Ogryzskov's Contemporary Dance School, Moskau und an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst, Frankfurt am Main, Deutschland. Sie war Mitglied der Forsythe Company (Frankfurt, Deutschland) von 2010 – 2015 und der Kannon Dance Company (St. Petersburg, Russland) von 2004 – 2005. Im Laufe der Jahre hat Cheraneva vielfältige Erfahrungen auf dem Gebiet der Performance Art gesammelt. Sie war für die deutsche Künstlerin Anne Imhof in ihren Performance-Installationen tätig. Für PIZZA IS GOD hat sie das berühmte Fitnessprogramm 7-Minutes-Workout an die Anforderungen der Pizzabäckerei angepasst und den leckeren Teig zelebriert. Mache Dich bereit für ein paar Pizza-Moves!

Stellt euch vor, ihr seid Pizza-Bäcker*innen und steht in eurer Pizzeria!

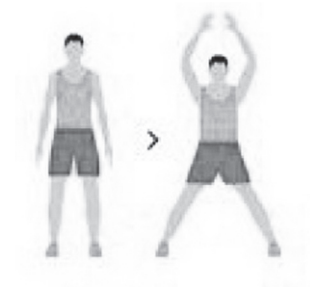
...3, 2, 1... START!

1. Jumping Jack, 30 Sek.

Ausgangsposition: Füße zusammen, Hände am Körper anliegend.

Spring in eine breite Beinposition und hebe deine Arme. Wenn beide Hände sich über dem Kopf treffen, klatsche.

Hilft den Körper zu aktivieren und das Mehl von Händen und Kleidern zu schütteln.



10 Sek. Pause

2. Push ups, 30 Sek.

Ausgangsposition: Lege Dich ganz flach auf den Bauch, Füße zusammen, Hände auf Schulterabstand zueinander. Beuge deine Ellenbogen und bringen deinen Körper näher an den Boden. Nun, noch näher an den Boden, ... Die Hände fest auf dem Boden stützen, Ellenbogen gestreckt. Ein Tipp: Das Becken leicht anspannen.

Hilft beim Training von Trizeps, Coracobrachialis, Deltamuskel und Bauchmuskeln, daher sehr nützlich beim Rollen von Pizzateig.



10 Sek. Pause

5/10 Pizza-Workout

Katja Cheraneva, Pizza Workout, 2017

3. Sit against the wall, 30 Sek.

Setz Dich an die Wand, stell dir vor, du sitzt auf einem Stuhl. Die Füße sind parallel, die Knie 90 Grad. Die Füße fest auf den Boden drücken. Während das Becken, der Rücken und der Hinterkopf fest an die Wand gedrückt sind. Halte diese Position für 30 Sekunden.

Gut für lange Wartezeiten mit dem exklusiverem traditionellen Teig. Vor allem, wenn sich keine Stühle im Raum befinden, auf denen man bequemer sitzen kann.



10 Sek. Pause

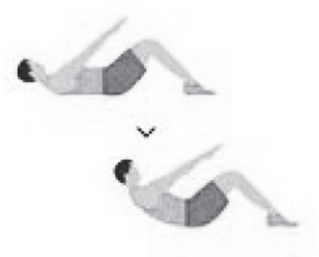
4. Abdominal crunch, 30 sec. Bauchmuskulatur, 30 Sek.

Wähle zwischen den Optionen:

a) Leg dich auf den Boden, beuge deine Knie so, dass die Füße den Boden berühren und die Knie zur Decke zeigen. Lege deine Handflächen hinter den Kopf. Bewege den Kopf Richtung Knie, während du die Ellenbogen seitlich hältst.

b) Leg dich auf den Boden, bring beide Füße hoch und kreuze überkreuze die Knöchel. Beide Hände liegen neben dem Körper. Beginne mit dem Anheben des Beckens, indem du deine Beine Richtung Decke anhebst.

Wiederhole die a-Position, aber anstatt den Kopf Richtung Knie zu heben, beginne deinen Körper zu verdrehen, als ab der Ellbogen die Außenseite das andere Knie erreichen möchte.



Hilft die Bauchmuskulatur zu stärken und so viel Fett wie möglich zu verbrennen, damit du mehr leckere Pizza essen kannst.

10 Sek. Pause

5. Plank, 30 Sek.

Beuge deine Ellenbogen und nimm eine Planking-Position ein. Die Füße liegen leicht auseinander, das Becken ist leicht nach innen geneigt. Die Position für 30 Sekunden halten.



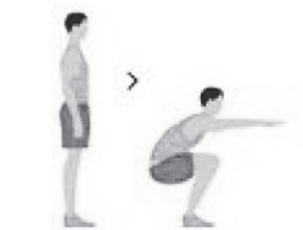
Gut für die körperliche und geistige Stabilität. Der Kern deiner Aufmerksamkeit, wenn es um Pizza geht.

10 Sek. Pause

6. Squats, 30 Sek.

Spreize deine Beine im Schulterabstand voneinander. Die Füße sind parallel. Geh in die Hocke, als ob du dich hinsetzen würdest. Nun geh so tief wie möglich in die Knie, aber halte den unteren Rücken gerade. Die Knie leicht nach außen drücken.

*„Wenn ich beim Pizzaessen in die Hocke gehe, zählen die Kalorien nicht, oder?!?“
@queens_over_bitches
du hast die Idee.;)*



10 Sek. Pause

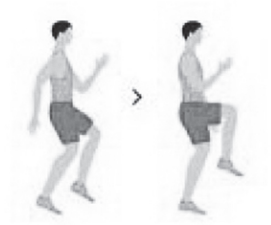
5/10 Pizza-Workout

Katja Cheraneva, Pizza Workout, 2017

7. Running on place, 30 Sek.

Lauf an Ort und Stelle. Zieh die Knie nach oben und erhöhe die Geschwindigkeit alle 10 Sekunden!

Hilft Ausdauer aufzubauen und die Geschwindigkeit zu erhöhen. Der Weltrekord für das Essen einer 12"-Pizza liegt bei 23,62 Sekunden und wurde von Kelvin Medina im Jahr 2015 erreicht. Eines Tages könntest du noch schneller sein.



10 Sek. Pause

8. Fist squeeze, 30 Sek.

Spreize deine Finger so weit wie möglich und dann drücke abwechselnd die gesamte Handfläche in eine Faust. Während du die Handfläche zusammendrückst, erzeuge viel Spannung. Wiederhole den Vorgang so schnell wie möglich.

Hilft deine Finger und Handgelenke zu stärken. Beides ist essentiell für Pizzaiolos. du musst deine Finger benutzen, um den Teig zu massieren! Pizza-Esser, müssen natürlich die Stücke fest im Griff haben.

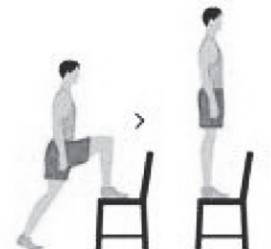


10 Sek. Pause

9. Step up onto chair, 30 Sek.

Nimm einen Stuhl. Steig mit einem Bein (nicht die Arme benutzen) auf den Stuhl. Halte den Oberkörper dabei gerade und benutze die Kniesehnen. Dann abwechselnd das Beine tauschen.

Eine Übung nach dem Pizzagenuss. Hilft besonders dann, wenn 20 leere Pizzakartons auf dem Küchenschrank lagern, bis es endlich für den Müll Zeit ist.



10 Sek. Pause

10. Back exercise, 30 Sek.

Stell Dich mit gespreizten Beinen auf. Achte auf Schulterabstand zwischen den Füßen. Beuge den oberen Rücken leicht und halte den unteren Rücken dabei leicht geneigt. Die Arme hängen locker und gerade, sowie nach außen gedreht. Hebe die Arme diagonal nach oben, als würdest du Halbkreise in die Luft ziehen.

Hilft bei der Stärkung der oberen Rückenmuskulatur und unterstützt somit den Körper beim Schwingen des Pizzateigs von rechts nach links, über den Kopf und um den Körper.

10 Sek. Pause

5/10 *Pizza-Workout*

Katja Cheraneva, Pizza Workout, 2017

11. Calf raise right side, 30 Sek.

Halte Dich mit einer Hand an der Wand fest. Heb ein Bein vom Boden ab. Nun die Ferse des Standbeins vom Boden abheben und danach langsam wieder auf den Boden abstellen.

10 Sek. Pause

Wiederhole das Gleiche auf dem linken Bein.

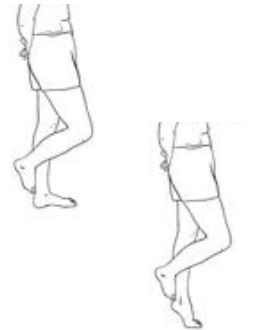
Hilft nicht nur dabei deine Waden zu formen und die Seitenmuskulatur der Beine zu trainieren, sondern ist auch nützlich, wenn du etwas aus einem hohen Regal erreichen musst, während du eine Pizza in der anderen Hand hältst.

Hinweis: Man kann natürlich auch auf den Stuhl steigen, was das Essen der Pizzastücke zudem erleichtert.

12. Pizza

eine Pizza bestellen
die Pizza essen
wiederholen, so oft du willst.

Du hast es dir verdient.



Abbildungen: https://www.thestar.com/life/health_wellness/2013/05/13/sevenminute_workout_just_as_good_as_a_long_run_scientists_say.html
<https://thecompleteherbalguide.com/entries/expert-in-hand-wrist-pain/keep-your-hands-young-strong/> (firstsqueeze)
<https://orewabeachseries.co.nz/coastal-running-prep/> (calf raise)

6/10 *Make your own* *Pizza-.....*

Aufgabenstellung: Verfremde* eine Pizza.

Entwirf* einen Gegenstand, Kleidungsstück oder Accessoire in dem eine Pizza die Hauptrolle spielt.
Arbeite mit den Mitteln der Collage*.
Gib deiner Arbeit einen Titel.

Du kannst Dir selbst etwas einfallen lassen oder aus einem der drei Beispiele wählen
(1) Pizza-Kleid von Rihanna, (2) Pizza-Sonnenbrille, (3) Pizzen-Räder an einem Fahrzeug

Zusatzaufgabe:

Wenn Du noch Zeit hast, kannst Du einen passenden Hintergrund gestalten (z.B. als Zeichnung, Collage, etc.).

*Verfremden = etwas auf ungewohnte Weise gestalten (z.B. veränderte Form, Größe, Umgebung) um mit der Wirklichkeit zu spielen.

*Entwerfen = Eine Idee oder ein Projekt mit Bildern, Zeichnungen und Notizen erklären um sie vorzustellen.

*Collagieren = verschiedene Materialien miteinander kombinieren und auf eine Unterlage kleben.

Fakten zum Entwurf

Diese Pizza ist ein/e:

Diese Pizza wird verwendet für:

Diese Pizza ist nicht so gut geeignet für: