

BACHELOR OF ARTS IN MUSIC

BACHELOR OF ARTS IN MUSIC/BLASMUSIKDIREKTION

BACHELOR OF ARTS IN MUSIC/KIRCHENMUSIK

MUSIK UND KÖRPER GRUNDLAGEN

Beschreibung mit Lernziel

Unser Körper arrangiert sich mit den unterschiedlichsten Situationen des Alltags. Damit er im entscheidenden Moment die gewünschte Leistung erbringen und sein volles Potenzial entfalten kann, ist ein angemessenes Verhältnis von Anspannung und Entspannung wichtig.

Das differenzierte Wahrnehmen von Spannungen im Körper hat zum Ziel, die Durchlässigkeit in der Bewegung zu fördern. Ein Körper in einem idealen Spannungsverhältnis wirkt auf die Mitmenschen kraftvoll, dynamisch und präsent und wird selbst als leicht und stabil wahrgenommen.

Der Fokus dieses Kurses liegt auf der Ergonomie und Ökonomie der Bewegungsführung. Wir arbeiten an der Körperachsenausrichtung, aktivieren die Tiefenmuskulatur und ergründen anatomische Strukturen.

Dies wirkt sich massgeblich auf das Musizieren aus.

Das Verständnis für anatomische Bewegungsprinzipien sowie das bewusste Wahrnehmen eigener Bewegungsmuster schafft die Möglichkeit Verletzungen im Berufsalltag vorzubeugen, Überlastungen frühzeitig zu erkennen und adäquat darauf zu reagieren.

Im Modul werden Basisübungen in der Gruppe unterrichtet sowie spezifische Übungen mit den Studierenden erarbeitet.

Nach erfolgreicher Absolvierung des Moduls sind sich die Studierenden ihrer eigenen Bewegungsmuster bewusst und verfügen über einen erweiterten Bewegungsspielraum. Sie wissen um die Grundprinzipien eines aufgerichteten Körpers und kennen konkrete Werkzeuge, welche sie in den eigenen Berufsalltag integrieren können. Die Studierenden verfügen über eine geschärfte Körperwahrnehmung und können ihre eigene Handlung reflektieren.

Modulkennziffer

M.MUKOGL.25

ECTS

1 x 2 Punkte

Anzahl Lektionen x Minuten

1 x 16 x 90

Dozierende

Sonia De Almeida Rocha, Sarah Keusch

Eintrittsvoraussetzung

KB: Für Studierende im Bachelor of Arts in Music, Bachelor of Arts in Music/Kirchenmusik sowie Blasmusikdirektion im 1. Studienjahr

Leistungsnachweis

Führen eines Logbuches; schriftliche Zusammenfassung

Art der Benotung

Bestanden/nicht bestanden

Anmeldung

Anmeldung erforderlich; Webeinschreibung

Besondere Hinweise

bewegungsfreundliche Bekleidung

Modulverantwortliches Institut

Institut für Musikpädagogik

Einzel- oder Gruppenunterricht

Gruppenunterricht

Modulverwendung

BAAM, BABD, BAKM