

## Bewegungstraining 1/2 (gLV)

Angebot für	Hochschulweites Lehrangebot > Geöffnete Lehrveranstaltungen Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Chor- und Orchesterleitung Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Körperwahrnehmung Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Musikpädagogische Praxis Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Performance Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Rhythmus und Bewegung
Nummer und Typ	MMP-VMB-SRH-KK11-1.19H.002 / Moduldurchführung
Beschreibung	Zuständiges Sekretariat: gabriela.krull@zhdk.ch
	Grundlagen
Veranstalter	Departement Musik
Leitung	Lisa Gretler
Minuten pro Woche	60
ECTS	1 Credit
Voraussetzungen	Interessierte Studierende anderer Departemente melden sich zur Klärung der Voraussetzungen bis spätestens 1 Woche vor Semesterbeginn direkt bei der Kursleitung.
Lehrform	Klassenunterricht
Lernziele / Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusste Auf- und Ausrichtung des Körpers</li> <li>• Körperliche Flexibilität, Durchlässigkeit und Kraft</li> <li>• Bewusstsein für Körper und Raum</li> <li>• Bewusstsein für Spannung / Entspannung</li> <li>• Ökonomischer Einsatz von Kraft und Schwung</li> <li>• Koordination der Atmung mit der Bewegung</li> </ul>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga: Einführung und Grundlagen</li> <li>• Grundelemente des modernen Tanzes</li> </ul>
Bibliographie / Literatur	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Kurs abgegebenes Material</li> </ul>
Leistungsnachweis / Testatanforderung	Aktive Teilnahme am Unterricht
Termine	Freitags, 09:15 - 10:15h
Dauer	60'