Körperbildung Gruppe 8 (gLV)

Körperbildung 1+2 / Lernstrategien 1+2:
Pflichtfach im BA Klassik. Wahlfach im MA Klassik, sofern Kapazitäten vorhanden

Angebot für

Bisheriges Studienmodell > Hochschulweites Lehrangebot > Geöffnete Lehrveranstaltungen

Nummer und Typ	BMU-VKLA-MOMP-01.20H.009 / Moduldurchführung
Modul	Körperbildung / Lernstrategien
Veranstalter	Departement Musik
Leitung	Oliver Margulies
Minuten pro Woche	60
ECTS	1 Credit
Voraussetzungen	Körperbildung 1: Zulassung zum Studium. Die von der allgemeinbildenden Schule her zu erwartenden Grundkenntnisse der (Human-)Biologie Körperbildung 2: Erfolgreicher Abschluss des Kurses Körperbildung 1 im 1. Studienjahr des BA Lernstrategien 1: Zulassung zum Studium. Die von der allgemeinbildenden Schule her zu erwartenden Grundkenntnisse der (Human-)Biologie und der gängigen Lerntechniken Lernstrategien 2: Erfolgreicher Abschluss des Kurse Lernstrategien & Hirnphysiologie 1 im 1. Jahr des BA Interessierte Studierende anderer Departemente melden sich zur Klärung der Voraussetzungen bis spätestens 1 Woche vor Semesterbeginn direkt bei der Kursleitung.
Lehrform	Körperbildung 1+2 / Lernstrategien 1+2: Gruppenunterricht
Zielgruppen	Körperbildung 1+2: BA Klassik Studierende ausser HF Gesang Lernstrategien 1+2: BA Klassik Studierende
Lernziele / Kompetenzen	Körperbildung 1: - Förderung und Vertiefung einer differenzierten Eigenwahrnehmung des Körpers und der Atmung. - Früherkennung instrumentenspezifischer Beschwerden und Prävention bei Überlastungserscheinungen mittels Übungen - Ergonomie am Instrument und am Arbeitsplatz (Computer, Orchester) - Erarbeitung eines individuell abgestimmten Übungsprogramms zur Beweglichkeit, Koordination, Kondition und Kraft - Stabilität und Beweglichkeit beim Üben und auf der Bühne im Sitzen und Stehen

Körperbildung 2:
1) Fachkompetenz:
Beherrschen diverser Aufwärm- und Atemabläufe.
Kennen eines Repertoirs von Übungen für Koordination, Beweglichkeit und Eutonus. Differenzierung von Stabilität und Entspannung am geeigneten Ort beim Üben und in Bühnensitutionen. Anatomische Basiskenntnisse und Training der Atem- und Stützmuskulatur.

2) Methodenkompetenz:
Fähigkeit zur variablen Anwendung der Körperaufrichtung, -spannung/-entspannung und -beweglichkeit in verschiedenen Situationen (Alltag, Üben, Bühnenauftritt). Diversitäten des Körperverhaltens anwenden können.

3) Selbstkompetenz:
Selbstorganisations- und Selbstoptimierungsfähigkeit des Körpers als Voraussetzung für die eigene Übetechnik
Eigene körperliche Grenzen wahrnehmen und an diesen arbeiten lernen.

4) Sozialkompetenz:
Fähigkeit zum variablen Lernen in Gruppen und in Partnerarbeiten.??

Lernstrategien 1:
1) Fachkompetenz: Die für das Lernen relevanten Grundkenntnisse der Hirn-Physiologie sowie der somato-psychischen Lern- und Übestrategien. Kenntnisse und Fertigkeiten des Speicherns und Abrufens aus den verschiedenen Systemen des Gedächtnisses auch hinsichtlich eines Auftrittes sowie der verschiedenen mentalen Trainingsformen.

2) Methodenkompetenz: Fähigkeit zur Anwendung physiologisch angemessener Lernformen bezüglich der aktuellen künstlerischen und technischen Anforderungen des Repertoires bzw. Ausbildungsmaterials. Fähigkeit zum Üben anhand physiologischer und funktionell-anatomischer Basiskenntnisse insbesondere des Gehirns und deren Beziehung zu den Bewegungs- und Atmungsorganen.

3) Selbstkompetenz: Kenntnis des eigenen somato-psychischen Lerntyps und einer individuellen Lerndisposition. Fähigkeit zur Anwendung eines individuell geeigneten Pausenkonzeptes, zur Abwechslung verschiedener Lerntechniken und zur Umsetzung von Prinzipen des Mentalen Trainings sowie der Entspannungs- und Konzentrationsformen.

4) Sozialkompetenz: Konstruktiver Umgang mit den Mitstudierenden auf den verschiedenen Kommunikationsebenen insbesondere in den Workshops. Fähigkeit zur Selbst- und Fremdbeobachtung sowie zur Verbalisierung von Veränderungsprozessen in Arbeitsgruppen verschiedener Grösse.

Lernstrategien 2:
1) Fachkompetenz:
Fähigkeit zur praktischen Anwendung der aktuellen hirnphysiologischen Grundkenntnisse, insbesonde beim Speichern und Abrufen aus den verschiedenen Systemen des Gedächtnisses sowie bei auftrittsvorbereitenden Fokussierungs- und Mental-Trainingstechniken.

2) Methodenkompetenz:
Fähigkeit zur variablen Anwendung physiologisch angemessener Übestile beim aktuellen künstlerischen und technischen Repertoire, u.a. mittels differentieller, halbmentaler und vollmentaler Techniken sowie Automatisierungs- und Auswendiglerntechniken.

3) Selbstkompetenz:
Selbstorganisations- und Selbstoptimierungsfähigkeiten unter Berücksichtigung des eigenen somato-psychischen Lerntyps, der eigenen konditionellen, emotionalen und mentalen Leistungsgrenzen, der situativ angemessenen Auswahl von

Lerntechniken sowie der individuell geeigneten Entspannungs- und Konzentrationsformen.

4) Sozialkompetenz:
Fähigkeit zum variablen Lernen in Gruppen- und Ensemblekontexten, in Bühnensituationen und in meisterkursähnlichen Settings.

Inhalte

Körperbildung 1:
Wahrnehmungsschulung bzgl. des eigenen Körperverhaltens am Instrument und im Alltag sowie Erarbeitung einer dynamischen Körperaufrichtung von Fuss bis Kopf. Erlernen anatomischer Basiskenntnisse, um selbständig zu einer günstigen Spielhaltung beim Üben, auf der Bühne und im Alltag zu finden. Integriert sind 2 x 30 Min. Einzelberatung am Instrument.

Körperbildung 2:
- Bodenkontakt
- Aufrichtung von Fuss bis Kopf
- Aufbau und Einsatz der Atem- und Stützmuskulatur
- Schulter- Arm- Handkoordination
- Ausrichtung im Raum, 'Innenräume-Aussenräume'
- Warm-up und cool-down / slow-down

Lernstrategien 1:
Es werden die für das Lernen im Musikberuf wesentlichsten Grundlagen der Hirn-Physiologie erarbeitet. Die ausgewählten Aspekte werden auf die praktischen Belange des Übens und Auftretens bezogen und reflektieren den aktuellen Stand der Forschung bezüglich Lernen, Gedächtnis und Präsentation vor Publikum. Dabei spielen das motorische Lernen, Mentale Trainingsformen und verschiedene Konzentrationstechniken eine wesentliche Rolle. Die Wechselwirkung der Senso- und Psychomotorik mit Haltung, Atmung, Bewegung und Koordination wird unter entwicklungsneurologischen Gesichtspunkten in einem ersten Rundgang durchgearbeitet und jeweils mit für den Berufsalltag geeigneten praktischen Übungen nachvollzogen. Die Wirksamkeit dieser Form von Lehrveranstaltung wurde 2003 in einer wissenschaftlichen Studie nachgewiesen.

Lernstrategien 2:
Der auf den Kurs Lernstrategien & Hirnphysiologie im 1. Jahr BA?aufbauende Kurs ermöglicht die praktische Anwendung der aktuell von der Forschung empfohlenen und im ersten Studienjahr nur überblicksartig darstellbaren Vielfalt von Übetechniken in instrumenten- und stimmfachspezifischen Kleingruppen. Die Übetechniken lassen sich in folgende Kategorien gruppieren:

- Distributive/varied practice vs. blocked/massed practice
- Random Practice und Gelingen auf Anhieb
- Üben mit rotierender Aufmerksamkeit
- Differentielle Übetechniken
- Halbmentale Trainings-Techniken
- Vollmentale Trainings-Techniken
- High Intensity Training und Intervall-Training
- Einsatz von Lernverstärkern, "desirable difficulties"
- Kontextinterferenz-Prinzipien
- Automatisierungstechniken
- Auswendiglern- und Gedächtnistrainer-Techniken

Daraus ergeben sich über 100 Übe-Varianten, welche von den Studierenden in variablen Gruppen erarbeitet und mittels Videoaufnahmen und in Kleingruppen-Teams supervidiert werden.

Bibliographie / Literatur

Körperbildung 1+2:
- M. Sommacal: Skript `Körperschulung für Musiker`
(in laufender Aktualisierung, wird an alle ausgegeben)

Fakultativ:

- Bl. Calais-Germain, `Anatomie der Bewegung´
(Marixverlag 2005) ????
- U. Betz und Ch. Heel: `Bewegungssystem` (Thieme-Verlag 2002)
- Ch. Wagner : `Hand und Instrument` (Breitkopf und Härtel Verlag 2005)

Lernstrategien 1:
- H. Hildebrandt: Skript Lernstrategien & Hirn-Physiologie (in laufender Aktualisierung, wird an alle ausgegeben)

Fakultativ:
- Green B / Gallwey WT (2008) Inner Game Musik. Der Mozart in uns (Erstausgabe1986). allesimfluss-Verlag, Staufen
- Hallam S (1997) „What do we know about practising? Towards a model synthesing the research literature. In: Jorgensen H / Lehman AC (Hg.) Does practice make perfect?. Norges Musikk Hoogskole (NMHS-Skriftserie), Oslo 1997: 179-231
- Hildebrandt H (2002) Musikstudium und Gesundheit. Aufbau und Wirksamkeit eines präventiven Lehrangebotes. Nachdruck 2. Auflage 2015. Peter Lang, Bern
- Hildebrandt H (2006) „Üben und Gesundheit. Ausgewählte musikphysiologische Aspekte des Übens und ihre besondere Bedeutung für den Ausbildungs- und Berufsalltag“. In: Mahlert U (Hg.) (2006) Handbuch Üben. Grundlagen, Konzepte, Methoden. Breitkopf & Härtel, Wiesbaden: 67-97
- Klees-Dacheneder U / Campo CH a (1993) „Mentales Training in der Musik“. In:Das Orchester 41 (9/1993): 921-926
- Klöppel R / Altenmüller E (1993) Die Kunst des Musizierens. 6. Auflage 2015. Schott, Mainz
- Klöppel R (1996) Mentales Training für Musiker. 5. Auflage 2010. Bosse, Kassel

Lernstrategien 2:
- H. Hildebrandt: Skript Lernstrategien & Hirn-Physiologie
(in laufender Aktualisierung)

Fakultativ:
- Hildebrandt H (2009) „Teaching Music Physiology and Motor Learning Processes at a University: Experience and Evaluation”. In: Mornell A Art in Motion. Musical and Athletic Motor Learning and Performance. Peter Lang, Frankfurt: 191-222
- Hildebrandt H (2006) „Üben und Gesundheit. Ausgewählte musikphysiologische Aspekte des Übens und ihre besondere Bedeutung für den Ausbildungs- und Berufsalltag“. In: Mahlert U (Hg.) (2006) Handbuch Üben. Grundlagen, Konzepte, Methoden. Breitkopf & Härtel, Wiesbaden: 67-97
-Langeheine L (1996) Üben mit Köpfchen. Zimmermann, Frankfurt
- Mahlert U (Hg.) (2006) Handbuch Üben. Grundlagen, Konzepte, Methoden. Breitkopf & Härtel, Wiesbaden
- Mantel G (2001) Einfach Üben. 185 unübliche Überezepte für Instrumentalisten. Schott, Mainz
- Widmaier M (2016) Zur Systemdynamik des Übens. Differenzielles Lernen am Klavier. Schott Verlag, Mainz
- Langeheine L (1996) Üben mit Köpfchen. Zimmermann, Frankfurt
- Leimer K / Gieseking W (1959) Modernes Klavierspiel. 3. Auflage. Schott, Mainz
- Mahlert U (Hg.) (2006) Handbuch Üben. Grundlagen, Konzepte, Methoden. Breitkopf & Härtel, Wiesbaden
- Mantel G (2001) Einfach Üben. 185 unübliche Überezepte für Instrumentalisten. Schott, Mainz
- Mornell A (Hg.)(2009) Art in Motion. Musical and Athletic Motor Learning and Performance. Peter Lang, Frankfurt
- Orloff-Tschekorsky T (1996) Mentales Training in der musikalischen Ausbildung. Musikedition Nepomuk, Aarau
- Schneider F (1992) Üben – was ist das eigentlich? (Wege – Musikpädagogische Schriften, Band 3) Musikedition Nepomuk, Aarau
- Wieland R / Uhde J (2002) Forschendes Üben. Wege instrumentalen Lernens. Über den Interpreten und den Körper als Instrument der Musik. Bärenreiter, Kassel 2002

Leistungsnachweis / Testatanforderung	Körperbildung 1: - Regelmässige und vorbereitete Teilnahme am Unterricht (mindestens 80% Anwesenheit) - Referate, Präsentationen, Bewegungs- und Beobachtungsübungen, Standort- und Evaluationsgespräche Körperbildung 2: - Regelmässige und vorbereitete Teilnahme am Unterricht (mindestens 80% Anwesenheit) - Videos zur Intervision in Kleingruppen, live-Checks, Referate, Präsentationen Lernstrategien 1: - Regelmässige und vorbereitete Teilnahme am Unterricht (mindestens 80% Anwesenheit) - Referate, Workshops, wöchentliche Feedbacks zum Erfolg der angewendeten Übestrategien Lernstrategien 2: - Regelmässige und vorbereitete Teilnahme am Unterricht (mindestens 80% Anwesenheit) - Videos zur Intervision in Kleingruppen, Workshops, Referate, live-Checks in meisterkursähnlichen Settings
Termine	Dienstag, 14:00 - 15:00, 6.E05
Bewertungsform	bestanden / nicht bestanden