

Bewegungstraining 1/2 (gLV)

| | |
|--|--|
| Angebot für | Hochschulweites Lehrangebot > Geöffnete Lehrveranstaltungen |
| Nummer und Typ | MMP-VMB-SRH-KK11-1.20H.001 / Moduldurchführung |
| Beschreibung | 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">• Bewusste Auf- und Ausrichtung des Körpers• Körperliche Flexibilität, Durchlässigkeit und Kraft• Bewusstsein für Körper und Raum• Bewusstsein für Spannung / Entspannung• Ökonomischer Einsatz von Kraft und Schwung• Koordination der Atmung mit der Bewegung |
| Inhalte | <ul style="list-style-type: none">• Yoga: Einführung und Grundlagen• Grundelemente des modernen Tanzes |
| Bibliographie / Literatur | <ul style="list-style-type: none">• Im Kurs abgegebenes Material |
| Leistungsnachweis / Testatanforderung | Aktive Teilnahme am Unterricht |
| Termine | HS |
| Dauer | 60' |