

Bewegungstraining 2/2 (gLV)

Angebot für	Hochschulweites Lehrangebot > Geöffnete Lehrveranstaltungen
Nummer und Typ	MMP-VMB-SRH-KK11-2.21F.001 / Moduldurchführung
Beschreibung	Grundlagen II Zuständiges Sekretariat: Gabriela.Krull@zhdk.ch
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: Vertiefung• Grundelemente des modernen Tanzes• Bodenarbeit nach Anna Halprin• Kontaktimprovisation
Bibliographie / Literatur	Im Kurs abgegebenes Material
Leistungsnachweis / Testatanforderung	Aktive Teilnahme am Unterricht
Termine	FS
Dauer	60'