

Studienplan für den CAS-Studiengang in Dance Science: Motor Learning & Training

01. 09. 2014

Die Programmleitung des Studiengangs Dance Science der Universität Bern,

gestützt auf Art. 6 des Reglements über den Studiengang Dance Science vom 01. 01. 2015

beschliesst:

1. Ziele des Studiengangs

Ziele

In der *Dance Science* werden sowohl Fragestellungen zum Alltag professioneller Tänzerinnen und Tänzer als auch gesundheitliche Effekte von Tanz auf verschiedene Bevölkerungsgruppen (z.B. Kinder, Senioren) aus einer sportwissenschaftlichen Sicht untersucht.

Im CAS-Studiengang *Dance Science: Motor Learning & Training* setzen sich die Teilnehmenden kritisch mit Theorien und Anwendungsfelder der Motorikforschung, der Biomechanik und der Trainingswissenschaft auseinander. Der Studiengang trägt dazu bei, ihre Kompetenzen im Aufbau und der Gestaltung von Tanztraining und Lehr-/Lernprozesse im Tanz sowohl im Profibereich als auch im Amateurbereich zu verbessern und ihre Berufspraxis kritisch zu reflektieren.

Die Studierenden

- a kennen verschiedene Theorien zur motorischen Kontrolle und zum motorischen Lernen.
- b können die gelernte Theorie praxisbezogen für verschiedene Bevölkerungsgruppen anwenden (z.B. Senioren und Kinder).
- c kennen Grundlagen der Trainingswissenschaft und des sportlichen Trainings und Tanztrainings.
- d sind in der Lage, verschiedene Formen des Tanztrainings kritisch zu analysieren und Verbesserungsvorschläge auszuarbeiten.
- e können verschiedene Tests zur Leistungsdiagnostik im Tanz anwenden.
- f kennen die Grundlagen der Mechanik und die mechanischen Gesetze, die für den Tanz relevant sind.
- g können biomechanische Experimente durchführen, interpretieren und rapportieren.
- h kennen Instrumente zur Bewegungsanalyse und können diese in der Praxis anwenden.

2. Umfang, Aufbau und Inhalt des Studiengangs

Umfang	Der Studiengang umfasst 22 Kurstage (147 Präsenzstunden) und 16 ECTS-Punkte (ca. 480 Arbeitsstunden insgesamt).
Modul 0	Start, Leistungsnachweis und Abschluss Umfang: 2 Tage (3 ECTS-Punkte inkl. Leistungsnachweis) <ul style="list-style-type: none">• Eröffnungsveranstaltung• Diskussionsrunde• Abschlussveranstaltung mit Prüfung
Modul 1	Motor Control and Learning Umfang 2 x 3 Tage (4 ECTS-Punkte) Bewegungskontrolle und motorisches Lernen stellen zentrale Themen der Tanzkunst dar. Profitänzerinnen und -tänzer zeigen eine Bewegungskoordination in höchster Vollendung. Tanzschülerinnen und -schüler verschiedenen Alters im Amateurbereich können durch Tanztraining ihre Bewegungskoordination stark verbessern. Im Tanzunterricht und der Tanzchoreographie werden immer wieder neue Bewegungen gelernt, was den Tanz im Vergleich zu vielen anderen Bewegungsfeldern einzigartig macht und ihn für die Motorikforschung prädestiniert. Ein besseres Verständnis der Bewegungskoordination, des motorischen Lernens und der motorischen Entwicklung soll den Teilnehmenden Anstoss zu Veränderungen ihrer Tanzpraxis geben und ihnen aufzeigen, wie verschiedene Zielgruppen (z.B. Kinder, Senioren) angesprochen und gefördert werden können.
Block 1	Grundlagen Umfang 3 Tage (2 ECTS-Punkte) <ul style="list-style-type: none">• Koordinationsgrundlagen: Motorische Kontrolle• Koordinationsveränderungen: Motorisches Lernen und motorische Entwicklung (von Kindheit über Jugend- zum Erwachsenen- und Seniorenalter), Pathologien der Motorik
Block 2	Anwendung Umfang 3 Tage (2 ECTS-Punkte) <ul style="list-style-type: none">• Experimente und Übungen zur motorischen Kontrolle• Übungen und Beispiele zum motorischen Lernen im Profi- und Amateurbereich• Inputs zum Lehren von Tanzbewegungen für Kinder, Jugendliche, junge und ältere Erwachsene und Menschen mit Behinderungen

Science of Training

Umfang: 3 x 2 Tage (4 ECTS-Punkte)

Tanztraining basiert oft auf jahrhundertelanger Tradition und bedient sich selten wissenschaftlich fundierter Kenntnisse. Im professionellen Tanz gilt noch immer eher das Prinzip ‚to train hard‘ und nicht ‚to train smart‘. Tanzschülerinnen und -schüler jedes Alters und Niveaus können aber von klar strukturiertem und gut durchdachtem Training profitieren. Tanztraining stellt für verschiedene Bevölkerungsgruppen eine optimale Bewegungsform dar, bei der neben der Kondition und Koordination auch die Kognition angesprochen wird. Die Teilnehmenden reflektieren die Tanzpraxis in Bezug zur Trainingswissenschaft und lernen verschiedene Methoden und Konzepte kennen, die sie in ihren Berufsalltag als Tanzschaffende einbauen können.

Block 1

Grundlagen

Umfang 2 Tage (2 ECTS-Punkte)

- Grundlagen und Anwendungsfelder der Trainingswissenschaft
- Allgemeine Grundlagen von sportlichem Training (Tanztraining)
- Grundlagen tanzmotorischer Fähigkeiten (in Bezug zu Tänzerinnen und Tänzer im Profi- und Amateurbereich).

Block 2

Training im Profibereich

Umfang 2 Tage (1 ECTS-Punkt)

- Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung in Theorie und Praxis (Kinder, Jugendliche, Erwachsene)
- Ausführen verschiedener Konditions- und Koordinationstests
- Trainingsplanung
- Erholung und Schlaf

Block 3

Training im Amateurbereich und mit Sondergruppen

Umfang 2 Tage (1 ECTS-Punkt)

- Trainingsplanung im Amateurbereich für alle Altersstufen
- Ausführen verschiedener Konditions- und Koordinationstests für den Amateurbereich
- Besonderheiten des Trainings mit Kinder und Senioren
- Besonderheiten des Trainings mit Menschen mit Erkrankungen oder Behinderungen
- Besonderheiten von Tanz als Leistungssteigerung für Sportlerinnen und Sportler

Biomechanics

Umfang: 3 x 2 Tage (4 ECTS-Punkte)

Die Biomechanik – eine Verschmelzung von Biologie und Mechanik – hat sich als eine eigenständige Wissenschaftsdisziplin etabliert, die vorwiegend in der Sportwissenschaft, Medizin und Ergonomie Anwendung findet. Tanzbewegungen können durch ein mechanisches Verständnis verbessert und funktional erklärt werden. Des Weiteren ist ein biomechanisches Verständnis von Tanzbewegungen entscheidend in der Verletzungsprävention. Die in der Biomechanik am häufigsten angewandten Verfahren der Bewegungsanalyse werden in diesem Modul eingeführt und diskutiert und deren Einsatz praktisch erprobt.

- | | |
|---------|--|
| Block 1 | <p>Grundlagen I</p> <p>Umfang 2 Tage (2 ECTS-Punkte)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen der Mechanik I • Belastbarkeit biologischer Strukturen • Methoden der Bewegungsanalyse I |
| Block 2 | <p>Grundlagen II / Anwendung I</p> <p>Umfang 2 Tage (1 ECTS-Punkt)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Methoden der Bewegungsanalyse II • Tanzböden • Labor-Einführung • Experimente mit Rotationen und Sprüngen • Videoanalyse in der Praxis I |
| Block 3 | <p>Anwendung II</p> <p>Umfang 2 Tage (1 ECTS-Punkt)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegungen analysieren und korrigieren • Videoanalyse in der Praxis II • Einführung Kraftmessplatte, Beschleunigungsmesser und Elektromyografie • Statistische Auswertung der aufgenommenen Daten |
-
- | | |
|------------------------|---|
| Modul Research Methods | <p>Embedded Research Skills</p> <p>Umfang: 2 x 1 Tag (1 ECTS-Punkt)</p> |
| Block 1 | <p>Forschungsmethode I</p> <p>Umfang 1 Tag (0.5 ECTS-Punkte)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statistik verstehen: Prinzip statistischer Tests, Grundlagen der Statistik • Umgang mit numerischen Datenreihen • Aufbau einer wissenschaftlichen Arbeit, Literatursuche und Zitieren am Beispiel einer Tanztrainingsanalyse |

Block 2

Forschungsmethode II

Umfang 1 Tag (0.5 ECTS-Punkte)

- Datenauswertung in der Praxis
- Statistik verstehen: Repetition, Übungen, Fragenrunde
- Tanztrainingsanalyse: praktische Übungen

3. Leistungskontrolle im Studiengang

Leistungskontrolle

Die Leistungskontrolle umfasst folgende Elemente

- a. Präsenz an den Veranstaltungen (mindestens 90% insgesamt)
- b. Schriftliche Prüfung mit Multiple-choice- und offenen Fragen
- c. Schriftliche Arbeit in Form einer Tanztrainingsanalyse

Die Programmleitung entscheidet aufgrund der Bewertung des Leistungsnachweises und der Erfüllung der weiteren Leistungsanforderungen über das Bestehen und die Erteilung des Zertifikats.

Näheres regeln die Richtlinien der Programmleitung zur Leistungskontrolle.

4. Schlussbestimmungen

Inkrafttreten

Dieser Studienplan tritt auf den 1. Januar 2015 in Kraft.

01. September 2014

Von der Programmleitung beschlossen:
Der Vorsitzende:

Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner

17. November 2014

Von der Philosophisch- humanwissenschaftlichen Fakultät genehmigt:
Der Dekan:

Prof. Dr. Achim Conzelmann