

# Studienplan für den CAS-Studiengang in Dance Science: Health & Performance



19. 10. 2017

*Die Programmleitung des Studiengangs Dance Science der Universität Bern,*

gestützt auf das Reglement für die Weiterbildungsstudiengänge Dance Science vom 20.11.2017.

*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: Health & Performance* setzen sich die Teilnehmenden kritisch mit anatomischen, neurowissenschaftlichen, psychologischen und physiologischen Grundlagen des Tänzerkörpers und der Tänzergesundheit auseinander. Dies betrifft nicht nur den Profibereich, sondern ganz zentral auch den Amateurbereich. Es werden Fragen nach dem Beitrag von Tanz zur Gesundheit von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Menschen mit Behinderungen behandelt sowie Aspekte, die bei diesen Bevölkerungsgruppen aus anatomischer und physiologischer Sicht besonders zu beachten sind.

Die Studierenden sind in der Lage,

- a körperliche Voraussetzungen für das Tanztraining im Amateur- und Profibereich zu überprüfen und die Ergebnisse zu interpretieren.
- b Möglichkeiten und Grenzen der Anpassung des menschlichen Bewegungssystems in Bezug auf das Anforderungsprofil im Tanz zu erkennen.
- c körperliche Probleme aus anatomischer Sicht zu erkennen, zu analysieren und ihnen entgegenzuwirken.
- d die Zusammenhänge körperlicher, personenbezogener und umgebender Risikofaktoren für gesundheitliche Beschwerden im Tanz zu verstehen.
- e Strategien und Massnahmen zur Prävention und Rehabilitation gesundheitlicher Probleme im Tanz gezielt anzuwenden und zu evaluieren.
- f Emotionen in einem tanzspezifischen Kontext von anderen und sich selbst zu erkennen, zu verstehen, zu benennen, auszudrücken und zu regulieren.

- g eventuelle Mangel- und Fehlernährung bei Kolleginnen und Kollegen wie Schülerinnen und Schülern frühzeitig zu erkennen und Hilfestellung bei einfachen Ernährungsfragen zu geben.
- h Auswirkungen der Arbeitsumgebung auf die Gesundheit der Tanzenden einzuschätzen und problemangemessene Vorgaben aufzustellen.
- i wissenschaftliche Fragestellungen zu recherchieren, Forschungsfragen zu formulieren und Themengebiete einzugrenzen.

## **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	<p><b>Start, Leistungsnachweis und Abschluss</b></p> <p>Umfang: 2 Tage (4 ECTS-Punkte inkl. Leistungsnachweis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eröffnungsveranstaltung</li> <li>• Prüfungswochenende mit mündlicher Präsentation und Abschluss</li> </ul>
Modul 1	<p><b>The Healthy Dancer's Body</b></p> <p>Umfang 4 x 2 Tage (4 ECTS-Punkte)</p> <p>Tanz gilt als die Verbindung von darstellender Kunst und intensiver körperlicher Aktivität, wobei der Körper das Instrument des Tanzenden darstellt. Dieses Instrument sollten die Tanzenden hegen und pflegen, wie dies auch ein Violinist mit seiner Geige tut. Kenntnisse aus der Anatomie, Physiologie, Ernährung oder Psychologie ermöglichen einen gesunden Umgang mit dem Tänzerkörper, im Profi- wie im Amateurbereich. In dem Modul werden häufig auftretende Verletzungen im Tanz thematisiert und körperliche und kognitive Anpassungen durch Tanztraining aufgezeigt.</p>
Block 1	<p>Anatomie</p> <p>Umfang 2 Tage (1 ECTS-Punkte)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen der Anatomie des aktiven und passiven Bewegungsapparates</li> <li>• Anpassungen des menschlichen Bewegungssystems an den Profitanz</li> <li>• Anatomische Besonderheiten von Kindern, Jugendlichen, älteren Erwachsenen und Menschen mit Behinderungen</li> </ul>
Block 2	<p>Neurologie</p> <p>Umfang 2 Tage (1 ECTS-Punkte)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau und Leistung des Gehirns</li> </ul>

- Biologische Grundlagen von Bewusstsein, Wahrnehmung, Lernen und Gedächtnis im Lebenslauf
- Tanz und Kognition
- Wahrnehmung und Hirnprozesse der Zuschauenden bei der Betrachtung von Tanz

Block 3

Orthopädie und Traumatologie

Umfang 2 Tage (1 ECTS-Punkte)

- Grundlagen spezifischer Verletzungen im Tanz
- Verletzungen im Tanz und deren Prävention bzw. Rehabilitation
- Thematische Schwerpunkte tanzrelevanter Erkrankungen: die Wirbelsäule, die Untere Extremität, der Fuss
- Erste-Hilfe-Leistung bei Notfällen im Tanz
- Management von Tanzverletzungen

Block 4

Ernährung

Umfang 2 Tage (1 ECTS-Punkte)

- Grundlagen der Ernährung
- Tanzspezifische Anforderungen der Nährstoffzufuhr
- Einfluss der Ernährung auf die Leistungsfähigkeit
- Betrachtung aktueller Diäten aus wissenschaftlicher Perspektive

Modul 2

**The Healthy Dancer's Performance**

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

Eine optimale Leistung kann eine Tänzerin oder ein Tänzer nur abrufen, wenn sich Physis und Psyche im Gleichgewicht befinden. Damit geraten Fragen nach der optimalen Leistung oder dem optimalen Auftritt, nach der Reduktion oder Kanalisierung von Stress oder nach dem Unterrichtsklima, in dem sich Lernende wohl fühlen und entfalten können, in den Fokus des Interesses. In dem Modul werden zudem physiologische Grundlagen der Leistungsfähigkeit im Tanz des Profi- und Amateurbereichs thematisiert und damit Fragen nach der Leistungsfähigkeit von jungen Erwachsene und Kindern und nach gesundheitsbezogenen Besonderheiten des Tanzunterrichts mit Kindern gegenüber Seniorinnen und Senioren behandelt. Diskutiert werden zudem Grundsätze der Prävention, Arbeitsmedizin und Rehabilitation im und mit Tanz.

Block 1

Psychologie und Kommunikation

Umfang 2 Tage (1 ECTS-Punkte)

- Grundlagen der angewandten Emotionalen Intelligenz im Tanz
- Theorie- und Praxisblöcke zu Emotionalen Intelligenz als methodisches Werkzeug

- Emotionen im Tanzunterricht
- Umgang mit Stressoren und Stressbewältigung
- Erarbeiten von emotional intelligenten Lösungswegen, die in die eigene Tanzpraxis übertragen werden können

- Block 2            Physiologie  
Umfang 2 Tage (1 ECTS-Punkte)
- Allgemeine Physiologie
  - Leistungsphysiologie
  - Physiologische Anpassungen im Lebenslauf durch Tanz
- Block 3            Prävention, Rehabilitation und Arbeitsmedizin  
Umfang 2 Tage (1 ECTS-Punkte)
- Auswirkungen von Arbeitsumgebung auf die Verletzungsanfälligkeit und -häufigkeit von Tänzerinnen und Tänzern
  - Prävention und Rehabilitation von Tanzverletzungen
  - Tanz zur Prävention und Rehabilitation verschiedener Zivilisationskrankheiten (z.B. Adipositas)
- Block 4            Kindertanz, 50+, Disabilities  
Umfang 2 Tage (1 ECTS-Punkte)
- Anatomische und physiologische Eigenheiten des Kinderkörpers, des alternden Körpers und des behinderten Körpers
  - Praxisbeispiele im Umgang mit Sondergruppen

### Modul 3

#### **Critical Approaches to Dance Medicine and Science**

Umfang: 1 Tag und 1 x 3 Tage (4 ECTS-Punkte)

In dem Modul werden Grundlagen zur Erstellung wissenschaftlicher Arbeiten vermittelt. Es dient daher als praktischer Leitfaden für die inhaltliche und formale Gestaltung wissenschaftlicher Arbeiten, Vorträge oder weiterführenden Studien- und Forschungsarbeiten. Die Teilnehmenden beschäftigen sich ausführlich mit Prozessen des wissenschaftlichen Arbeitens und Recherchierens. Behandelt werden Aspekte der wissenschaftlichen Argumentation, der Literaturrecherche, der Hypothesenformulierung und Hypothesenüberprüfung. Anhand praktischer Aufgaben werden die Teilnehmenden angeleitet, eigene Forschungsfragen zu erarbeiten und einer wissenschaftlichen Beantwortung zuzuführen.

- Block 1            Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens I  
Umfang 1 Tage (2 ECTS-Punkte)
- Einführung Literaturrecherche
  - Kritisches Lesen wissenschaftlicher Literatur

- Korrektes Zitieren

Block 2

Grundlagen des wissenschaftlichen Arbeitens II

Umfang 3 Tage (3 ECTS-Punkte)

- Argumentation und Hypothesenbildung
- Aufbau einer wissenschaftlichen Arbeit
- Erstellung eines „research proposals“
- Präsentation von Forschungsergebnissen

### **3. Leistungskontrolle im Studiengang**

Leistungskontrolle

Die Leistungskontrolle umfasst folgende Elemente

- a. Präsenz an den Veranstaltungen (mindestens 90% insgesamt)
- b. Schriftliche Arbeit in Form einer Literaturübersicht (75% der Endnote)
- c. Mündliche Präsentation der schriftlichen Arbeit (25% der Endnote)

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 20. November 2017 in Kraft.

19. Oktober 2017

Von der Programmleitung beschlossen:

Der Vorsitzende:

Prof. Dr. Ernst-Joachim Hossner

20.. November 2017

Von der Philosophisch- humanwissenschaftlichen Fakultät genehmigt:

Die Dekanin

Prof. Dr. Tina Hascher