

Februar 2020

FAGPLAN 2020 - 2022

Uddannelsen til bevægelsesunderviser og massør på Gotvedinstituttet

Uddannelsen forløber over 22 måneder.

Fra tirsdag 1. september 2020 til torsdag 30. juni 2022

Bevægelsesunderviser og massøruddannelsen er et fuldtidsstudium. Der vil gennemsnitligt være 24 skemalagte timer om ugen. Med forberedelse, opgaveskrivning og gruppearbejde, bliver det ca. 40 timer ugentligt. Onsdag er en undervisningsfri dag, der giver mulighed for at arbejde med skriftlige opgaver og forberedelse, eller at deltage på forskellige gymnastikhold og studiegrupper.

Fagplanens indhold:

- Beskrivelse af formål, mål og indhold for alle fag på uddannelsen.
- Eksaminationer.
- Undervisernes kompetencer

Fag på uddannelsen

Bevægelse og formidling

- Funktionelle bevægelser
- Træning og koordination
- Musisk bevægelse og dans
- Afspænding

Støttefag

- Musik og stemme
- Læring og pædagogik
- Proces og psykologi

Naturvidenskabelige fag

- Anatomi og bevægelsesanalyse
- Fysiologi og træningslære
- Sygdomslære
- Massage

Andre fag

- Fødder
- Bækkenbund
- Ergonomi
- Bevægelse for børn
- Før- og efterfødselsgymnastik
- Gymnastikhistorie
- Enetimer

Studievejledning

- Iværksætter / klinikvejledning
- Faglig forening
- Trivselstimer

Arbejdet som bevægelsesunderviser og massør kendetegnes ved en grundlæggende helhedstankegang. Denne tankegang afspejles i fagenes sammenhæng. Der kan trækkes en rød tråd mellem alle fag og underviserne på uddannelsen har et tæt samarbejde for at opretholde dette.

Alle fag har dobbelt formål: Faglighed og formidling. Det betyder at den pædagogiske metode har en central plads i alle fag.

Bevægelse og formidling

Faget er delt op i 4 forløb med hver sin underviser, og hvert sit tema (Funktionelle bevægelser, Musisk bevægelse og dans, Træning og koordination samt Afspænding) Dette for at give den studerende så bredt et udgangspunkt som muligt, at danne sin faglige identitet ud fra.

Der er et overordnet tema for alle semestre:

1.semester: Kontakt

2.semester: Helhed

3.semester: Improvisation

4.semester: Individualitet

Formål

- At skabe et bredt praktisk, såvel som teoretisk bevægelsesmæssigt, undervisningsmæssigt og træningsmæssigt fundament, der gør den studerende i stand til at finde sin egen vej som bevægelsesunderviser
- At give den studerende indlevelse i og kompetencer til at forene musik og bevægelse.
- At udvikle kropsbevidsthed
- At inspirere med øvelser og bevægelsessekvenser - samt hvordan disse kan videreformidles
- At gøre den studerende i stand til at guide, instruere, progredierte og regredierte en øvelse, samt finde løsningsmodeller i undervisningssituationer hvor der opstår/er problematikker i bevægeapparatet
- At skabe et fundament for selvtræning
- At den studerende finder nye kropslige, mentale og psykiske ressourcer.
- At udvikle det kropslige og mentale nærvær.
- Tilegnelse af forskellige afspændingsmetoder og teorier.
- Tilegnelse af nuanceret viden om åndedrættets betydning i hvile og arbejde.
- Den studerende skal være i stand til at analysere spændingsmønstre i forhold til ledbevægelighed, holdning og midtlinje.

Funktionel bevægelse

Indhold

- Mobilitet, styrke og motorisk kontrol.
- Selvtræning
- Progression/regression af øvelser
- Myofascielle strukturer (i teori/praksis)
- Formidling, locomotion (bevægelsesmønstre)

1. semester

- Der arbejdes med bevægelsesmønstre, med formålet at undersøge den studerendes mobilitet, styrke og motoriske kontrol.
- Herefter indledes et forløb med fokus på at skabe et fundament for selvtræning. Styrke- og muskeludholdenhedsøvelser gennemgås grundigt.

- De studerende vil notere og dokumentere deres nuværende niveau, for at sammenligne deres individuelle udvikling i slutning af semesteret.

2. semester

- De studerende planlægger selvtræning, men nu med større forudsætning, grobund og motivation.
- Forløb om pro/regression og modifikation af øvelser/bevægelser i teori og praksis.
- Inden 1. års - prøven afsluttes semesteret med et forløb om opbygning af en undervisningslektion.

3. semester

- Forløb om de myofascielle strukturer i teori og praksis.
- Der arbejdes videre med opbygningen af en lektion.
- Workshops med temaer som: fleksibilitet, mobilitet, styrke samt motorisk kontrol.
- De studerende vil få inspirationsworkshops med temaer som: styrke, mobilitet samt motorisk kontrol.

4. semester

- Der arbejdes videre med inspirationsworkshops med temaer som: udendørs-træning, mobilitet, stabilitet samt motorisk kontrol.
- De studerende vil få undervisningsopgaver i formidling af øvelser/bevægelser. Opgaverne er delvist individuelt og i grupper, og delvist som hjemmeopgave og i undervisningen. Der skal kunne argumenteres for valg af øvelser samt teoretiske som pædagogiske overvejelser.
- Forløb om stimuleret bevægelse.

Lektionsantal: 120

Underviser: Gotveduddannet bevægelsesunderviser og massør og gæstelærere
Evaluering: afsluttende hovedopgave.

Træning og koordination

Indhold

- Muskeltræning - både udholdenhed og styrke
Med udgangspunkt i en test af muskeludholdenheden, bliver de studerende introduceret til forskellige metoder til at træne og variere træningen.

- Bevægelighedstræning – som stræk, udspænding og bevægelse med lav belastning til yderstilling
- Kredsløbstræning. Der bliver arbejdet med teknik i forbindelse med løb. Det meste af kredsløbstræningen udføres i salen, hvor den kombineres med evnen til at holde kvaliteten i bevægelserne mens tempoet stiger.
- Der bliver arbejdet en del med at træne kredsløbet ved at udføre bevægelser, der inddrager de store muskelgrupper, og bevægelser der minder om dem der arbejdes med i Musisk bevægelse og dans.
- Bevægelsesmønstre – de medfødte og videreudvikling af disse, da den motoriske udvikling skal fortsætte hele livet.

1. semester

- De studerende lærer deres egne bevægelsesmæssige forudsætninger at kende.
- De skal lære og forstå betydningen af mobilitet, styrke, udholdenhed og kondition. På baggrund af de medfødte naturlige bevægelsesmønstre bliver de trænet i at styrke kroppens funktion.
- De bliver i stand til at progredierte og regredierte bevægelsernes belastning og sværhedsgrad, så de passer til deres forudsætninger.
- De planlægger i løbet af semestret et personligt træningsprogram, som de fortsætter med at følge ind i 2. semester.
- De får til opgave at undervise i dele af en lektion i løbet af semestret.

2. semester

- Der bliver arbejdet med variationer af øvelser, så de studerende forstår, at målet ikke er bestemte bevægelser, men at finde de bedste præmisser.
- Der bygges videre på udgangspunktet i de funktionelle træningsformer, så træningen styrker deres hverdagsbevægelser, og øger deres bevægelsesmæssige råderum.

3. semester

- De studerende skal nu forholde sig til forskellige målgrupper i forbindelse med deres undervisningsopgaver, hvor de underviser i en hel lektion.
- Træning af de centrale balancefunktioner, i samarbejde med sygdomslære
- Brug af redskaber, som mulighed for at variere og skabe opmærksomhed
- Træning af musklerne omkring hvirvelsøjlen og udholdenhedstræning af helhedsbevægelser

4. semester

- De studerende trænes i at variere og udbygge deres bevægelsesmønstre

- Der arbejdes med præcision i bevægelserne, og træning i at skifte tempo, uden at miste intensitet og kvalitet

Lektionsantal: 120

Underviser: Gotveduddannet bevægelsesunderviser og massør og gæstelærere Evaluering: afsluttende hovedopgave.

Musisk bevægelse og dans

Indhold

Faget tager sit udgangspunkt i gotvedgymnastikkens grundbevægelser. Grundbevægelserne består i arbejdet med muskel- og tyngdekraft, sving, energioverførsel, spænding og afspænding i bevægelserne, økonomisering med kroppens kræfter, krydsningslov og vægtoverføring. Disse elementer indgår i arbejdet med det naturlige bevægelsesmønster; gang, løb, hop og kast.

Faget er en løbende udviklings- og refleksionsproces, hvor arbejdet med grundbevægelserne hele tiden forfines og opleves på ny. Derfor giver arbejdet med grundbevægelserne løbende de studerende nye indfaldsvinkler til gotvedgymnastik.

Der er fokus på, hvordan musik kan understøtte bevægelsen. Dansetrin hentes fra salsa, afrocubansk, samba, swing, moderne dans mm.

1. semester

- Grundbevægelser indøves med udgangspunkt i totalbevægelse.
- Vi arbejder med begreber som tyngdekraft, svingenergi, spændingsbalance, økonomisering i forhold til muskelkraft og musikalitet.
- Arbejder med førende, fjedrende og svingende bevægelser.

2. semester

- Undervisningsøvelser i helhedsbevægelser og totalbevægelse.
- De studerende får undervisningsopgaver, hvor de 2 & 2 skal forberede en times undervisning. De underviser hinanden og et hold med gymnaster fra Gotvedinstituttet.

3. semester

Gennem improvisationen styrkes den enkeltes bevægelsesrum.

De får mere selvforståelse og det giver mere frihed når de selv skal planlægge undervisningsforløb.

- Danseimprovisation og variationer
- Bevægelsesudviklingen er i fokus. Muligheder og variationer udforskes.
- Vi skal arbejde med forskellige retninger indenfor danse og bevægelsesimprovisation

4. semester

Den studerende bliver tydelige og målrettet i både planlægning og undervisning. Undervisningsøvelser med henblik på forskellige målgrupper

- De studerende planlægger et undervisningsprogram til den målgruppe de ønsker at skrive den afsluttende hovedopgave om.
- Der arbejdes i workshop med metoder og bevægelser til den valgte målgruppe.

Lektionsantal: 120

Underviser: Gotveduddannet bevægelsesunderviser og massør og gæstelærere Evaluering: afsluttende hovedopgave.

Afspænding

Indhold

- Den studerende skal lære kroppens reaktionsmønstre at kende, og hvordan helheden krop, sind og ånd er gensidigt forbundne.
- Gennem bevægelse, åndedræt, lyd, stræk- og afspændingsøvelser vil de få opmærksomhed på ressourcefylde mønstre og slippe uhensigtsmæssige mønstre.
- Med åndedræt og opmærksomhed som væsentlige redskaber forholder vi os konkret til det at være mest muligt til stede. På alle semestre indgår bevægelse
- Vi arbejder med koordination, improvisation, kontaktøvelser og holdning.
- Vi registrerer og oplever gennemstrømning af bevægelse, flow, energi og åndedræt.

- Vi arbejder med mentalt nærvær i bevægelse og afspænding ud fra begreber som opmærksomhed, centrering, midtlinje, jordforbindelse.
- Den studerende arbejder alene og med partner i undervisningen. Faget har, som de andre bevægelsesfag, også fokus på at udvikle den studerendes evne i forhold til pædagogisk formidling i forbindelse med udarbejdelse af undervisningsforløb.

1. semester

Tema: Tilegnelse kropsligt såvel som teoretisk af grundbegreber som jordforbindelse, midtlinje, kropsbevidsthed, fornemmelse for tyngde/lethed, aktion/reaktion både i bevægelse og ved liggende afspændinger.

- Gruppeundervisning og parøvelser.
- Oplæg til diskussion både ved underviser og studerende.

2. semester

Tema: Liggende afspænding

- Der undervises i afspændingsmetoder og teorier. Afspændingsmetoderne består blandt andet af progressiv afspænding, autogen træning, visualisering samt afspænding med redskaber
- Vigtige begreber er: kontakt til underlag, tyngde, stræk, høj og lav muskeltonus, ledbevægelighed, indre fornemmelse, indre rum og gennemstrømning.

Opgave: De studerende udarbejder og afprøver hver især en afspænding på 15 min.

3. semester

Tema: Åndedrættet

- Åndedrættet inddrages som en væsentlig del af undervisningen både i forbindelse med bevægelse og med afspænding.
- Der undervises i opmærksomhed på hvileåndedræt og støtteåndedræt samt i teori herom.
- De studerende får praktisk øvelse i brugen af stemme og åndedræt som redskab til at undervise i afspænding. Opgave: De studerende udarbejder og gennemfører et 30 min. undervisningsprogram med fokus på åndedrættet, heri skal også indgå en afspænding.

4. semester

Afspænding med partner

- Der arbejdes primært med parvise stræk
- De studerende lærer at skelne mellem høj og lav muskeltonus og ledbevægelighed, så de kan differentiere og vælge afspændingsteknik i forhold til modtager.

Opgave

Semesteret afsluttes med semesteret afsluttes ved at afprøve stræk og afspændingsteknikker på personer udefra.

Lektionsantal: 120

Underviser: Gotveduddannet bevægelsesunderviser og massør og gæstelærere

Støttefag:

Musik og stemme

Formål: Faget understøtter bevægelsesfagene og har til formål at styrke den studerendes evne til at anvende musik i undervisningen. Musikken er et vigtigt element i bevægelsesundervisningen og har til formål at motivere og understøtte bevægelsernes kvalitet.

Mål

- Tilegnelse af viden om den basale opbygning af musik, herunder stilkendskab og formanalyse
- Udvide stemmens udtryksmuligheder, herunder klang og vejtrækningens betydning for stemmeføring
- Opøve sikker fornemmelse af rytme og puls i musik

Indhold

Der undervises i den basale opbygning af musik. Der arbejdes med pulsformemmelse, et-slaget, taktarter og underdelinger. Der bliver arbejdet med betoning og forskellige musikstykkers karakter, instrumentalisering og

rollefordeling mellem disse. Stemmemarbejdet indeholder stemmelære, stemmebrug og sangteknik, herunder udtryk, variation, kommunikation, performance og klang. Der vil indgå vejrtrækningsarbejde med henblik på at styrke stemmens klang og tydelighed i en undervisningssituation.

Metode

Der bliver arbejdet med at lytte til, mærke musik i kroppen, samt at diskutere og analysere musik. Der arbejdes med en bred palet af musikgenrer. For at få musik ind i kroppen arbejdes der med at tromme, trampe og klappe forskellige rytmer. Der vil blive leget med stemmen gennem tekniske øvelser, stemmebrug via imitation, improvisation og korsang.

Lektionstal: 70

Underviser: Bevægelsesunderviser og massør og musiker

Læring og pædagogik

Mål

- Den studerende udvikler sig fagligt og personligt, så den enkeltes individuelle ressourcer som underviser kommer i fokus.
- Den studerende skal opnå viden om forskellige teoretiske læringsbegreber og pædagogiske metoder.
- Den studerende skal opnå færdighed i forskellige undervisningsmetoder
- Den studerende skal opnå viden om læring i praksis og få redskaber til at udvikle egen praksis. Så den studerende får mulighed for at veksle mellem forskellige underviserpositioner i praksis
- Den studerende skal have et tydeligt billede af hvilke udviklingspotentialer, der er i forskellige undervisningssituationer
- Den studerende skal kunne analysere en undervisningssituation og perspektivere den i forhold til læringsteorier og didaktiske overvejelser.
- Den studerende skal kunne integrere de andre fag på uddannelsen i sin analyse og perspektivering af en undervisning.

Indhold

Der bliver arbejdet med hvordan mennesket lærer, og hvilke faktorer, der spiller ind, når vi lærer, samt hvordan vi påvirker disse faktorer. Vi arbejder med hvordan vi skaber de bedste betingelser for læring for både underviser og elev. De

didaktiske overvejelser og tiltag vi kan anvende analyseres, udvikles og perspektiveres. Vi har fokus på at de studerende træner det at stimulere/korrigere mennesker i deres kropslige udvikling.

Der tages ofte udgangspunkt i forskellige praktiske undervisningsopgaver, som de studerende underviser hinanden i, samt de undervisnings erfaringer de studerende får, når de er ude i praktik.

De studerendes egne erfaringer, med at blive undervist og lære, medinddrages til at eksemplificere teorier og give studererne forståelse for forskellige måder at lære på. Refleksionen over de praktiske eksempler vægtes højt, så oplevelser, erfaringer og teorier samles, bundfældes og udvikles.

Arbejdet med at være i kontakt med sig selv og andre i en undervisningssituation er betydningsfuld for læring. Dette arbejde prioriteres derfor i faget. Når de studerende går i gang med at undervise andre end hinanden, arbejdes der med de problematikker og undervisningsoplevelser de får.

Lektionstal: 80

Underviser: Gotveduddannet bevægelsesunderviser og massør eller fysioterapeut

Proces og psykologi

Formålet med faget er at støtte den proces den studerende gennemgår i løbet af uddannelsen, samt at give den studerende viden om psykologi.

Mål

- Udvikle den studerendes personlige kompetencer
- Støtte holdets gruppeproces
- Støtte den enkeltes proces
- At den studerende bliver mere fortrolig med egne og andres følelser.

Indhold

Der vil være korte teoretiske oplæg og praktiske øvelser. Der vil være kort introduktion til forskellige terapeutiske retninger. Der bliver undervist i resonans i egne personlige erfaringer, dog med en grænse til det private. Der skelnes mellem undervisning og det terapeutiske felt.

Lektionsantal: 100

Underviser: Psykoterapeut eller psykolog

De naturvidenskabelige fag:

Anatomi og bevægelsesanalyse

Mål

- At den studerende tilegner sig anatomisk viden med hovedvægt på leds, musklers, fasciers og nervesystemets opbygning og funktion.
- Den studerende skal opnå viden om hvad der er funktionelt normalt, og hvad der er uhensigtsmæssigt eller patologisk
- At den studerende mestrer analyse af bevægelser (øvelser og hverdagsbevægelser)
- At den studerende gennem denne viden kan formidle en praktisk og teoretisk undervisning.
- At den studerende får solidt grundlag for anvendelse af faglitteratur
- At den studerende kan palpere de største og vigtigste knogler, muskler og muskler.

Indhold

- Knoglernes klassifikation og deres forskelligheder.
- Leddenes opbygning, deres støttevæv og deres funktioner.
- Musklers opbygning, udspring, insertion og funktion.
- Fasciers opbygning, betydning og placeringer
- Bevægelsesanalyse.
- Træningsøvelser for de forskellige strukturer med modificeringer.
- Gennemgang af det perifere nervesystem og dets funktioner.

Metode

Klasseundervisning, gruppearbejde og kropslige øvelser.

Lektionsantal: 110

Underviser: Fysioterapeut

Evaluering: Mundtlig eksamen

- Den studerende skal demonstrere teoretisk og praktisk anatomisk viden ud fra pensum.
- Den studerende skal kunne analysere bevægelser ud fra sin anatomiske viden.

Eksamen bedømmes efter 7-trinsskalaen med ekstern censor

Ekstern censor: Læge eller fysioterapeut.

Fysiologi og træningslære

Undervisningen er teoretisk funderet, men udvikles i tæt samarbejde med bevægelsesfagene.

Mål

- At den studerende får bredt kendskab til menneskets fysiologi i hvile og under fysisk aktivitet
- At den studerende får forståelse for, hvorledes forskellige fysiologiske systemer reguleres og påvirker hinanden.
- At den studerende får forståelse for hvordan det at være i god fysisk form har betydning for sundhed og velvære
- At den studerende kan bruge sin viden til at vurdere effekten af forskellige former for fysisk aktivitet
- At den studerende ud fra denne viden kan tilrettelægge fysisk aktivitet til forskellige målgrupper under hensyntagen til sundhed og velvære.

Indhold

- Muskelfysiologi og muskeltræning
- Kredsløb, iltoptagelse og teori om kredsløb
- Energi, stofskifte og ernæring
- Temperaturregulering og vand-salt-balance
- Nervesystemet
- Forebyggelse af livsstilssygdomme

- Andre faktorer af betydning for arbejdsevnen
 - Alder og køn
 - Bevægelighed
 - Træthed og restitution
 - Opvarmning
 - Kost

Metode

Undervisningen tilrettelægges som klasseundervisning, gruppearbejde, skriftlige opgavelæsninger, fremlæggelser og diskussioner. Der arbejdes løbende med formidling via fremlæggelser og skriftlige tests.

Lektionsantal 135

Underviser: Cand.scient. eller fysioterapeut

Evaluering

Mundtlig eksamen med 24 timers forberedelse.

Følgende vægtes:

- Selvstændig og veldisponeret fremlæggelse med sammenhæng og afgrænsning
- Grundig gennemgang af emnet som overordnet kommer hele vejen rundt og som kommer i dybden med få udvalgte processer
- At den studerende demonstrerer forståelse og overblik i forhold til emnet og kan diskutere forskellige faktoreres indflydelse herpå.

Eksamen bedømmes efter 7-trinsskalaen med ekstern censor.

Censor: Cand. Scient. i idræt eller human fysiologi

SYGDOMSLÆRE

Mål

- At den studerende skal kunne gøre rede for de almindeligst forekommende sygdomme og kropslige problemer i praksis
- At den studerende bliver fortrolig med at opsøge den viden hun/han har brug for

- At den studerende kan analysere en given elevs behov for særlige øvelser
- At den studerende kan vurdere hvorvidt en elev bør henvises til andre faggrupper

Indhold

Vi undersøger hvordan og hvorfor sygdomme opstår, med fokus på de konsekvenser de har for de kropslige ressourcer. Det skal give den studerende forståelse for, at sygdomme ikke skal ses isoleret, men i en større sammenhæng.

- Bevægeapparatets sygdomme
- Kredsløbs- og hjertelidelser
- Respirationssygdomme
- Neurologiske sygdomme
- Kønsrelaterede sygdomme
- Visse kræfttyper
- Idrætsskader og behandlinger
- Knogleskørhed

Metode

Klasseundervisning, gruppearbejde, kropslige øvelser og formidling.

Faget indgår i tæt samarbejde med de andre fag og fysiologi.

Lektionsantal i alt: 100.

Fordelt på:

- Fødder 8 lektioner
- Bækkenbund 20 lektioner
- Før- og efter fødselsgymnastik 4 lektioner
- Sygdomslære 60 lektioner

Underviser: Fysioterapeut eller sygeplejerske

Evaluering: Skriftlig eksamen. Bestået/ikke bestået.

Censor: Fysioterapeut

Faget massage tager afsæt i et helhedsorienteret menneskesyn. I Gotvedmassage er der fokus på massørens egen bevægelse, viden og forståelse af bevægelse, for at understøtte flow og kvalitet i massagen. Det er en vigtig del af Gotvedmassage og er med til at styrke kropsbevidstheden.

Mål

- Den studerende skal kunne give en hel kropsmassage
- Vælge en massageform samt planlægge et forløb ud fra klientens problematikker.
- Stimulering af over- og underspændte muskler
- Integrere vejtrækning i massagen
- Arbejde ergonomisk hensigtsmæssigt på gulv og briks
- Kende til fysiske og psykiske forsvarsmekanismer
- Være bevidst om eget nærvær og intuition
- Kunne være omstillingsparat i forhold den aktuelle massage der skal gives
- Den studerende skal have en forståelse for kroppens fysiske og psykiske sammenhæng
- At den studerende kan have en professionel kontakt til klienten.

Indhold

- Greb og teknikker
- Teori om massage og berøring
- Kropsaflæsning
- Arbejde med den studerendes udviklingspotentialer
- Bevægelse der støtter kropsbevidstheden
- Klassisk massage
- Tema undervisning, hvor der er fokus på massage
- Kendskab og undervisning i andre massageformer eks. triggerpunktsmassage, fysiologisk massage, shiatsu og introduktion til kraniosakral-terapi og greb derfra.

Metode

Massage med og uden olie, hvor de studerende masserer hinanden og giver feedback til hinanden. Massageforløb, hvor de studerende masserer klienter udefra. Praktikforløb hvor de studerende masserer en klient udefra 10 gang, forløbet afsluttes med en

fremlæggelse. Der bliver anvendt fysiske og mentale øvelser. Gruppearbejde hvor studerende støtter, vejleder og superviserer hinanden.

Lektionsantal: 250

Underviser: Gotveduddannet bevægelsepædagog/ Gotvedmassør
Gæstelærer med forskellige relevante faglige specialer

Eksamen:

Praktisk eksamen med ekstern censor

Censor: Fysioterapeut eller massør med bevægelses baggrund

Evaluering: Praktisk eksamen bedømmes: Bestået / ikke bestået

Den studerende bliver vurderet på:

- Evnen til at give en fuld kropsmassage
- Planlægning af massageforløb ud fra de problemstillinger klienten kommer med
- Vælge greb og teknikker fra Gotvedmassage, som er hensigtsmæssige i forhold til klientens problemer.
- Kunne begrunde valg af greb, evt. perspektivere i forhold til næste gang klienten kommer
- Stimulere over- og underspændte muskler
- Integrere vejtrækning i forløbet både egen og klienten
- Arbejde ergonomisk korrekt på gulv eller briks og udnytte dette i massagen
- Kunne bevare sin autoritet og være omstillingsparat i forhold valg af massage i en aktuel situation.

Andre fag:

Fødder

Forløbet er placeret på 1. semester.

Mål

- De studerende skal kende fodens opbygning og funktion.
- De studerende skal undervise i forebyggelse og afhjælpning af fodgener og fejlfunktioner
- De studerende skal kunne undervise i træning, udspænding og afspænding af fødderne.

- De studerende skal kunne gennemføre fod- og ganganalyser.
- De studerende skal kunne anbefale fodtøj til forskellige fødder og til forskelligt brug.

Indhold

- Fodens anatomiske opbygning og funktion
- Træning, udspænding og afspænding af foden
- Fod - og ganganalyse
- Fodgener og fejlfunktioner
- Fodtøj
- Føddernes samspil med resten af kroppen

Lektionsantal: 24. Fodopgaven er berammet til en uges studietid.

Underviser: Gotveduddannet bevægelsesunderviser og massør.

Evaluering

Forløbet afsluttes med en skriftlig opgave rettet mod et specifikt emne eller målgruppe.

Opgaven evalueres af medstuderende i samarbejde med underviseren i faget..

De studerendes evalueres i forhold til forløbets mål.

Bedømmelse: Bestået/ikke bestået.

Bækkenbund

Emneforløbet Bækkenbund ligger som et to ugers forløb på 2. semester.

Mål

- De studerende skal kende bækkenbundens anatomi og funktion.
- De studerende skal kunne gennemføre undervisning i bevidstgørelse, træning og afspænding af bækkenbunden, både forebyggende og i forhold til bækkenbundsproblematikker.
- De studerende skal have kendskab til hjælpemidler og hjælpeinstanser.

Indhold

- Anatomi og funktion
- Bevidstgørelse og kontakt til bækkenbunden
- Træning og afspænding af bækkenbunden
- Bækkenbundsproblematikker, herunder inkontinestyper, prolapper, bækkenmyoser, menstruationssmerter, dyspareuni, nykturi, erektil dysfunktion, ejakulation præcox mm.

- Bækkenbundens samspil med resten af kroppen

Lektionsantal: 50(forberedelse 1:1) Opgaven er berammet til to ugers studietid

Underviser: Gotveduddannet bevægelsesunderviser og massør, fysioterapeut, sexolog og læge.

Evaluering

Forløbet afsluttes med en skriftlig gruppeopgave om bækkenbundens optræning og funktion i forhold til en selvvalgt målgruppe. Opgaven skal beskrive et teoretisk underbygget undervisningsforløb rettet mod en specifik målgruppe.

De studerende evalueres i forhold til hele forløbets mål.

Opgaven vurderes af underviseren i faget. Bedømmelse: Bestået/ikke bestået.

De studerende underviser ligeledes deres medstuderende i deres undervisningsforløb fra den skriftlige opgave som en praktisk træning i forhold til at videreformidle pensum.

Ergonomi

Faget er placeret på 3 og 4 semester

Mål

De studerende skal kunne undervise i arbejdsbevægelser, løfteteknik og kropslig opmærksomhed ud fra en analyse af enhver arbejdssituation. Dette gælder såvel teoretisk

som praktisk.

Indhold

- Grundlæggende teoretisk gennemgang af ergonomibegrebet.
- Lovgivning ift. den praktiske anvendelse af ergonomi og forebyggelsesprincipper.
- Orientering om arbejdsmiljøsystemet i Danmark herunder eksempelvis Arbejdstilsynet, Det nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø og Branchefællesskab for Arbejdsmiljø med videre.
- Indøvelse af egen færdighed i hensigtsmæssige arbejdsbevægelser.
- Træning i at undervise i ergonomiske principper, løfteteknik og kropslig opmærksomhed.
- Cases hvor der arbejdes med at analysere arbejdssituationer og påpege uheldige faktorer samt arbejde med konsekvenserne af disse og mulige

løsningsforslag.

Undervisningen i faget på 3. og 4 semester danner grundlag for udarbejdelse af et undervisningsforløb af en selvvalgt målgruppe i arbejdsbevægelser/arbejds miljø på en selvvalgt arbejdsplads på 4 semester. Forløbet på den valgte arbejdsplads strækker sig over to uger svarende til 74 lektioner. De studerende vil i løbet af de to ugers virksomhedspraktik få afprøvet deres teoretiske viden og ført den ud i praksis.

Evaluering

Mundtlig fremlæggelse af et undervisningsforløb i arbejds miljø/arbejdsbevægelser på en selvvalgt arbejdsplads på 4. semester.

Det udførte undervisningsforløb på arbejdspladsen fremlægges mundtligt for de andre studerende. Fremlæggelsen skal indeholde de faglige og pædagogiske overvejelser der dannede baggrund for undervisningen på arbejdspladsen, samt en beskrivelse og analyse af det udførte undervisningsforløb. De studerende skal ligeledes evaluere deres eget samt virksomhedens udbytte af forløbet.

Undervisningsforløbet på arbejdspladsen og den mundtlige fremlæggelse foregår gruppevis.

De studerende bliver vurderet på deres formidlingsevne af det teoretiske pensum, deres pædagogiske og analytiske overvejelser relevans i forhold til den specifikke virksomhed.

Fremlæggelsen bedømmes bestået / ikke bestået.

Lektionsantal: 59.

Underviser: Gotveduddannet bevægelsesunderviser og massør

Bevægelse for børn

Forløbet ligger samlet over 2 uger i starten af 3.semester.

Mål: At den studerende

- får redskaber til at planlægge og undervise grupper af børn i forskellige aldre og på forskellige udviklingstrin
- motiveres til at indgå eller selv iværksætte projekter til fremme for børns fysiske aktivitet
- efter kurset vil være i stand til at undervise pædagoger og lærere i, hvordan de kan få mere bevægelse ind i hverdagen.

Indhold

Der vil være undervisning i børns motoriske og kognitive udvikling, så undervisningen kan tilrettelægges efter alder og udviklingstrin. Undervisningen vil indeholde forskellige vinkler på, hvordan man kan arbejde med bevægelse for børn og unge. Derfor inviteres forskellige undervisere med erfaring i at undervise børn, så der kommer bredde i indholdet. En gennemgående underviser, strukturerer og katalyserer refleksion ud fra forskellige indgangsvinkler. Kurset vægter teori og praksis lige højt.

- Leg og krop med de mindste - førskolebørn
- Kampleg og kampkultur
- Sæt bevægelse på den faglige undervisning, "power breaks"
- Dans
- Afspænding
- Om hvordan vi kommer ind i folkeskolen med vores viden. Hvordan vi kan åbne døre til kommunale projekter og skabe samarbejdspartner generelt. På hvilken måde kan en god ide blive til virkelighed? Hvordan vi får projekter til at blomstre.
- Sanser, indlæringsmuligheder og hjernens udvikling
- Grundbevægelser som fundament for aktiviteter
- Pædagogiske overvejelser
- At planlægge et forløb til et bestemt alderstrin og graduere op og ned

Lektionsantal: 56

Underviser: Gotveduddannet bevægelsesunderviser og massør med uddannelse indenfor børnepædagogik og gæstelærere.

Fødselsforberedelse og efterfødselsgymnastik

Forløbet er placeret på 4. semester.

Mål

At den studerende kan tilrettelægge undervisning i bevægelse for gravide og for kvinder, der lige har født.

Indhold

Den studerende skal have viden indenfor:

- Normale forløb af graviditet, fødsel og efterfødsel
- De almindeligste afvigelser i graviditeten, fødslen og efter fødslen
- De psykiske og sociale forandringer, der opstår i forbindelse med graviditet, fødsel og efterfødsel

- Vejtrækningsteknikker
- Øvelser, som tager hensyn til den gravide
- Øvelser som forebygger og afhjælper eventuelle gener
- Øvelser til kvinder med bækkensmerter
- Spædbarnets motoriske udvikling

Lektionsantal: 30.

Underviser: Gotveduddannet bevægelsesunderviser og massør, jordemoder, fysioterapeut, sundhedsplejerske.

Gymnastikhistorie

Mål

- Gymnastikhistorie skal give de studerende en historisk ramme at placere og forstå Gotvedgymnastikken ud fra.
- Som et led i forståelsen af den historiske udvikling af gymnastik- og kropsopfattelse skal de studerende også forholde sig til deres egen bevægelseshistorie.

Indhold

Emnet tager sit udgangspunkt i opfattelsen af kroppen op gennem historien. Undervisningen lægger særlig vægt på 1890'ernes gymnastik og udviklingen herfra op gennem det 20. århundrede. Hovedvægten lægges på gotvedgymnastikkens relation til () systemer og andre bevægelsesformer.

Lektionsantal: 20.

Underviser: Cand. Mag. i Historie eller idræt

Studievejledning

Klinikvejledning/-behandling

Forløbet er placeret på 4. semester.

Mål

- At den studerende bliver bekendt med lovgivning for selvstændige erhvervsdrivende
- At den studerende bliver bekendt med regnskabsmæssige krav
- At den studerende bliver bekendt med forskellige virksomhedsformer

Indhold

I klinikvejledning undervises i virksomhedsforhold, markedsføring, regler om arbejdsskadeforsikring, klientansvarsforsikring, momsregistrering og regnskabsføring. I undervisningen lægges vægt på at videregive viden om alle forhold vedrørende start af egen virksomhed.

Lektionsantal: 10

Underviser: Behandler med egen klinik.

Iværksætterkursus og etablering på arbejdsmarkedet

Mål

- At ruste de studerende til at møde et arbejdsliv, hvor man skal være sin egen arbejdsgiver
- At de studerende skal have kendskab til de forventede arbejdsforhold som bevægelsesunderviser og massør.
- At få værktøj til at realisere ide til virkelighed
- At lære hvordan man kan udvikle sit netværk
- At få viden om at anvende sociale medier
- At vide hvordan man beskriver sin undervisning

Indhold

- Iværksætterkurset vil indeholde oplæg fra undervisere om netværksudvikling, om hvordan man sætter sig realistiske mål og hvordan man finder mod til at starte eget firma.
- Foredrag ved at forskellige Gotveduddannede bevægelsesundervisere, der fortæller om deres arbejdsliv
- Besøg fra uddannelsesforbundet
- Oplæg fra fagforening

Lektionsantal: 28

Undervisere: Konsulent og coach. Journalist samt psykomotorisk terapeut, Gotveduddannet bevægelsesunderviser og massør / eksterne undervisere.

Indhold

I klinikvejledning undervises i virksomhedsforhold, markedsføring, regler om arbejdsskadeforsikring, klientansvarsforsikring, momsregistrering og regnskabsføring. I undervisningen lægges vægt på at videregive viden om alle forhold vedrørende start af egen virksomhed.

Enetimer

Den studerende vil modtage 10,66 enetimer med en Gotveduddannet bevægelsepædagog i løbet af uddannelsen. Timerne er fordelt på 1., 2. og 3. semester.

Mål

- Enetimerne sikrer, at den enkelte studerende får tid til at arbejde med sine egne bevægelsesmæssige og kropslige udfordringer.
- Den studerende skal erfare hvordan en massage opleves når den udføres af en professionel Gotveduddannet bevægelsesunderviser og massør, samt hvordan en individuel undervisning/øvelsesvejledning kan tilrettelægges.
- Timerne supplerer den studerendes faglige udbytte af de øvrige fag.
- Den studerende øger sin kropslige opmærksomhed og kropsbevidsthed.
- Den studerende lærer at afbalancere kroppen.
- Den studerende lærer at forebygge og aflaste kropslige gener, herunder indøvelse af egen færdighed i hensigtsmæssige arbejdsbevægelser som massør.

Enetimerne tager udgangspunkt i de studerendes ønsker og behov, derfor skal de studerende selv være med til at vælge timerens indhold. Dette kunne eksempelvis være holdningsanalyse, arbejde med konkrete øvelser, arbejde med en bestemt kropsdel eller arbejde med et kropsligt problem, vejledning i arbejdsteknik eller andet. Ved selv at mærke hvad der er kropsligt befordrende at arbejde med for den enkelte, får de studerende trænet kropslig opmærksomhed og kropsbevidsthed.

Enetimerne foregår i underviserens klinik, og de studerende erfarer derfor også bevægelsesunderviserens arbejde på klinik.