



**LUNDS**  
UNIVERSITET

Konstnärliga fakulteten

## **MUHC95, Ergonomi och rytmik för musiker, 7,5**

### **högskolepoäng**

*Ergonomics and Eurhythmics for Musicians , 7.5 credits*

#### **Grundnivå / First Cycle**

---

### **Fastställande**

Kursplanen är fastställd av Utbildningsnämnden för musiker- och kyrkomusikerutbildningarna 2021-10-20 (STYR2021/2218). Kursplanen träder i kraft 2022-01-01 och gäller från och med höstterminen 2022.

### **Allmänna uppgifter**

Fristående kurs.

*Undervisningsspråk: Svenska*

### **Kursens mål**

Efter avslutad kurs skall studenten:

- Kunna undersöka och utveckla sin kroppsmedvetenhet genom rörelse till musik.
- Kunna göra kopplingar mellan funktionell ergonomi och eget musicerande.
- Kunna använda principer för kroppsmedvetenhet och musikaliskt uttryck (rytmik)
- Kunna koppla ihop rytmikpedagogiska principer med sitt eget musicerande och kroppsmedvetenhet.
- I viss mån kunna arbeta skadeförebyggande genom rörelse till musik.

### **Kursens innehåll**

Kursen innehåller rörelseträning till musik där vi utforskar hur detta kan förebygga fysiska besvär kopplade till övning på det egna instrumentet.

Vi undersöker kroppens positionering i förhållande till lodlinjen och hur vi påverkas vid musicerande och vid rörelse. Vi utgår från rytmik-principer och kopplar ihop musik och kropp. Vi arbetar med samspel och feedforward som redskap där studenterna hjälper varann att hitta en god funktionell hållning som förebygger skador vid musicerande. Vi laborerar med att hitta en god ergonomi i olika musikaliska miljöer. Studenterna tränas i att använda ett ergonomiskt sittande och stående vid övning med egna instrumentet och kreativet i samspelet mellan kroppen och instrumentet.

Studenterna får även introduktion till loggboksskrivning.

## **Kursens genomförande**

Kursen genomförs genom workshops, seminarium, gruppövningar, litteraturstudier och reflektion. Kursen sker genom fysiska träffar på Musikhögskolan och online genom Canvas.

## **Kursens examination**

I examinationerna sammanfattas och redovisas studentens lärandeprocess, dels genom skriftlig reflektion (egen loggbok och i Canvas) dels genom en praktisk redovisning.

Kursmål ett, tre och fem examineras genom en praktisk redovisning genom att leda ett rörelseprogram och delta i andras rörelseprogram till musik som innehåller uppvärmning och positionering.

Kursmål två och fyra examineras dels genom en loggbok och dels genom en skriftlig och en praktisk sammanfattande uppgift.

I loggboken ska studenten varje vecka skriva ner reflektioner om den egna träningen och övningen, typer av uppvärmning och hur det påverkat musicerande och känsla i kroppen samt kunna koppla detta till kursens innehåll.

Under kursens gång finns ett obligatoriskt diskussionsforum på Canvas där studenterna skriver varje vecka.

Om så krävs för att en student med varaktig funktionsnedsättning ska ges ett likvärdigt examinationsalternativ jämfört med en student utan funktionsnedsättning, så kan examinator efter samråd med universitetets avdelning för pedagogiskt stöd fatta beslut om alternativ examinationsform för berörd student.

## **Betyg**

Betygsskalan omfattar betygsgraderna: Underkänd, Godkänd  
Betygsskalan omfattar graderna godkänd och underkänd.

## **Förkunskapskrav**

Grundläggande samt särskild behörighet: studerar eller har studerat vid programutbildning vid musikhögskola (musiker- och/eller musiklärarutbildning) eller motsvarande, minst 7,5 hp.