

KUNST DES ÜBENS

Frühling 2019

Für interessierte KontrabassistInnen, die ihre Übe-Praxis verbessern wollen.

Das Wissen alter Meister haben wir längst nicht mehr zur Verfügung. Neuste Erkenntnisse der Wissenschaft haben wir noch nicht in unsere Arbeit integriert. Diese Lücken versucht der Kurs zu füllen.

Im Kurs wird das nötige theoretische Wissen vermittelt und die praktische Umsetzung am Instrument mit jedem/r Kursteilnehmer/in erarbeitet. Dies ermöglicht:

- effektiver und lustvoller zu üben
- schneller Fortschritte zu machen
- in jeder Situation sicherer aufzutreten
- das Unterrichten besser zu gestalten

Der Kurs besteht aus drei Teilen und richtet sich unabhängig von Stilrichtungen an alle Alterstufen ab 15 Jahre.

Die behandelten Themen und Modelle werden in Form von einem Handout mitgegeben. Die Teilnehmer erhalten ein Zertifikat. (Weiterbildung)

Ort: Bass Forum Bern im TRÄFFER (Schosshaldenstr. 43 3006 Bern)

Zeit:

Sa. 27. April 10:00 - 13.00 und 14:00 - 16:30

Sa. 4. Mai 10:00 - 13.00 und 14:00 - 16:30

Sa. 11. Mai 10:00 - 13.00 und 14:00 - 16:30

(Jeweils gemeinsames Picknick am Mittag)

Leitung: Béla Szedlák (Dozent HKB)

Kurs-Kosten:

Jugendliche und Studenten Fr. 90.-

Erwachsene: Fr 140.-

Anmeldung bis 20. April 2019 unter: info@bassforum.ch
oder per Telefon 031 351 06 85

Inhaltliche Übersicht

Historischer Kontext

Wie die Dampfmaschine das Üben veränderte
Auswirkungen bis heute

M. Csikszentmihályi: „Flow“

Definition von „Flow“
3 Bedingungen
Subjektive Beschreibungen

Andreas Burzik: „Üben im Flow“

Vier Prinzipien

Michael Polanyi: Implizites/Explizites Lernen, Implizites/Explizites Wissen

„Wir wissen mehr, als wir zu sagen wissen“
Das Wechselspiel von Analyse und Integration

Was Musiker über das Gehirn wissen sollten

Was Musiker über den Körper wissen sollten

Mentale Stärke

Die Zukunft entsteht im Kopf

„Übe-Kompass“: Ein Werkzeug für die Planung und Organisation des Übevorgangs
nach aktuellen und individuellen Bedürfnissen