



Ergänzende Bildung FaGe EFZ Modul 18

Kinästhetik Grundkurs

Stand Oktober 2023

Kompetenzen

B.2 Wendet kinästhetische Prinzipien an.

Moduldauer

Präsenzzeit: 32 Lektionen (4 Tage)

Selbststudium: 6 Stunden

Modulverantwortliche Lehrpersonen

TT Priska Schiefelbein Tarczali

| Themen | Inhalte |
|---|---|
| Kinaesthetics Konzeptsystem (European Kinaesthetics Association (Hrsg) Seiten 7 – 10 | – Einleitung / Grundlegendes zum Konzept Kinaesthetics |
| Konzept Interaktion S. 11- 18 | – 1.1 Sinne – 1.2 Bewegungselemente – 1.3 Interaktionsformen |
| Konzept Funktionale Anatomie S. 19 - 30 | – 2.1 Knochen und Muskeln – 2.2 Massen und Zwischenräume – 2.3 Haltungsbewegungsebenen und Transportbewegungsebenen – 2.4 Orientierung |
| Konzept Menschliche Bewegung S. 31 - 36 | – 3.1 Haltungs- und Transportbewegung – 3.2 Parallele und spiralige Bewegungsmuster |
| Konzept Anstrengung S. 37 - 40 | – 4.1 Ziehen und Drücken |
| Konzept Menschliche Funktion S. 41 -52 | – 5.1 einfache Funktion: Position und Grundpositionen – 5.2 Komplexe Funktion: Bewegung an Ort und Fortbewegung |
| Konzept Umgebung S. 53 - 54 | – 6.1 Gestalten der Umgebung – Grundlagen zum SUVA-Projekt "Cleverer Transfer" |



Der Kinaesthetics Grundkurs ist der erste Basiskurs im Kinaesthetics-Bildungssystem. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung anhand der 6 Kinaesthetics-Konzepte. Dadurch können Sie in Ihrem Berufsalltag erste Anpassungen machen, die sich positiv auf die Ressourcen-orientierte Bewegungsunterstützung bei KlientInnen und die Präventions-orientierte Bewegung für Sie selbst auswirkt.

Die Teilnehmenden erfahren und kennen die 6 Kinaesthetics Konzepte und bringen diese mit ihren beruflichen Situationen in Verbindung.

Sie erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer Bewegungskompetenz und der Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten.

Sie beschreiben die grundlegenden Kinaesthetics Konzepte und haben deren Bedeutung für ihr Arbeitsfeld reflektiert.

In der täglichen Pflege lenken sie die Aufmerksamkeit mit Hilfe einzelner Konzeptblickwinkel bewusst auf ihre eigene Bewegung.

Sie entwickeln Ideen für Pflegesituationen, um Ressourcen-orientiert für die Klienten und Präventions-orientiert für ihre eigene Gesundheit, Pflege angepasst zu unterstützen und gestalten.

**Stundenplan Modul 18 Kinästhetik Grundkurs**

| 1. Tag | 2. Tag | Selbststudium | 3. Tag |
|---|--|-----------------------|--|
| Modul/ Kurseinstieg | Konzeptblickwinkel Funktionale Anatomie | Aufträge durch die LP | Reflexion der neuen Lernangebote für die Klienten aus der Praxis |
| Konzeptblickwinkel Interaktion | Wahrnehmen der eigenen Bewegung und bewusstes Anpassen | | Konzeptblickwinkel menschliche Bewegung |
| Wahrnehmen der eigenen Bewegung und bewusstes Anpassen | Muskeln und Knochen | | Bewegungskomponent en Parallele und spirilige Bewegungsmuster |
| Kinästhetischer Sinn | Muskeln und Knochen | | Wahrnehmen der eigenen Bewegung und bewusstes Anpassen |
| Kinästhetischer Sinn | Massen Zwischenräume | | Anstrengung Ziehen / Drücken |
| Bewegungselemente Zeit / Raum / Anstrengung | Eigene Praxisbeispiele analysieren | | Wahrnehmen der eigenen Bewegung und bewusstes Anpassen |
| Eigene Praxisbeispiele analysieren | Passende Lernangebote für Klienten gestalten lernen | | Passende Lernangebote für Klienten gestalten lernen |
| Interaktionsformen: Einseitig / schrittweise Gleichzeitig- Gemeinsam | AA Praxiszeit 1 | | AA Praxiszeit 2 |



| Selbststudium | 4. Tag |
|-----------------------|--|
| Aufträge durch die LP | Reflexion der neuen Lernangebote für die Klienten aus der Praxis |
| | Konzeptblickwinkel Menschliche Funktion |
| | Wahrnehmen der eigenen Bewegung und bewusstes Anpassen |
| | Position / Grundposition Bewegung an Ort und Fortbewegung |
| | Konzeptblickwinkel Umgebung |
| | Grundlagen "Cleverer Transfer" SUVA |
| | Passende Lernangebote für Klienten gestalten lernen |
| | Kursabschluss |



Unterrichtsblöcke

| | |
|----------|--------------------|
| 1. Block | 1. und 2. Modultag |
| 2. Block | 3. Modultag |
| 3. Block | 4. Modultag |

Auf dem Stundenplan sehen Sie die Themen des Präsenzunterrichtes. Bitte beachten Sie dazu auch unser Absenzenreglement. Das Selbststudium bearbeiten Sie in der Zeit zwischen den Unterrichtstagen.

Lehrmittel

Sie erhalten am ersten Modultag Kursunterlagen von Kinästhetik Schweiz. Sie müssen kein Lehrmittel vor dem Modulbesuch kaufen.

Bitte folgendes Material zum Kurs mitbringen:

- CHF 50.- für die Unterlagen und Zertifikat /Ausweis von Kinästhetik Schweiz (CHF 50.-- am 1. Kurstag mitbringen)
- bequeme Kleidung
- Eine Wolldecke oder eine Gymnastikmatte
- Schreibzeug

Modulabschluss

Wenn die Präsenzzeit zu 100% erfüllt ist, erhalten Sie das Grundkurszertifikat von Kinaesthetics Schweiz.

Das Zertifikat wird bis ca. 3 Wochen nach Kursabschluss als persönlicher Link auf ihre Dateiablage in der Kursverwaltung ZAG hochgeladen.