

aine algab S S

---

kataloog S23 K24

---

ainekood ÜAX231

---

nimetus

---

Alexanderi tehnika I

täpsustus

valikaine BAK õppele

õppejõud

M.Tormis

eeldusaine(d)

---

ÜAX230

---

asem

---

1

t kokku

10.0

t asem

10.0

t näd

0.0

EAP kokku

1.00

LO

---

0.0

---

GR

---

0.0

---

IND

---

10.0

---

SEM

---

0.0

---

PR

---

0.0

---

---

**kvorm**

---

**asem**

---

**EAP**

---

**eesmärk**

Omandada töövahendid mille abil saab muuta kehakasutuse ebaökonomseid harjumusi, arendada koordinatsiooni, asenditaju ja seega parendada õppimis- kui ka sooritusprotsessi kvaliteetsemaks. Aine valimiseks peab olema läbitud ÜAX230 (grupidunnid)

---

**aine sisu**

Aine sisu on Alexanderi tehnika rakendamine praktikas. 10 individuaaltundi. Praktiseeritakse teadliku inhibitsiooni (TI) ja selle kaudu teadvustunud takistuste peatamist.

---

**õpiväljundid**

Individuaaltunnid läbinud üliõpilane suudab iseseisvalt rakendada teadlikku inhibitsiooni.

---

**hindamismeetodid**

Üliõpilane kirjutab essee "Minu kogemus TI-i rakendamisest praktikas".

---

**hindamiskriteeriumid**

Üliõpilane saab positiivse hinnangu, kui oskab erialases tegevuses rakendada Alexanderi tehnikat, kasutada töövahendeid ja semestri lõpus esitab nõuetekohase essee.

---

**kirjandus / repertuaar**

Michael J.Gelb, Kehaõpe.

Michael J.Gelb, Body learning. An Introduction to the Alexander Technique. London,Aurum Press Ltd. fourth edition 2004

Lisaks muusikutele kohustuslik:

EMTA koduleheküljel õppematerjali alt leitav:

[http://www.ema.edu.ee/oppematerjalid/alexander/Muusikaline\\_nagemus.pdf](http://www.ema.edu.ee/oppematerjalid/alexander/Muusikaline_nagemus.pdf)

Maret Tormis