



Workshop Übersicht

Movement Practice Workshop

Der Movement Practice Workshop gibt den Teilnehmern, die Möglichkeit in die breite Welt einer zeitgerechten Bewegungspraxis einzutauchen. Dabei werden Solo- und Partnerübungen zu den verschiedenen Teilbereichen vermittelt, Impulse in Theorie und Praxis gesetzt, sowie Aspekte zum selbstständigen Arbeiten übergeben.

Die Inhalte werden zugänglich für alle Teilnehmer vermittelt.

Dabei richten sich die Inhalte nach den aktuellen Forschungen des METIS Movement Project.

Auf Wunsch der Veranstalter besteht auch die Möglichkeit, Schwerpunkte aus den folgenden Perspektiven zu setzen:

- Equilibrium und Körperstruktur
- Taktische Partnerarbeit
- Koordination & Rhythmus
- Nutzung der Umgebung (Klettern, Springen, Balancieren etc.)
- Krafttraining
- Innere Übungen
- Mobilitätsübungen
- Objektmanipulation
- Locomotion und Bodenarbeit
- Martial Practice (Boxen, Ringen, Schrittarbeit → Gewaltfrei)