

Programma introductie cursus RGM

Introductie cursus dag 1

Tijd	Activiteit	Docent
08.30-09.00	Ontvangst	
09.00	Voorstelronde	M. Jaspers
09.45	Geschiedenis van RGM Introductie basisbouwstenen, systematiek van RGM	A. de Jong
10.30	Pauze (15 min)	
10.45	Introductie 1 ^e 2 symbolen en oefenen: coördinatie van 2 handbewegingen op ritme en muziek.	M. Jaspers
11.45	Theorie: 1) de kracht van ritme en 2) neuroplasticiteit, beide zowel in het algemeen als in relatie tot RGM. Ad 1: Wetenschappelijke studies worden besproken betreffende ritme, motoriek en cognitie. Ad 2: Neuroplasticiteit als onderdeel van leren en (neuro-) revalidatie.	M. Jaspers
12.30	LUNCH (45 min)	
13.15	Oefenen met 2 nieuwe dubbele symbolen, coördinatie van 2 nieuwe bewegingen (symbolen) waarbij ook de voeten en links/rechts betrokken worden	A. de Jong
14.15	Schrijven eigen oefening met gebruik van 3 symbolen, uitvoering in estafettevorm	M. Jaspers en A. de Jong
14.45	Vervolg oefenen met 4 dubbele symbolen uitbreiding van de oefenstof waardoor de moeilijkheidsgraad toeneemt.	A. de Jong
15.30	Pauze (15 min)	
15:45	Theorie: muziekanalyse. Hierin worden verschillende bij RGM gebruikte maatsoorten besproken en geoefend om deze te leren herkennen	M. Jaspers
16.15	Oefenen variaties met dubbele symbolen	M. Jaspers
17.15-17.30	Ontspanningsoefening op muziek, Terugblik dag 1 en afsluiting	M. Jaspers en A. de Jong

Introductiecursus dag 2

Tijd	Activiteit	Docent
08.30 - 09.00	Ontvangst	
09.00	Terugblik op dag 1 Ademoefening Oefenen met variaties van de eerste vier dubbele bewegingen Korte herhaling van de belangrijkste oefeningen van gisteren.	M. Jaspers
10.30	Pauze (15 min)	
10.45	Theorie/oefening: vervolg muziekanalyse en luistertraining. Leren herkennen van verschillende muziekschema's. En beoordelen in welk oefenschema deze gebruikt kunnen worden.	M. Jaspers
11.15	Introductie 2 nieuwe symbolen, oefenen variaties van dubbele bewegingen, het aanleren van 2 nieuwe bewegingen/symbolen waarbij het accent ligt op de rompstrekking. Do's en don'ts in het gebruik van deze bewegingen bij bepaalde doelgroepen.	A. de Jong
12.00	Schrijven eigen oefening met gebruik van de nieuwe symbolen, uitvoering in estafettevorm. Doel: ritme overnemen en ervaren welke combinaties wel of juist niet goed werken.	M. Jaspers en A. de Jong
12.30	LUNCH (45 min)	
13.15	Introductie laatste nieuwe dubbele symbool, geheugen oefeningen en toepassingen om anticiperen en werkgeheugen te trainen Combineren alle 7 dubbele symbolen	A. de Jong
14.45	Variëren met de 7 dubbele symbolen vóór de groep, iedere cursist bedenkt een variatie waarin hij/zij de groep medecursisten 'meeneemt'.	M. Jaspers
15.00	Pauze (15 min)	
15.15	In groepjes: Een eigen oefening, met zelf bedacht doel en op zelf geselecteerde muziek, schrijven en presenteren, feedback	M. Jaspers en A. de Jong
16.45-17.00	Terugblik op introductiecursus Evaluaties Instructies vervolgcursus Uitreiking certificaten van deelname Afronding	M. Jaspers en A. de Jong

Zelfstudie: voorbereiding en eisen vervolgcursus

Na het afronden van de introductiecursus volgt de vervolgcursus. Voor deelname hieraan zijn voorwaarden gesteld:

1. De cursist maakt zich de stof uit de introductiecursus eigen. Dit vereist veel fysieke oefening (zelfstudie). De oefenstof is niet eenvoudig en alleen door hier voldoende tijd in te steken zal men zich de oefeningen motorisch goed eigen kunnen maken zodat het mogelijk wordt om zelf voor een groep te gaan staan en een RGM-les te verzorgen;
2. In de periode tussen en introductiecursus en vervolgcursus verzorgt met minimaal 8 lessen voor een doelgroep naar keuze. De deelnemersgroep hoeft niet te bestaan uit patiënten, maar kan bestaan uit een willekeurig (zij het enigszins homogeen) groepje kennissen, kinderen, (gezonde) ouderen. Waar het om gaat is dat de cursist zich oefent in het voorbereiden en geven van een RGM-les. Dit bestaat uit diverse onderdelen:
 - Het samenstellen van een les bestaande uit een serie oefeningen die zijn gemaakt met een specifiek doel, bijvoorbeeld trainen van concentratie of balans en aangepast aan het niveau van de groep.
 - Het selecteren van geschikte muziek. Omdat lang niet alle muziek is geschikt is in het algemeen of voor een bepaalde doelgroep vereist dit dat de cursist de muziekkeuze eerst analyseert op geschiktheid
 - Het geven van de les:
 - Duidelijke instructies geven bij elke oefening
 - Goed waarnemen of de gemaakte oefeningen geschikt blijken (is het tempo van de muziek juist gekozen, niet te hoog/laag, is de complexiteit van de oefening passend?)
3. Elke cursist maakt voor aanvang van de vervolgcursus een oefening die voldoet aan gestelde eisen: goede muziekkeuze, oefening met een duidelijk doel en complexiteit afgestemd op de doelgroep. Deze oefening wordt opgestuurd naar de organisatie, tijdens de vervolgcursus gepresenteerd aan de gehele cursusgroep en beoordeeld en voorzien van feedback
4. Voor aanvang van de vervolgcursus leert men een aantal vooraf opgegeven oefeningen uit het hoofd. Tijdens de vervolgcursus wordt getoetst of de cursist deze oefeningen voldoende beheerst.
5. Ter voorbereiding wordt Muziek en Brein (B. van Cranenburg, ITON, Instituut voor toegepaste neurowetenschappen) doorgenomen.

Programma vervolgcursus RGM

Volgcursus dag 1

Tijd	Activiteit	Docent
08.30	Inloop-ontvangst	
09.00	Voorstelronde Uitwisseling ervaringen Toetsing huiswerk	M. Jaspers en A. de Jong
10.30	Presentaties voorbereide oefening door deelnemers en feedback. Hierbij leren de cursisten van elkaars oefening en ervaring	M. Jaspers en A. de Jong
11.15	Pauze (15 min)	
11.30	Introductie van 2 enkele symbolen, oefenen De nieuwe symbolen/bewegingen vragen opnieuw intensieve oefening omdat dit weer nieuw is en goed ingeprint moet worden. Ook wordt er een link gelegd naar specifieke doelgroepen.	A. de Jong
12.30	LUNCH (45 min)	
13.15	Presentaties voorbereide oefening door deelnemers en feedback voortzetting (ivm de groepsgrootte (max 12 personen) worden de presentaties verspreid over drie momenten.	M. Jaspers en A. de Jong
13.45	Oefenen met 2 nieuwe enkele symbolen	M. Jaspers
15.15	Pauze (15 min)	
15.30	Vervolg oefenen met enkele symbolen coördinatie, timing, toepassingen voor bijv. Parkinson, ouderen, balansoefeningen	A. de Jong
16.15	Theorie: vervolg muziekanalyse. Leren herkennen van maatwisseling en kijken of en hoe deze te gebruiken zijn in een oefening.	M. Jaspers
16.45	Oefenen variaties met enkele symbolen variaties is tempo, maatsoort, toepassing	A. de Jong
17.15-17.30	Terugblik dag 1, ontspanningsoefening vragen en afsluiting	M. Jaspers en A. de Jong

Vervolgcurcus dag 2

Tijd	Activiteit	Docent
08.30	Inloop-ontvangst	
09.00	Terugblik op dag 1 Ademoefening	M. Jaspers en A. de Jong
09.30	Vervolg presentaties voorbereide oefeningen deelnemers en feedback	M. Jaspers en A. de Jong
10.30	Herhaling van de belangrijkste oefeningen van de vorige dag Introductie laatste 2 enkele symbolen Oefenen met variaties van enkele bewegingen met verschillende doelen: coördinatie, balans, strekking, timing	A. de Jong
11.00	Pauze (15 min)	
11.15	Theorie/oefening: luistertraining onbekende muziekstijlen en hun maatsoorten	M. Jaspers
11.45	Oefenen variaties van enkele bewegingen met dubbele bewegingen voor specifieke doelgroepen oa CVA, hersenletsel	M. Jaspers
12.30	Schrijven eigen oefening met nieuwe symbolen, uitvoering in estafettevorm doel: ervaren hoe het is om de nieuwe bewegingen/symbolen in een oefening te gebruiken en deze goed te timen	M. Jaspers en A. de Jong
13.00	LUNCH (45 min)	
13.45	Verder met combineren van enkele en dubbele bewegingen	A. de Jong
15.15	Instructie/uitleg schrijven eigen oefening	M. Jaspers
15.30	Pauze (15 min)	
15.45	Schrijven en presenteren van eigen oefening (in groepjes) voor specifieke doelgroep met zelfgekozen oefendoel en zelf geselecteerde muziek.	M. Jaspers en A. de Jong
17.00- 17.30	Terugblik op vervolgcursus, vragen Evaluatie Certificering en uitreiking certificaten Afronding	M. Jaspers en A. de Jong