

MENSENDIECK-GYMNASTIK 2-ÅRIG LOKALUDDANNELSE

**UDARBEJDET AF UDDANNELSESUDVALGET BESTÅENDE AF:
Gunhild Nymark Echternach og Hanne Wellendorf Jastram**

**OG EKSAMENSKOMMISSIONEN BESTÅENDE AF:
Rosa Larsen, Vibeke Gram Sørensen og Ulla Greve**

Introduktion til Mensendieck-uddannelse	3
Mensendieck-gymnastik:	3
Formål for Mensendieck-uddannelsen	3
Uddannelsens samfundsmæssige berettigelse	4
Beskæftigelsesmuligheder	4
Uddannelsens realisering	4
Uddannelses fag og indhold	5
Mensendieck-gymnastik består af fire faghovedgrupper:	5
Fysiologi	6
Anatomi	7
Praksisundervisning i Mensendieck-gymnastikkens grundelementer	8
Teoretisk undervisning i bevægelsesanalyser	10
Mensendieck-systemets muligheder og funktionalitet	13
Selvstudie	14
Undervisningens forløb og fagenes fordeling på studiet	16
Oversigt over det samlede pensum	17
Økonomi for den 2 årige uddannelse	18
Uddannelsens undervisere - Mensendieck-skolelæreren	19
Organisatoriske og ledelsesmæssige forhold	20
Ansøgning og optagelsesprocedure til Mensendieck-uddannelsen	20
Terminsprøver og eksamen	23
Eksamensbevis og rettigheder	26

Introduktion til Mensendieck-uddannelse

Mensendieck-gymnastik:

Mensendieck er holdningskorrigerende gymnastik, hvor øvelserne har fokus på den enkeltes behov og daglige bevægelser. Bess Mensendieck har udviklet gymnastikken. Hendes principper er underbygget af videnskabelige studier.

Mensendieck består af en nøje planlagt pædagogisk metode og et afprøvet gymnastiksystem. Ved indlæring er der tale om feedforward i en unik bevidst neuropædagogisk metode, med viljebestemte bevægelser, der visualiseres i eget spejlbillede, hvorved der opnås både et sensorisk og et visuelt feedback. Over tid automatiseres bevægelserne, der herefter følger systemets unikke fysiologiske rytme (rette muskel(muskelkæde) på rette tidspunkt i nødvendig tonus til en bestemt hensigt/opgave, og resultatet bliver flydende, lette og ubesværede bevægelser i dagligdagens opgaver.

Mensendieck-teori og -principper bygger på anatomi, fysiologi, kinetik, biomekanik mm, og øvelser og bevægemønstre er udviklet gennem bevægelsesanalyser.

Mensendieck-øvelserne udføres i rytme med åndedrættet.

Mensendieck bygger endvidere på det faktum, at kroppens funktion og dens muskulære form dannes af de daglige bevægelser.

Mensendieck kan derfor betegnes som en grundtræning, der kan benyttes som basis for al anden bevægelse og træning.

Mensendieck har vist sig anvendelig til genoptræning og genopbygning, hvorfor den i gamle dage fik tilnavnet sygegymnastik, da den i sin differentiering kan udføres af alle.

Gymnastikken har også sin berettigelse for holdning og opretholdelse af almene bevægelseskompetencer højt op i alderen, gennem et salutogent (den bedst mulige løsning ud fra den krop man nu har/den bedste udgave af dig selv) perspektiv, for personer med særlige kroniske udfordringer.

Under uddannelsen øges den studerendes egen kropsbevidsthed væsentligt.

Formål for Mensendieck-uddannelsen

- Formålet med uddannelsen er at uddanne Mensendieck-lærere, der kan varetage undervisning i Mensendieck-gymnastik af enkeltpersoner og små hold.

Herunder:

- give kompetence til at undervise og rådgive enkeltpersoner og små hold i holdningserhvervelse af kropsbevidsthed.
 - udvikle personlige kompetencer til at mestre Mensendieck princippet didaktiske metode, herunder timing, dialog, indlevelse og sammensætning af øvelser og teoretisk stof i undervisning og rådgivning.
 - udvikle og sammensætte øvelsesprogrammer og ergonomiske løsninger på baggrund af uddannelsens praktiske og teoretiske grundlag.
- Målet er gennem Mensendieck-uddannelsen at opretholde og tilbyde Mensendieck-gymnastik i hele Danmark, således at Mensendieck-gymnastik er tilgængelig for alle borgere.

- Målet er at skabe en uddannelse, der sikrer kontinuerlig uddannelse af Mensendieck-lærere.
- Uddannelsen henvender sig til dem, der ønsker selvstændigt at arbejde med mennesker og deres fysiske tilstedeværelse i verden, gennem et bevægelsespædagogisk system.

Uddannelsens samfundsmæssige berettigelse

- Mensendieck er det eneste komplette gymnastiksystem, der findes i Danmark.
- Mensendieck kan betegnes som en grundtræning, der kan benyttes som basis for al anden bevægelse og træning. Gymnastikken udfylder det helt særlige rum, der ligger mellem sport/fitness og rehabilitering, idet systemet har fokus på mestring af de daglige bevægelser udfordring af kroppens styrke, balance og smidighed. Gymnastikken har således til formål at give udøverne mulighed for at holde til og være i stand til at leve det liv man ønsker uden smerter og begrænsninger, men med kropsligt overskud og med viden om kroppen, der kan give fuldt udbytte af alle andre bevægelses- og træningsformer. Resultatet bliver flydende, lette og ubesværede bevægelser til dagligdagens udfordringer.
- Mensendieck har vist sig at være anvendelig for personer med særlige kroniske udfordringer og formålstjenligt til genoptræning og genopbygning, hvorfor den i gamle dage fik tilnavnet sygegymnastik, da den i sin differentiering kan udføres af alle. Gymnastikken har også sin berettigelse for holdning og opretholdelse af almene bevægelseskompetencer højt op i alderen, gennem sit salutogene perspektiv (den bedst mulige løsning ud fra den krop man nu har/den bedste udgave af dig selv).

Beskæftigelsesmuligheder

Som uddannet Mensendieck-lærer, kan man undervise elever i Mensendieck-gymnastik. Undervisningen kan udføres i selvstændig virksomhed eller under Lov om folkeoplysning. Undervisningen kan også foregå i regi af kiropaktorer, fitnesscentre, klinikker for fysioterapi m.fl. hvor der enten aftales ansættelse eller en kontrakt om indleje.

Mange Mensendieck-lærere underviser i vandgymnastik, fødselsforberedelse, motion der udbydes af forskellige interesse-organisationer (gigtforeningen o.l.), hvor der indgås kontrakt om aflønning på timebasis over et aftalt antal uger. Arbejdspladser kan benytte Mensendieck-lærere til at gennemgå individuel tilretning af arbejdspladsen og arbejdsstillingerne til de enkelte medarbejdere.

Uddannelsens realisering

- Uddannelsen er 2 årig og undervisningen er opdelt i 4 semestre.
- Hvert semester er på 16 ugers varighed. Terminsrøver og eksaminer kan ligge udenfor semesterperioden.
- Uddannelsen foregår hos den eller de Mensendieck-lærere, der er nærmest eleven og som er autoriseret hertil af Dansk Mensendieck Forbunds bestyrelse.
- Der er løbende optag til uddannelsen. Uddannelsen starter i august.
- I fortsættelse af denne grunduddannelse udbydes efteruddannelseskurser, som det stærkt anbefales, at man deltager i.

Uddannelses fag og indhold

Mensendieck-gymnastik består af fire faghovedgrupper:

1. Anatomi og fysiologi
2. Praxisundervisning i Mensendieck-gymnastikkens grundelementer
3. Teoretisk undervisning i bevægelsesanalyser
4. Mensendieck-systemets pædagogiske muligheder og funktionalitet

Undervisningens hovedforløb:

Der undervises over 2 år, fordelt på 4 semestre.

Der kan forventes terminsprøver/eksaminer o.l. inden og efter semesterstart.

På 1. semester undervises der i 104,5 timer

På 2. semester undervises der i 62,5 timer

På 3. semester undervises der i 59,5 timer

På 4. semester undervises der i 73,5 timer

Fysiologi

FORMÅL

Målet er, at den studerende tilegner sig viden og forståelse om menneskets fysiologi, specielt med henblik på bevægeapparat.

INDHOLD

Eksamenspensum læses intensivt i kapitlerne; histologi, kredsløb, respiration, nerver og reflekser, hormoner, skelet og muskler, i motion og døden, idet denne viden har direkte relation til undervisningen i de øvrige fag.

De øvrige kapitler læses eksplicit; grundlæggende kemi og fysik, immunsystem, fordøjelse, nyrer og urinveje, hud og slimhinder, sanser, øjet og øret, kønsorganer og blodets kredsløb.

PENSUM

Fysiologi og anatomi, Mette Juel Bojsen-Møller et al., Munksgaard

Fysiologi og anatomi, opgavehæfte

Fysiologi og anatomi, 400 quizspørgsmål

Der lægges særlig vægt på histologi, kredsløb, respiration, nerver og reflekser, hormoner, skelet og muskler mm, der har direkte relation til undervisning i bevægelse.

Apps – Anatomi og Fysiologi – test din viden

UNDERVISNINGSMETODE

Faget tilegnes gennem undervisning og selvstudie. Undervisningen er en kombination af undervisning, selvstudie, quiz og casearbejde.

LEKTIONSFORDELING

Faget læses og afsluttes på 1. semester.

Der er 32 undervisningslektioner hvor man gennemgår selvlest pensum som on-line undervisning.

Anatomi

FORMÅL

Målet er, at den studerende tilegner sig anatomisk viden med hovedvægten på bevægeapparatets anatomi og funktionalitet, herunder led og musklers funktion i et omfang så den studerende bliver i stand til at forstå, analysere og vurdere bevægeapparatets normale funktioner. (Stor vægt på led, knogler, muskler, axer og planer.) Den studerende skal med denne viden som base, kunne formidle en praktisk og teoretisk undervisning i Mensendieckgymnastik.

INDHOLD

Der læses almen anatomi, der umiddelbart sættes i relation til bevægeapparatets funktionalitet, herunder led og musklers funktion i et omfang, så den studerende bliver i stand til at forstå, analysere og vurdere bevægeapparatets normale funktioner og anomalier. Anatomien anvendes direkte på gymnastikkens grundelementer og den teoretiske undervisning, der knytter sig til bevægelsesanalyser (Der lægges stor vægt på led, knogler, muskler, axer og planer.)

PENSUM

Bevægelsesapparatets Anatomi, Finn Bojsen-Møller et al., Munksgaard - 474 sider
Mennesket led for led, Anne Meyer Knudsen et al, Munksgaard
Anatomisk Atlas

Supplerende læsning:
Anatomi Train, Tom Meyers muskelkæder og bindevæv

UNDERVISNINGSMETODE

Faget tilegnes gennem såvel undervisning samt selvstudie. Med henblik på at kunne anvende anatomi både i teori og praksis, integreres undervisningen med indlæringen af gymnastikkens grundelementer og den teoretiske undervisning, der knytter sig til bevægelsesanalyser. Denne samlæsning giver dig struktureret viden og mulighed for at dykke dybere ned i emnerne og udvikle dine kompetencer.

LEKTIONSFORDELING

18 on-line lektioner til introduktion af faget - 1. semester
25 timer til sygdomslære - 4 semester

Praksisundervisning i Mensendieck-gymnastikkens grundelementer

FORMÅL

Målet er at den studerende opnår viden og forståelse for gymnastikkens indvirkning på egen krop.

Integreret heri er at lære at forstå egen krops muligheder og begrænsninger samt gennem det bevidste muskelarbejde at udvikle den kinæstetiske sans.

Faget skal tilpasses pensum i Grundbogen og Sammensatte og kombinerede bevægelser, således at øvelserne sættes i relation til et grundigt teoretisk kendskab til og indsigt i Mensendieck-gymnastikkens grundelementer.

Sammen med de teoretiske fag tilegnes redskaber til at kunne observere, analysere, beskrive og vurdere menneskers kropsholdninger, bevægemønstre, led og muskelfunktion som grundlag for at tilrettelægge og formidle individuel undervisning.

INDHOLD

GRUNDBOGENS ØVELSER

Den studerende skal lære øvelserne fra systemets grundbog og lære at diktere øvelserne til brug for undervisningspraktikken.

SAMMENSATTE OG KOMBINEREDE ØVELSER

Sammensatte og kombinerede øvelser er en overbygning til grundbogens Mensendieck-øvelser.

Udover arbejdet med alle grundøvelserne, arbejdes der også med sammensatte øvelser og kombinerede bevægelser.

Her læres hvordan de enkelte grundøvelser kan sættes sammen på forskellige måder, med henblik på at stille større udfordringer til koordinationsevne, samt oparbejde styrke, balance og udholdenhed.

De kombinerede bevægelser er mere velkendte (fysiologiske) bevægelser, der anvendes i de daglige bevægelser og arbejdsstillinger. Her udføres bevægelserne i et flow.

PENSUM

Mensendieck-systemets grundbog.

Mensendiecks sammensatte og kombinerede bevægelser.

UNDERVISNINGSMETODE

Den studerende undervises i gymnastik, hvor den studerende arbejder med egen kropslæring og -bevidsthed samt bevægelsesmæssige udvikling. Faget inddrager og supplerer de teoretiske principper og metoder. Indlæring af diktat af øvelserne, samt forståelse af den teoretiske anatomi i praksis.

Undervisningen foregår mellem spejle, som:

- Understøtter undervisningen visuelt
- Skærper opmærksomheden på den visuelle kompetence, som den studerende får brug for som Mensendieck-lærer.

LEKTIONSFORDELING

I alt 113 timer, der fordeler sig således:

- 44,5 timer på 1. semester
- 25,5 timer på 2. semester
- 17,5 timer på 3. semester
- 25,5 timer på 4. semester

Teoretisk undervisning i bevægelsesanalyser

FORMÅL

Målet med undervisningen er at omsætte den teoretiske anatomiske og fysiologiske viden til analytiske redskaber. Redskaberne anvendes til at observere, analysere, korrigere, beskrive og vurdere menneskers kropsholdninger, bevægemønstre, led og muskelfunktion samt åndedræt.

Analyseredskaberne skal kunne anvendes til at afdække bevægemønstrene både i øvelserne og i de daglige bevægelser. Endvidere til at analysere allerede tillærte øvelser og bevægelsesmønstre, således at disse kan aflæres eller korrigeres.

INDHOLD

SKRIFTLIGE OPGAVER

Analyserne

17 skriftlige analyser, der omhandler følgende grundøvelser:

1. semester:

Frontdelta udleveres som eksempel på en analyse sammen med reglerne for analyseskrivning.

- Trapeziusøvelsen
- Rhomboideus
- Skulderbladsglidning i vandret og skulderbladsglidning i diagonal

2. semester:

- Midtdelta
- Bagdelta
- Nakkebøjning fremover og bagud
- Sidebøjning og rotation af hals og hoved
- Rund rygbøjning
- Rotation af columna mod højre
- Sidebøjning af columna
- Bækkenvugning og lige rygbøjning
- Knæbøjning på fodballen

3. semester

- Skulderbladets rotation
- Lændeløft
- Benpendel
- Bencirkel frem og bagud – bagud og frem
- Åndedræt

Analyserne gives i forbindelse med gennemgang af øvelserne i Grundbogen.

På 4. semester gives dertil 8 mundtlige analyser:

- Tibialisknæbøjning
- Pectoralis ctr Trapezius med arme i vandret
- Overarmsrotation
- Sidependel
- Brudt benpendel
- Diagonal benpendel bagud med rotation
- Knæbøjning på fuld fod
- Bækkenvugning nede i knæbøjning

Hver analyse skal omfatte:

- Øvelsens diktat skal gengives
- Hvilke led og knogler indgår i øvelsen
- Beskrivelse af ledbevægelsen
- Hvilke fixpunkter findes der i bevægelsen
- Hvilke axer og planer udføres bevægelserne i
- Hvilke muskler udfører bevægelsen

Til sidst skal der kort beskrives hvilke formål der er med øvelsen, samt de fejl der kan begås under udførelsen af den.

11 skriftlige opgaver

8 skriftlige opgaver, der omhandler Mensendieck-systemet, principper, begreber og metoder m.m. samt 3 skriftlige opgaver, der redegør for alment forekommende fejlstillinger og anomalier:

1. semester:

- Respiration
- Hvorfor indtages udgangsstillingen
- Hvordan vil du bedømme benenes stilling i forhold til de to planer og hvilke afvigelser findes der og hvorledes korrigeres disse
- Medianplanet og frontalplanet, og hvilken betydning de har.

Hvorfor skal Mensendieck-øvelser udføres langsomt?

2. semester:

- Hvordan vil du tilrettelægge undervisningen for 1. lektion med elev
- Hvordan du vil forklare en elev åndedrættet
- Fysiologisk rytme, kombinerede bevægelser og hvorfor vi indtager udgangsstillingen forud og efter hver øvelse

3. semester:

- Benstillinger og korrektioner
- Hvordan vil du undervise en elev i den korrekte gang
- Hvordan vil du undervise en elev med en scoliose i thorakalcolumna

4. semester:

- Hvordan vil du undervise en elev med øget thorakalkyfose, en med falsk svajryg og en elev med 2 uens smilehuller og hvorledes vil du tilrettelægge undervisningen for en elev med en øget lændelordose og undervisningen for en elev med en lige lænd

Til ovenstående stile udarbejdes skemaer med anbefalede øvelser til korrektioner.

PENSUM

Kompendium om formålet med analyser og en forklaring af relevans og opbygning.

BEVÆGELSESANALYSER

17 skriftlige bevægelsesanalyser

8 mundtlige bevægelsesanalyser

11 skriftlige opgaver:

8 opgaver der skal redegøre for dele af Mensendieck-systemet, principper, begreber og metoder m.m.

3 opgaver der skal redegøre for alment forekommende fejlstillinger og anomalier og korrektioner heraf.

Der udarbejdes til ovenstående stile skemaer med anbefalede øvelser til korrektioner.

UNDERVISNINGSMETODE

Med udgangspunkt i pensum, herunder undervisning i såvel teori som praksis, udarbejdes skriftlige opgaver. Faget benytter sig af såvel teoretisk metode, idet der samlæses med anatomen og empiriske metoder for at kunne beskrive bevægelsesanalyser.

Faget er både undervisning og egenlæring. Med henblik på at kunne anvende anatomen både i teori og praksis, samlæses der med praksisundervisningen i gymnastikkens grundelementer med den teoretiske undervisning i anatomi. Denne samlæsning giver dig struktureret viden og mulighed for at dykke dybere ned i emnerne og udvikle dine kompetencer.

LEKTIONSFORDELING

34 timer til gennemgang af de skriftlige analyser fordelt med 2 timer til opgavens gennemgang ved udlevering og gennemgang af den afleverede analysebeskrivelse, således:

- 6 timer på 1. semester
- 18 timer på 2. semester
- 10 timer på 3. semester

8 mundtlige analyser:

- 6 timer på 4. semester

11 timer til gennemgang af skriftlige opgaver fordelt med ½ time til præsentation når opgaven stilles og ½ time til gennemgang efter rettelse, således:

- 4 timer på 1. semester
- 3 timer på 2. semester
- 3 timer på 3. semester
- 1 time på 4. semester

Mensendieck-systemets muligheder og funktionalitet

FORMÅL

Målet med undervisningen er at erhverve kompetencer til at tilrettelægge og formidle individuel undervisning med baggrund i et grundigt teoretisk og pædagogisk kendskab til og indsigt i Mensendieck-gymnastikkens grundelementer og via de teoretiske og praksisrelaterede fag tilegne sig redskaber til at kunne observere, analysere, beskrive og vurdere, menneskers kropsholdninger, bevægemønstre, led og muskelfunktion. Endvidere forståelse for og indsigt i, hvordan Mensendieck kan anvendes til undervisning i fx ergonomi, incontinenens, scolioser, arbejdspladsvurderinger mm.

INDHOLD

UNDERVISNING AF PRØVEELEVER

Læring og didaktik - Undervisning i øvelsesdiktater m.m.

Undervisningen finder sted på 2.- 4. semester.

Undervisning af prøveelever under lærerstyring

Undervisning af evt. medstuderende under lærerstyring

I forløbet af studiet af Grundbogens øvelser indgår undervisning med henblik på at træne de sproglige færdigheder.

Udarbejdelse af et skriftligt oplæg til undervisning

Der udarbejdes et skriftligt oplæg som forberedelse af en undervisningslektion med begrundelser for anvendelse af didaktik, øvelsesvalg i forhold til den individuelle prøveelev samt indlæringsmetode

Den studerende underviser minimum to forskellige prøveelever.

PENSUM

Mensendiecks fagdidaktik og pædagogik.

UNDERVISNINGSMETODE

Den studerende skal forberede og gennemføre undervisning af prøveelever.

Der undervises en prøveelev pr. lektion.

Den studerende skal undervise mindst to forskellige prøveelever.

LEKTIONSFORDELING

48 timer til prøveelever:

- 16 timer på 2. semester
- 16 timer på 3. semester
- 16 timer på 4. semester

ANDEN FORMIDLING Gennem MENSENDIECK-SYSTEMET

3. semester undervises i formidling af:

Bækkenbunden 4 timer

Ergonomi 8 timer

Kæbe 1 time

4. semester

Sygdomslære 25 timer timer via online-undervisning med ekstern lærer

Selvstudie

FYSIOLOGI

Eksamenspensum læses selvstændigt, så online-undervisningen kan udnyttes til afklaring om stoffet er forstået.

Det anbefales at der herudover foretages en gennemlæsning af den del af pensum der vedrører grundlæggende kemi og fysik, immunsystem, fordøjelse, nyrer og urinveje, hud og slimhinder, sanser, øjet og øret, kønsorganer og blodets kredsløb.

Det er fagligt læsestof på 292 sider.

ANATOMI OG BEVÆGELSESANALYSER

Indlæringen af anatomi sker integreret i den praktiske indlæring og bevægelsesanalyser af øvelserne. Med baggrund i det teoretiske pensum i anatomi skrives bevægelsesanalyser. Der må forventes et tidsforbrug på minimum 10 timer pr. skriftlig analyse med tilhørende studie af anatomiens pensum i den pågældende kropsdel.

Til de mundtlige bevægelsesanalyser må der forventes et tidsforbrug på ca. 6 timer pr. analyse med tilhørende studier af anatomi.

17 skriftlige analyser, svarende til 170 timer samt 8 mundtlige analyser, svarende til 48 timer - i alt et tidsforbrug på ca. 218 timer.

SKRIFTLIGE OPGAVER

Er opgaver i fejlstillinger og anomalier og giver god mulighed for, udover anatomi, at inddrage Bess Mensendiecks litteratur i besvarelsen.

Tidsforbrug pr. opgave ca. 4 timer. I alt 44 timer.

EGEN GYMNASTIK

Det anbefales at følge egen undervisning hos en Mensendiecklærer, med henblik på arbejdet med egen krop og kropsbevidsthed. Hvor studiet tilbyder undervisning, der bredt giver viden og forståelse for gymnastikkens indvirkning på kroppen, tages der her ikke hensyn til den studerendes individuelle behov.

Som færdiguddannet Mensendieck-lærer er det vigtigt at forstå egen krops muligheder og begrænsninger.

Tidsforbrug ca. ½ time ugentligt i 16 uger pr. semester, svarende til i alt 32 timer.

EGET ARBEJDE MED UNDERVISNING

Det anbefales, at man løbende gennem studiet har egne "forsøgslever", hvor man kan træne øvelsernes diktater, skærpe sine evner at tilrettelægge og formidle den individuelle undervisning og opøve pædagogisk evne og indsigt.

Endvidere øve og træne kompetencer til at kunne observere, analysere, beskrive og vurdere, menneskers kropsholdninger, bevægemønstre, led og muskelfunktion.

"Forsøgsleverne" må gerne være forskellige personer og minimum 3 forskellige pr. semester.

Tidsforbrug ca. 3 timer pr. uge i 2., 3. og 4. semester. I alt 144 timer.

STUDIEGRUPPER OM ANALYSE-PROJEKTER

Såfremt der er flere studerende på landsplan anbefales det, at der oprettes online-studiegrupper med henblik på udarbejdelse af analyser og skriftlige opgaver.

Der må forventes en del tid til søgning efter apps og brug af YouTube m.m.

Supplerende litteratur, til uddybning af Mensendiecks principper og metoder:
(Bøgerne kan læses på originalsproget engelsk/tysk eller i dansk oversættelse)

“De daglige bevægelseres skønhed” af Bess Mensendieck

“Mensendieck systemet” af Bess Mensendieck

“Frisk og flot” af Bess Mensendieck

“Frie armbevægelser” af Bess Mensendieck

samt

“Anatomi Train” af Tom Meyers

Undervisningens forløb og fagenes fordeling på studiet

	Fagfordeling	1. semester	2. semester	3. semester	4. semester	I alt
Fysiologi	Fysiologi, online-lektioner	32 timer				32
Anatomi	Anatomi, online-lektioner	18 timer				18
	Anatomi, sygdomslære				25 timer	25
Praksis	Praksisundervisning	44,5 timer	25,5 timer	17,5 timer	25,5 timer	113
Teoretisk	17 skriftlige bevægelsesanalyser:					
	Opgavens gennemgang ved udlevering (1 time)	3 timer	9 timer	5 timer		17
	Gennemgang af den afleverede analysebeskrivelse (1 time)	3 timer	9 timer	5 timer		17
	8 mundtlige bevægelsesanalyser:				6 timer	6
	11 skriftlige opgaver:					
	Præsentation af opgaven (1/2 time)	2 timer	1 1/2 time	1 1/2 time	1/2 time	5,5
	Gennemgang efter hver rettelse (1/2 time)	2 timer	1 1/2 time	1 1/2 time	1/2 time	5,5
Muligheder og funktionalitet	Prøveelever		16 timer	16 timer	16 timer	48
	Bækkenbund			4 timer		4
	Ergonomi			8 timer		8
	Kæbe			1 time		1
I alt		104,5 timer	62,5 timer	59,5 timer	73,5 timer	300
	Opgaveløsning og selvstudie	1. semester	2. semester	3. semester	4. semester	
	Bevægelsesanalyser, skriftlige	30 timer	90 timer	50 timer		170
	Bevægelsesanalyser, mundtlige				48 timer	48
	Opgaver, skriftlige	16 timer	12 timer	12 timer	4 timer	44
	Egen gymnastik	8 timer	8 timer	8 timer	8 timer	32
	"Forsøgs elever"		48 timer	48 timer	48 timer	144
I alt		54 timer	158 timer	118 timer	108 timer	438

Oversigt over det samlede pensum

Mensendieck-systemets grundbog
Mensendiecks sammensatte og kombinerede øvelser
Mensendiecks fagdidaktik og pædagogik
Kompendium til bevægelsesanalyser
Mensendieck kompendium i biomekanik og ergonomi.
Materiale til sygdomslære.
Mensendieck kompendium til bækkenbund

“Bevægelsesapparatets Anatomi” af Finn Bojsen-Møller et al., Munksgaard
Anatomisk Atlas
“Fysiologi og anatomi” af Mette Juel Bojsen-Møller et al., Munksgaard
“Fysiologi og anatomi” - opgavehæfte
“Fysiologi og anatomi 400 quizspørgsmål”
Apps– Anatomi og Fysiologi – test din viden

Supplerende læsning:

“De daglige bevægelseres skønhed” af Bess Mensendieck
“Mensendieck systemet” af Bess Mensendieck
“Frisk og flot” af Bess Mensendieck
“Frie armbevægelser” af Bess Mensendieck
samt
“Anatomi Train# af Tom Meyers

Økonomi for den 2 årige uddannelse

Der undervises i alt 300 timer (fysisk og online-undervisning)

Økonomi for Mensendieck-skolelæreren

Lønsatsen er 350 kr./time - pr. 2025.

Økonomi for den studerende

Den studerende skal således betale for 300 timer á 350 kr. = 105.000 kr. fordelt på 4 semestre.

50.000 kr. erlægges ved uddannelsens start, bl.a fordi der undervises flest timer på 1. semester. De resterende 55.000 kr. erlægges med 18.333 kr. ved afslutningen af 1., 2. og 3. semester.

Undervisningsmateriale der udleveres som PDF:

Mensendieck-systemets grundbog
Mensendiecks sammensatte og kombinerede øvelser
Mensendiecks fagdidaktik og pædagogik
Kompendium til bevægelsesanalyser
Mensendieck kompendium i biomekanik og ergonomi.
Materiale i sygdomslære.
Kompendium til bækkenbund

Øvrige undervisningsmateriale, der anskaffes af eleven selv:

“Bevægelsesapparatets Anatomi” af Finn Bojsen-Møller et al., Munksgaard
Anatomisk Atlas
“Fysiologi og anatomi” af Mette Juel Bojsen-Møller et al., Munksgaard
“Fysiologi og anatomi” - opgavehæfte
“Fysiologi og anatomi 400 quizspørgsmål”
Apps – Anatomi og Fysiologi – test din viden

Supplerende læsning:

“De daglige bevægelseres skønhed” af Bess Mensendieck
“Mensendieck systemet” af Bess Mensendieck
“Frisk og flot” af Bess Mensendieck
“Frie armbevægelser” af Bess Mensendieck
samt
“Anatomi Train# af Tom Meyers

Betaling af terminsprøver og eksaminer påhviler Dansk Mensendieck Forbund.
Eleverne kan deltage i DMF's arrangementer uden betaling, dog må overnatning og forplejning afholdes af eleven selv.

Uddannelsens undervisere - Mensendieck-skolelæreren

UNDERVISNINGSAUTORISATION

- For at blive Mensendieck-skolelærer, skal man være medlem af DMF
- Det er DMF's bestyrelse, der udsteder autorisation til Mensendieck-skolelærere. Autorisationen gælder for en eller flerstuderende. Autorisationen kan inddrages såfremt retningslinjerne for autorisationen ikke overholdes.
- Uddannelsen varetages af minimum én, men helst to, Mensendieck-skolelærere, der går sammen om at undervise én, helst flere studerende.
- Autorisationen kan således udstedes til en Mensendieck-skolelærer in solidum eller i forening.
- I følge autorisationen forpligter Mensendieck-skolelæreren sig til at følge DMF's retningslinjer for uddannelsen.
- Der udarbejdes retningslinjer og vejledninger, samt lærermateriale, for kommende Mensendieck-skolelærere, der godkendes af DMF's bestyrelse.
- Uddannelsen starter første mandag i det indeværende år.
- DMF's bestyrelse tager stilling fra sag til sag.
- Lærerens løn udredes af DMF, jfr. uddannelsens økonomi ovenfor.

LÆRERENS FYSISKE RAMMER OG BETINGELSER

Undervisningslokalet skal indeholde:

Spejle – frontspejl, sidespejl og rygspejl.

Samlet skelet.

PÆDAGOGISKE REDSKABER OG HJÆLPEMIDLER:

Oversigtsplancher over:

- Skelettet
- Musklerne
- Muskelkæder

Skeletdele:

- Rygsøjle med bækken
- Fod og ankel
- Skulderled
- Knæled

Bogsamling, der indeholder både pensum og supplerende litteratur mm.

Wi-Fi

Er der mangler i forhold til ovenstående, tilvejebringes disse ting i form af lån fra forbundet.

Organisatoriske og ledelsesmæssige forhold

Mensendieck-uddannelsen er en del af Dansk Mensendieck Forbund.

DMF's øverste instans er generalforsamlingen.

DMF's uddannelse varetages af bestyrelsen og uddannelsesudvalget.

DMF er ansvarlig for økonomi og regnskab.

Kassereren har ansvar for den løbende drift af uddannelsen.

Formanden har i samarbejde med uddannelsesudvalget ansvaret for den daglige ledelse af uddannelsen.

Eksamenskommissionen vælges på generalforsamlingen og er ansvarlig for terminsprøver og eksaminer.

Øverste faglige instanser er møderne mellem Mensendieck-skolelærerne, uddannelsesudvalget og eksamenskommissionen.

Som en hjælp til studerende, har bestyrelsen udpeget en mentor, der kan være behjælpelig med at besvare spørgsmål om uddannelsen og vejlede den studerende i studieforløbet.

For yderligere information:

Forbundets formand - se kontaktoplysninger på www.mensendieck.dk

Ansøgning og optagelsesprocedure til Mensendieck-uddannelsen

OPTAGELSES BETINGELSER

- Alder min. 18 år.
- Studieteknisk erfaring på niveau med en HF- eller studentereksamen. *Studieteknisk erfaring er en nødvendighed, da de teoretiske fag indebærer læsestof, vidensøgning og opgaveskrivning med en vægtning på ca. 50 % af den samlede uddannelse. I formidlingen af det teoretiske stof lægges der stor vægt på forskellige læringsteknikker, så både kroppen, sanserne og kreativiteten stimuleres. Derfor stilles der krav om studieteknisk erfaring på niveau med en HF- eller studentereksamen.*
- Kendskab og erfaring med Mensendieck-gymnastik er en fordel.
- Underskrevet optagelseskontrakt udstedes efter samtale med Mensendieck-skolelærer, hvis denne vurderer ansøgeren egnede.
- Indbetaling af depositum, som angives i kontrakten.

MERIT

Mulighed for merit:

Hvis faget fysiologi er bestået som en del af en anden uddannelse, kan der søges om merit for de dele, der er pensum på uddannelsen.

Ansøgning om merit skal sendes til Dansk Mensendieck Forbund og vedlægges dokumentation for tidligere uddannelse.

Meritvurderinger sker ud fra en faglig vurdering af, hvorvidt tidligere gennemført undervisning opfylder kravene i Mensendieck-uddannelsen.

Der gives kun merit for fysiologi, idet undervisning inden for anatomi ikke kan erstatte undervisning i Mensendieck-uddannelsen, da teori og praksis er integreret igennem hele uddannelsesforløbet.

OVERVEJELSER FØR EN ANSØGNING

Af hvilken grund ønsker du Mensendieck-uddannelsen?
Hvad forestiller du dig at bruge uddannelsen til?
Har du en faglig og teoretisk baggrund, så du kan søge merit?
Har du gjort dig klart, hvordan du skaber tid til at læse til Mensendieck-lærer?
Kan din familie støtte og bakke dig op under uddannelsen?
Er det muligt for dig at arbejde under uddannelsen?
Har du økonomisk mulighed for at betale Mensendieck-uddannelsen?
Kan du evt. arbejde / få orlov / deltid under uddannelsen?
Hvordan er dit forhold til andres kroppe?
Er du vant til at arbejde med din egen krop, som en del af din selvforståelse og identitet?
Er du nysgerrig og undersøgende?
Har du gået til Mensendieck, eller vil du gå til Mensendieck, inden du starter på uddannelsen?

ANSØGNING TIL MENSENDIECK-uddannelsen

Ansøgning sendes til Dansk Mensendieck Forbunds bestyrelse/formand.
Opfylder ansøgeren optagelseskrav, se ovenfor, indkaldes denne til en samtale hos den eller de Mensendieck-skolelærere, der skal undervise eleven.
Samtalen tjener til gensidig afklaring af forventninger og krav til uddannelsen
Bl.a. en afklaring af om ansøgeren er fysisk og mentalt parat. I tvivlstilfælde anbefales en undersøgelse eller enetimer hos en relevant underviser på uddannelsen.

Ansøgningen skal indeholde:

- CV
- Motivation for ansøgning om optagelse på Mensendieck-grunduddannelsen.
- Oplysning om eventuelle:
 - Fysiske skader
 - Handicaps
 - Krævende kroniske lidelser
- Oplysninger om finansiering af uddannelsen som studerende.

ERKLÆRING DER INDGÅS FØR UDDANNELSENS START

Undertegnede forpligter mig herved til:

- 1) ikke, under nogen form, at udlevere det skrevne og digitale materiale, modtaget under uddannelsen.
- 2) aldrig at blande Mensendieck-gymnastik med andre systemer, det være sig massage, dans eller andet.
- 3) at undervise i overensstemmelse med den undervisning og det materiale, jeg modtager/har modtaget under min uddannelse.
- 4) kun at uddanne Mensendieck-lærere efter aftale med DMF's bestyrelse.
- 5) kun at bruge betegnelsen Mensendieck-gymnastik, såfremt jeg underviser i hold på en til max 6 personer pr. lektion.
- 6) at overholde tavshedspligt med hensyn til min viden om en elevs eventuelle sygdom og private forhold i øvrigt.
- 7) at overholde de i denne erklæring anførte bestemmelser, uanset om jeg er medlem af Dansk Mensendieck Forbund eller ej.

Endvidere erklærer jeg mig bekendt med, at DMF's arbejdsmetode og organisation er godkendt af Bess M. Mensendieck med eneret til at forestå uddannelse og fastsætte retningslinjer for Mensendieck-lærere i Danmark.

Sted: _____

Dato: _____

Navn: _____

Underskrift: _____

UNDERVISNINGSAFTALE

Mellem Dansk Mensendieck Forbund og medundertegnede som elev

Navn: _____

Adresse: _____

Fødselsdato: _____

Tlf.nr.: _____

E-mail: _____

er indgået aftale om, at der gives undervisning af ovennævnte elev med henblik på uddannelse til Mensendieck-lærer.

Under uddannelsen er det ikke hensynet til den studerendes individuelle behov, der gælder. Det er på eget ansvar, at den studerende udfører alle de, til uddannelsen, krævede øvelser.

Terminsprøver og eksamen

EKSAMENSKOMMISSION

Eksamenskommissionen er udpeget på Dansk Mensendieck Forbunds generalforsamling og er uddannelsens egne censorer.

Eksamenskommissionen består af medlemmer af DMF, der ikke selv underviser som Mensendieck-skolelærere.

Eksamenskommissionen fastlægger nærmere retningslinjer for terminsprøver og eksaminer. Der afholdes terminsprøver hvert semester.

Der afholdes afsluttende eksamen i fysiologi efter 1. semester.

Der afholdes afsluttende eksamen i teoretisk og praktisk Mensendieck- gymnastik i slutningen af 4. semester.

Det er eksamenskommissionen, der beskriver de krav der stilles og overværer eksaminationen.

Eksamen afholdes som hovedregel hos og eksamineres af den Mensendieck-skolelærer, hvor den studerende har fulgt sin undervisning.

Eksamen er åben for medlemmer af DMF.

TERMINER OG EKSAMINER I KRONOLOGISK RÆKKEFØLGE

Mensendieck-skolelæreren indstiller den enkelte studerende til terminsprøverne.

Formålet med terminsprøverne er at give læreren og eksamenskommissionen mulighed for at vejlede om, hvorvidt uddannelsen forløber tilfredsstillende.

Terminsprøve - 1. semester

Eksamenskommissionen overværer en undervisningsdag og evaluerer den studerende og giver vejledning i samarbejde med Mensendieck-skolelæreren.

Den studerende skal bestå en Multiple Choice test i fysiologi ca. halvvejs gennem undervisningen.

(forventet beståelsesgrad 80%), varighed 1 time.

Den studerende skal bestå en Multiple Choice test i anatomi ud fra det gennemgåede pensum. (forventet beståelsesgrad 80%), varighed 1 time.

Eksamen - 1. semester

Den studerende skal bestå en Multiple Choice test eksamen i faget fysiologi efter endt undervisning.

(forventet beståelsesgrad 80%), varighed 1 time.

Terminsprøve - 2. semester

Den studerende skal bestå en Multiple Choice test i anatomi.

(forventet beståelsesgrad 80%), varighed 1 time.

Feedback til den studerende om Multiple Choice test er bestået/ikke bestået.

Mundtlig og praktisk opgave i en åndedrætsøvelse.

Mundtlig og praktisk opgave i en eller to grundøvelser med efterfølgende mundtlig analyse.

Eksamenskommissionens evaluering af ovenstående uden studerende.

Feedback til den studerende om mundtlig del af Mensendieck terminsprøven.

Terminsprøve - 3. semester

Den skriftlige terminsprøve:

Den studerende skriver et projekt af syv dages varighed, bestående af:

1. En sammensat/kombineret øvelse

- a. Diktat af øvelsen
- b. Analyse af øvelsen

2. En kort skriftlig opgave

Eksamenskommissionen og den Mensendieck-skolelærer, hvor den studerende har fulgt sin undervisning retter i fællesskab opgaven og evaluerer den studerende.

Den mundtlige terminsprøve:

Eksamenskommissionen er enten fysisk til stede eller mødes eventuelt delvist virtuelt.

1. Undervisning af en prøveelev - 30 min.

2. Reflekterende samtale mellem den studerende og eksamenskommissionen. Dette for at høre, om den studerende fik undervist i alt, hvad denne havde til hensigt, om der var noget, der ikke forløber efter hensigten, om man ville have gjort noget anderledes, etc.

3. Egen øvelse og mundtlig analyse

4. Eksamenskommissionens evaluering af ovenstående uden studerende.
Varighed 15. min.

5. Den studerende får at vide om den mundtlige del er bestået/ikke bestået.
Herefter er der feedback 30 min.

6. Den studerende får at vide om den skriftlige terminsprøve er bestået/ikke bestået.
Feedback til den studerende om den skriftlige del af terminsprøven.
Opgaven tilbageleveres herved kommenteret.
Varighed 15 min.

Prøveeksamen - 4. semester

Denne terminsprøve afholdes som en prøveeksamen, med samme forløb som eksamen (se nedenfor) og finder sted senest 2 måneder før eksamen.

Eksamenskommissionen er enten fysisk til stede eller mødes eventuelt delvist virtuelt.

Eksamener

Eksamen i fysiologi - 1. semester

Den studerende skal bestå en Multiple Choice test eksamen i faget fysiologi efter endt undervisning.

(forventet beståelsesgrad 80%), varighed 1 time.

Lægeeksamineret mundtlig anatomieksamen - 3. semester

30 minutter lægeeksamineret anatomieksamen i et led med tilhørende muskler.
bestået/ ikke bestået

Afsluttende eksamen - 4. semester

Skriftlig eksamen:

Den skriftlige eksamen finder sted 2-3 uger inden den mundtlige eksamen.

1. Den studerende skriver en diktat og en analyse af en grundøvelse, inklusiv formål med øvelsen og typiske eventuelle elevfejl ved udførelse af øvelsen.

- a. Diktat af øvelsen
- b. Analyse af øvelse

2. Den studerende skriver en skriftlig opgave omkring et givet tema.

Til den skriftlige eksamen er der afsat 5 timer.

Der skrives under opsyn af en repræsentant udpeget af DMF.

Den studerende skriver ud fra pensum.

Mundtlig Mensendieck-eksamen:

Eksamenskommisionen er fysisk til stede.

- 1. Undervisning af en prøveelev.
- 2. Egen Mensendieck-øvelse og mundtlig analyse af øvelsen.
Herefter evaluering med den studerende.
- 3. Eksamenskommissionens evaluering af ovenstående uden studerende.
Varighed 15. min.
- 4. Den studerende får at vide om den mundtlige del af eksamen er bestået/ikke bestået. Herefter evaluering med den studerende.
Varighed ca. 30 min.
- 5. Den studerende får at vide om den skriftlige eksamen er bestået/ikke bestået.
Feedback til den studerende om den skriftlige del af eksamen.
Opgaven tilbageleveres herved kommenteret.
Varighed 15 min.

Ikke bestået mundtlig eller skriftlig eksamen skal reeksamineres inden for 4 uger.

Den studerende bedømmes på:

- a) egen bevægelse,
- b) opbygning af undervisning
- c) valg af evt. hjælpeøvelser
- d) sin pædagogik i forhold til de opstillede mål
- e) formidling af den anatomiske forståelse af øvelsen
- f) formidling af den ergonomiske forståelse af øvelsen
- g) formidling af forbindelsen til dagligdagens bevægelser
- h) formidling af åndedrættets betydning for øvelserne
- i) sin evne til at formidle de indlærte diktater og analyser til prøveelevens individuelle behov

Eksamensbevis og rettigheder

Når den studerende har bestået eksamen, overrækkes eksamensbeviset af Dansk Mensendieck Forbund og har herefter ret til titlen Mensendieck-lærer og kan optages i Dansk Mensendieck Forbund efter anmodning.