

---

<b>WS-Nr. – 225 Theorie Musikeinsatz im Training</b>
--

Referent/in: Katja Willnauer-Merz

---

Musik kann stark motivieren, sie gibt den Takt oder den Rhythmus vor. Musik sollte nicht als Geräuschkulisse dienen, sondern richtig eingesetzt werden, um die gewünschte Wirkung in der Sportstunde zu erzielen. Dieser Workshop vermittelt dazu wichtiges Grundlagenwissen.

---

### **Wann wird welche Musik in einer Sportstunde/ in einem Kurs eingesetzt?**

Die Musik sollte...

- für die TeilnehmerInnen motivierend sein
- die Bewegung unterstützen
- für die TeilnehmerInnen anregend sein, Bewegungskombinationen auszuführen

Die Musik kann auch nur im Hintergrund abgespielt werden, um eine bestimmte Atmosphäre zu schaffen.

Bei ruhigen Stundenbildern wie z.B., Pilates, Antara, Beckenbodentraining, Stretching Stunden, sowie bei Entspannungsphasen, oder am Ende der Stunde, beim post stretch, ist es sinnvoll, die Musik als Hintergrundmusik zu nutzen, damit die Aufmerksamkeit auf die Ausführung der Übungen gelenkt werden kann.

Musik kann auch bei Spielen zum Einsatz kommen. Bei Bewegungs- und Turnspielen können durch den Einsatz von Musik Kreativitätsmöglichkeiten geweckt werden.

Man kann sagen, dass die Musik im Allgemeinen

- das Tempo angibt
- den Stundencharakter bestimmt
- eine bestimmte Atmosphäre schafft
- das Training einfacher erscheinen lässt
- ablenkt
- anspornt
- bei den TeilnehmerInnen die Bereitschaft erhöht, sich anzustrengen

### **Musikauswahl**

Die Musik sollte sorgfältig ausgewählt werden. Da sie die dem Stundenbild eine entsprechende Atmosphäre schaffen soll und bei den Teilnehmern die Bereitschaft erhöhen soll, sich anzustrengen ist es erforderlich, sich im Vorfeld Gedanken zu machen, welchen Musikstil man einsetzen möchte.

Die Auswahl ist von diversen Faktoren abhängig. Man sollte sich folgende Fragen stellen....

- In welcher Gruppe wird die Musik eingesetzt? (gemischte Gruppe? Senioren? Jugendliche? ...)

- Welche Art von Unterricht? (Rückenstunde? Aerobic? Functional Training? Gymnastik?....)
- Was soll die Musik bewirken? (Motivation? Bewegungsunterstützung? Intensitätssteuerung?...)
- In welcher Phase der Stunde welche Musik? (warm up/ Hauptteil/ cool down/ Stretch)

## Unterschiedliche Musikrichtungen

Musikgeschmäcker sind verschieden. Das Ziel der Musikauswahl sollte darin liegen, die Musik so auszuwählen, dass möglichst viele TeilnehmerInnen zufriedengestellt werden.

Allerdings sollte die Musik auch unbedingt dem Trainer gefallen, um gut gelaunt einen guten Unterricht geben zu können.

Ein stimmiges Verhältnis zwischen Musikstil und Unterrichtsweise des Trainers hat einen positiven Einfluss auf dessen Wirkung auf die Teilnehmer. Wichtig zu wissen ist, dass der Unterrichtsstil entscheidend von der Musik geprägt wird.

Es gibt viele verschiedene Musikrichtungen z.B.

- Popmusik
- Disco
- House
- Techno
- Rock
- Klassik
- Hip Hop
- Lateinamerikanische Musik
- Etc.

## Musiktempo

Die Geschwindigkeit muss bei der Musikauswahl ebenfalls berücksichtigt werden. Das Tempo ist die Geschwindigkeit eines Musikstückes und wird in Taktschlägen pro Minute (BPM) gemessen.

Man kann speziell abgemischte CDs kaufen, oder Musik runterladen. Dort sind die BPM (beats per minute) genau angegeben.

Des Weiteren sind diese CDs/ Downloads immer durchgängig, also ohne Pause zwischen den Liedern, was einen pausenfreien Ablauf gewährleistet. Was z.B. bei Aerobic Stunden unabdingbar ist.

Bei „normaler“ Musikkann man die Geschwindigkeit eines Musikstückes messen, indem entweder eine Minute, oder 30, 20, 15 Sekunden, die Taktschläge gezählt und dann mit 2,3 oder 4 multipliziert werden.

Je nachdem, welches Stundenbild angeboten wird, werden unterschiedliche Musiktempi empfohlen:

- beim Gehen z.B. 120 BPM (Impulsgebend für die Bewegung)
- beim Laufen z.B. 155 – 170 BPM (Motivierend)
- Aerobic warm up 124- 134 BPM (Motivierend)
- Aerobic Cardio 132- 140 BPM (Impulsgebend für die Bewegung)
- Step Aerobic 120- 139 BPM (Impulsgebend für die Bewegung)
- Workout 100- 132 BPM (klarer, aber nicht zu dominanter Beat)
- Cool down – alles was gefällt
- Stretching – fließend und ruhig
- Entspannung – ruhig, leise und langsam

## Musiklehre

Töne, bzw. Grundsschläge, deren Schlageinheiten in zeitlich gleichmäßigen Abständen und gleichmäßigem Stärkegrad erscheinen werden als **Beat** oder Taktschlag bezeichnet. Wenn man bei einem Musikstück unwillkürlich mitklopft, ist das der Beat. Der Beat bestimmt das Tempo eines Musikstückes.

In der Regel ist ein Taktschlag stärker. Man bezeichnet diesen als *Downbeat*, der darauf folgende Taktschlag ist dann schwächer und wird als *Upbeat* bezeichnet. Zwischen diesen beiden Taktschlägen liegt der *Offbeat*, welcher auch als „und“ gezählt wird. Ein natürliches und motivierendes Gefühl wird vermittelt, wenn die Bewegung auf den stärker betonten Downbeat beginnt.

Der **Takt** ordnet die Grundsschläge, indem er sie einfach zu Gruppen von zwei, drei oder noch mehr Einheiten zusammenfasst. Besteht ein Takt aus drei Grundsschlägen, so ist es zum Beispiel ein  $\frac{3}{4}$  Takt. Fasst er vier Grundsschläge zusammen, so spricht man von einem  $\frac{4}{4}$  Takt.

In der modernen Musik gehören meist zwei Viervierteltakte enger zusammen. Diese acht Taktschläge bezeichnet man als **Phrase**. Der erste Downbeat des ersten Taktes ist dabei mehr betont, als der erste Downbeat des zweiten Taktes.

Dieser erste, stärker betonte Grundsschlag wird als die „**kleine Eins**“ bezeichnet.

Diese „kleine Eins“ sollte zum Bewegungsbeginn genutzt werden, da ein Starten auf den zweiten oder fünften Beat einer Phrase ein Arbeiten gegen die Musik bedeuten würde.

Wenn man genau Hinhört, kann man feststellen, dass vier Phrasen musikalisch noch enger zusammengehören. Diese vier Phrasen bilden einen so genannten **Musikbogen**.

Der Beginn eines Musikbogens ist deutlich durch eine Betonung des ersten Downbeats, der ersten Phrase zu hören. Diesen Downbeat nennt man „große Eins“.

Man erkennt diese „große Eins“ auch dadurch, dass sich im Verlauf der Musik etwas verändert. Es kommt ein Instrument dazu/ fällt weg, der Gesang ändert sich, etc....

### Merke:

- 1 Beat = 1 Taktschlag
- 4 Beats = 1 Takt (4/4 Takt)
- 8 Beats = 1 Phrase
- 32 Beats = 1 Musikbogen

### Cueing

Cueing bezeichnet die Gesamtheit der sprachlichen und optischen Mittel, die dem Trainer zur Verfügung stehen, um den Teilnehmern eindeutige Anweisungen zu geben, ohne den Trainingsfluss zu unterbrechen.

Das **verbale Cueing** (Sprache) sollte folgende Aspekte beinhalten...

- Was? → Schritte, führendes Bein, Armbewegungen
- Wann? → Zeitpunkt des Einsatzes, ein – und auszählen des Schrittes
- Wohin? → Richtung, Raumweg
- Wie oft? → Anzahl
- Wie? → Technik/Stil, Rhythmus, Intensität

*Tip: Einsatz der Sprache - so viel wie nötig!*

### Countdown

Wenn die Cues rechtzeitig erfolgen, können die Teilnehmer zum richtigen Zeitpunkt agieren. Eine wichtige Ansage für den richtigen zeitlichen Einsatz ist das Herunterzählen. Es gibt den Teilnehmern den optimalen Zeitpunkt für die jeweilige Veränderung. Das gemeinsame Starten der Gruppe ist somit gewährleistet.

**Viel Erfolg und Spaß bei der Umsetzung und dem Zählen wünscht Dir Katja 😊**

#### Kontakt

Katja Willnauer-Merz

STB/ DOSB Ausbilder Diplom, Referenten- und Ausbildungsteam

Mail [Katja.Willnauer@googlemail.com](mailto:Katja.Willnauer@googlemail.com)

Mobil 0176- 555 122 98