Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 51 (1994)

Heft: 8

Artikel: Musik zum Motivieren, Animieren, Faszinieren

Autor: Greder, Fred

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993528

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Musik und Bewegung (3)

Musik zum Motivieren, Animieren, Faszinieren

Fred Greder
Fotos: Daniel Käsermann

Das Bedürfnis, sich nach Musik zu bewegen, tritt in allen Epochen und Kulturen auf. Bewegen ist ein ursprüngliches Ausdrucksmittel des Menschen: rhythmisch in Gestik und Mimik nach Musik, spontan oder in festgelegten Bewegungskombinationen. Fast jeder Mensch tut dies in seiner Freizeit, auf allen Alters- und Entwicklungsstufen, unabhängig vom technischen Können.

Musikeinsatz zur Bewegung wird immer beliebter und erfährt – ob im Fitnessstudio, Freizeitzentrum, in einzelnen Sportdisziplinen, in Ballett- oder Tanzstudios – einen regen Zulauf. Allein der quantitative Anteil von Angeboten deutet auf die hohe Attraktivität der Unterrichtslektionen mit Musik hin.

Die Musik übernimmt die Aufgabe der Stimulans. Sie motiviert zum Mitmachen. Sie hilft mit, eine Bewegung zu führen und zu unterstützen, oder sie führt ganz einfach dazu, eine sportliche Arbeit unterhaltsamer zu gestalten. Es ist aber auch eine Tatsache, dass durch den Musikeinsatz die Intensität gesteigert werden kann.

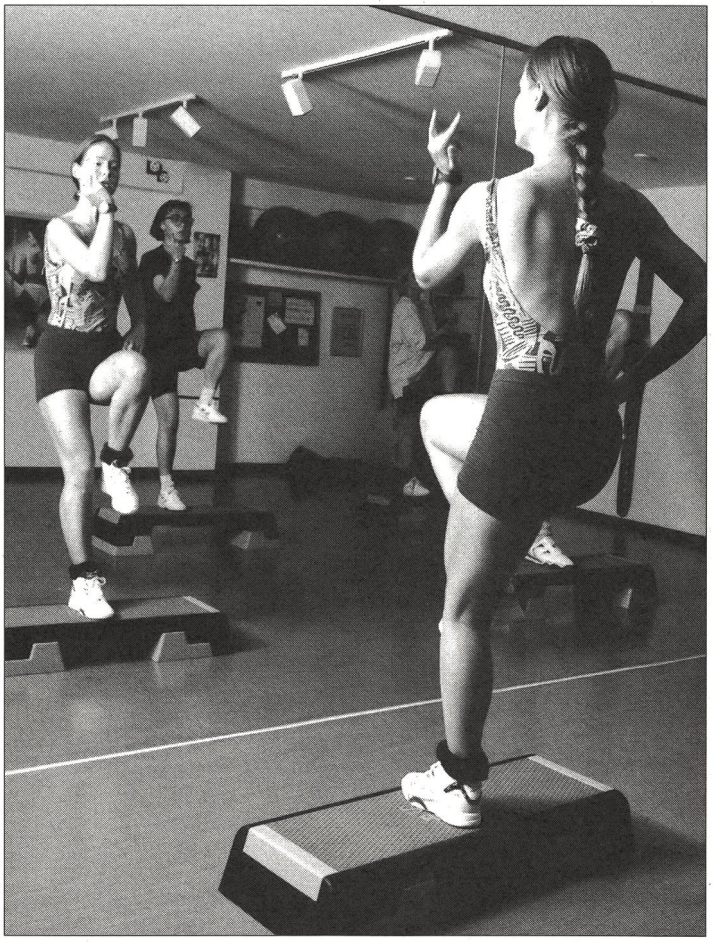
Ausgehend von der Erfahrung, dass Musik je nach ihrer melodisch-rhythmisch-harmonischen Struktur, ihrer Klangfarbe, ihrer Lautstärke und ihrer Form entweder anregt oder beruhigt, zur Ekstase und zur Aggression, zur Heiterkeit und zur Meditation führen kann, wurde sie immer wieder in einer bestimmten Wirkungsabsicht verwendet. Beeinflussung von Menschen durch die stimulierende Wirkung der Musik ist in der Geschichte oft zu belegen und wurde im letzten Kapitel ausführlich behandelt. Auch im Sport verbindet man mit dem bewussten, vorsätzlichen Einsatz von Musik bestimmte Absichten. Häufig geht es darum, eine angeregte, gelöste Atmosphäre zu schaffen oder Ausführenden von den Anstrengungen und den Schwierigkeiten der Bewegung abzulenken sowie Ausführungen zu intensivieren und in Gleichklang mit der Musik einerseits und den «Akteuren» andererseits zu bringen. In dieser Weise kann Musik zum Beispiel ein freies spielerisches Aufwärmen unterstützen; sie kann gezielt und absichtlich den Bewegungsablauf intensivieren mit einer in Tempo, Phrasierung, Dynamik, Rhythmus und Charakter entsprechenden Begleitung. Die stimulierende Kraft der Musik kann eine wesentliche Hilfe im Unterricht bedeuten.

Welche eindrucksvolle und nachhaltige Wirkung Musik auf den Menschen haben kann, wurde schon mehrmals untersucht. Folgende Trends stellen sich heraus:

- Es sind die populären Musiktitel die antriebsfördernd wirken.
- Gängige Modetanzrhythmen fördern die Bewegungsauslösung.
- Geschickte Harmoniewechsel und einfach definierbare Melodiestrukturen faszinieren mehr.
- Rhythmisch betonte Musikarten rufen eher motorische Reaktionen hervor.
- Melodisch betonte Musikarten führen eher zu Veränderungen des Hautwiderstandes, der Atmung, des Blutdruckes und des Pulsschlages.

Braucht man also Musik zu Motivations- und Animationszwecken, wählt man Musik aus, um eine gewisse Atmosphäre zu erzeugen, so darf es keinen Freipass geben, mit der Musik unüberlegt und respektlos umzugehen.

Auch bei einem relativ oberflächlichen Einsatzbereich müssen die Verantwortlichen das nötige Rüstzeug besitzen, um



Bewegungsauslösung durch gängige Modetanzrhythmen.

kritisch, differenziert und respektvoll mit dem Hilfsmittel Musik umzugehen. Obwohl die stimulierende Kraft der Musik eine wesentliche Hilfe im Unterricht bedeuten kann, sollten die Probleme nicht übersehen werden die sich daraus ergeben.

Hinweise für den verantwortungsvollen Musikeinsatz

Vorteile von Musikeinsatz

- rhythmische Führung der Bewegungsabläufe
- Animiert, fasziniert, Leistungssteigerung möglich
- geordnete Unterrichtssituation, Sicherheit
- unterstützende Funktion
- Lernprozesse können gefördert werden
- Entspannung, lockere Atmosphäre

Nachteile von Musikeinsatz

- rhythmische Überforderung
- Bewegungshandlungen müssen der Musik angepasst und untergeordnet werden
- Standardisierung, Gefahr von roboterhaftem Bewegen
- individueller Bewegungsrhythmus geht verloren
- Backgroundmusik ohne Zusammenhang mit der Bewegungshandlung kann störend wirken
- Leistungsüberforderung
- Bewegung die im Taumel geschieht, ist nicht Bewegung im tieferen Sinne

- Durch das Ablenken von der Schwierigkeit kann sich eine oberflächliche Ausführung ergeben.
- Da die Ermüdung durch eine aufputschende Musik weniger spürbar wird, muss eine wohlüberlegte Dosierung die Überanstrengung vermeiden.
- Es ist auch möglich, dass durch eine sehr stark rhythmisierte Musik das Empfinden für die feinen und lautlosen Bewegungsrhythmen verloren geht.
- Ausschliessliches Stimulieren mit Musik kann dazu führen, dass man ohne diesen Anreiz bewegungsunwillig wird und sich durch andere Aufgaben nicht mehr motiviert fühlt.
- Durch aufpeitschende Musik steigt meistens die Leistung in der Quantität, sinkt aber in der Qualität.
- Die Musikbegleitung verwischt das Bild; die Bewegung wirkt besser, fliessender, belebter als sie ist. Sieht man sich die mit Musik geübte Bewegung ohne Musik an, so erkennt man erst ihre Schwächen.
- Die Ausführenden erleben bei motivierendem Musikeinsatz nicht die Musik selbst, sondern den Antrieb, Sinnesrausch oder die Aufpeitschung.

Musik und Bewegung

1 Musik im Leben des Menschen
2 Musik zum Manipulieren und Regulieren
3 Musik zum Motivieren, Animieren, Faszinieren
4 Musik zum Schulen, Führen, Unterstützen, Verbessern
5 Musik als Harmonie, Ganzheitlichkeit
6 Musik für Spielereien, Improvisationen, Gestaltungen
7 Musik zur Atmosphärenschaffung, Untermalung, Verdeutlichung, Verständigung
8 Musik zur Profilaxe, Heilung, Therapie

- Bei der Musikauswahl sollte berücksichtigt werden, dass eine Diskrepanz zwischen hochentwickelter Kunstmusik und einem Bewegungsstil vermieden wird, der stilistisch einem anderen Bereich angehört, ganz abgesehen vom technischen Niveau.
- Auch Musik die motiviert und animiert kann unterstützend wirken, Akzente setzen und anspornen, mit ihr in einer Wechselwirkung zu stehen.
- Die zu leichte Erreichbarkeit des Klangkonsums führt zu Selbstzufriedenheit und Abstumpfung.
- Gleichbleibende medienvermittelte Musik berücksichtigt den methodischen Aufbauprozess einer Bewegung nicht. Die Musik kann die Bewegungsentwicklung hemmen.
- Der Einsatz von medienvermittelter Musik wäre vor allem dort ohne Vorbehalte möglich, wo die Bewegungsausführung optimiert erscheint und kaum mehr grossen Veränderungen unterliegt.
- Damit man durch eine gelungene musikalische Gestaltung Bewegungen sicherer, gelöster, ökonomischer und fliessender ausführt oder durch eine geschickte Musikauswahl fasziniert, mitreisst und somit mithilft, Leistung, Intensität und Bewegungswille zu fördern, braucht es Kriterien und Überlegungen zu diesem Einsatzbereich.

Musikalische Kriterien

Metrum, Takt, Rhythmus

Metrum = Pulsschlag, Grundschlag, Begleitschlag, Beat, Zählschlag

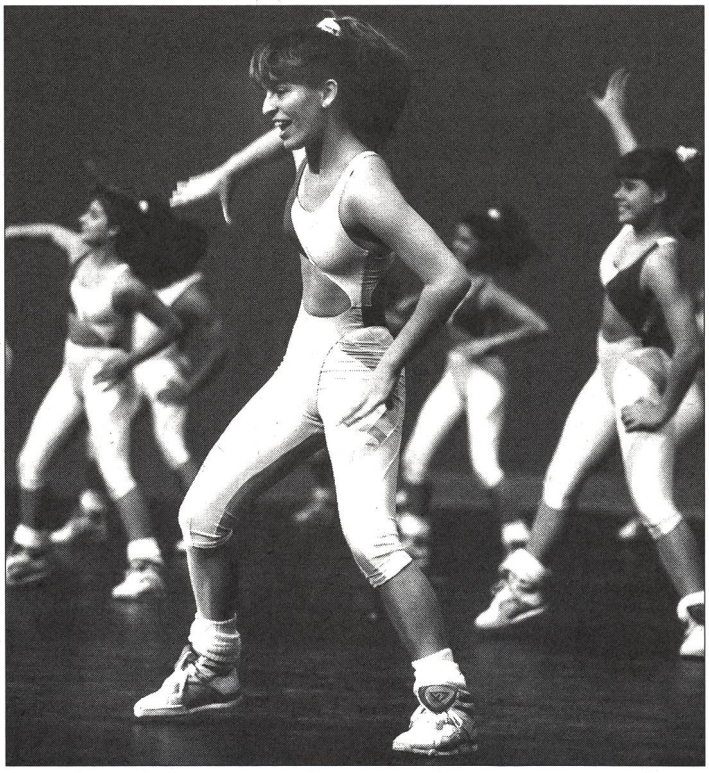
Takt = Pulsschläge werden in Gruppen geordnet. Das Schwerpunktgefühl lässt uns diese Gruppierungen spüren. Taktarten (gerade und ungerade Taktarten).

Rhythmus = geordnetes oder ungeordnetes Aneinanderreihen von Schlägen. Regelmässigkeit oder Unregelmässigkeit. Notenwerte (kurze oder lange Schläge).

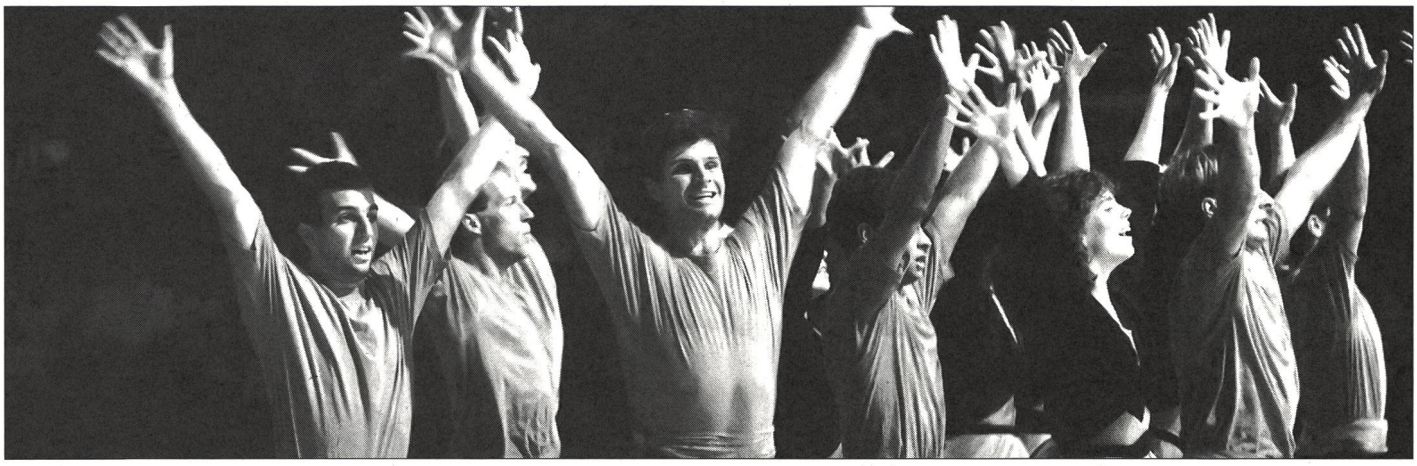
Akzente

Einzelne Schläge werden betont (herausgehoben) zum Beispiel in einem geraden 4/4-Takt werden alle 4 Zeiten gleich stark betont

- die 1. und 3. Zeit stärker betont (Beat)
- die 2. und 4. Zeit stärker betont (Off-Beat)



Rhythmische Führung durch Musik.



Tempo, Agogik

Tempo = schnelle und langsame Tempis. Vom Pulsschlag, der pro Minute gemessen wird, hängt das jeweilige Tempo ab. Die Tempis sind in engem Zusammenhang mit dem jeweiligen Bewegungsausmass zu sehen (grosse oder kleine Bewegungen, bewusst weite oder enge Schwünge, hohe oder flache Sprünge, usw.).

Agogik = Tempoveränderungen, allmähliches zunehmendes oder abnehmendes Tempo (rallentando, accelerando).

Dynamik

Laut/leise, lauter werdend/leiser werdend (gross/klein, Spannung/Entspannung, crescendo/decrescendo).

Phrasierung

Sie bestimmt die einzelnen kleinen Bewegungsphasen (Melodiebogen). Sie bestimmt Atmung, Anfänge/Abschlüsse usw.

Form

Die Form eines Musikstückes bestimmt den Ablauf einer Bewegungsfolge. Ein Musikstück besteht aus einem oder mehreren Teilen.

Melodie

Die Melodie kann die Ausführenden stark beeinflussen (gefällig, unpassend, Stufengerechtigkeit, Dur und Moll usw.).

Didaktische Überlegungen bei der Musikauswahl

Allgemeines

- Musikauswahl und Vorbereitung muss sorgfältig vorgenommen werden. Diese Arbeit ist zeitintensiv und darf nicht unterschätzt werden.
- Geeignete Geräte zum Aussuchen und Überspielen der Musik erleichtern die Arbeit und bürgen für qualitativ zufriedenstellende Musik (Tonqualität, Aussteuerung, Ein- und Ausblendung, Schnitte).
- Musikstile den Ausführenden anpassen (Alter, Gruppen usw.).
- Beim Einsatz von Musik müssen die geltenden Rechte der SUISA und der SIG beachtet werden.

Einsatz als Backgroundmusik

- Backgroundmusik führt, unterstützt oder begleitet Bewegungen nicht, höchstens einmal zufällig (Bewegungen und Musik sind nicht aufeinander abgestimmt).
- Backgroundmusik kann sich belebend auf die Unterrichtatmosphäre auswirken, darf aber nicht übertrieben werden.
- Backgroundmusik eignet sich eher für Erholungsphasen oder individuelles Arbeiten (Erholungsphasen, Stretching, Entspannung, usw.).
- Backgroundmusik kann sehr rasch den Unterricht stören (zu laut, Erklärungen werden nicht mehr verstanden, hemmt gewisse Bewegungsausführungen, usw.).

Einsatz für Einbewegen, Fitness- und Konditionstraining, Stationenparcours, usw.

- Die Musik übernimmt die Aufgabe der Motivation und diktiert das Ausführungstempo (Intensität, Bewegungsausmass).
- Einleitungen von Musikstücken, sofern der Grundschlag erst nach einigen Takten beginnt, weglassen (Einblendung).
- Ausblendungen bei langen Musikstücken auf Phrasen oder Melodiebogenende ausführen.
- Die Körpergrösse beeinflusst das Tempo einer Bewegung.
- Die ausgewählte Musik standardisiert den Bewegungsrhythmus.
- Mit der Musik spielen (Unterteilen, Halbieren, Verdoppeln, usw.).
- Die Taktarten auch umsetzen in die Bewegung.
- Phrasen der Musik versuchen umzusetzen (neue Teile oder Übungswechsel auf Phrasenbeginn oder Melodieanfang).
- Musikcharakter versuchen in die Bewegung einzubeziehen (spitz, kurz, hell, breit, lang, rund, weich, dunkel, usw.).
- Formale Abläufe der Musik berücksichtigen (Wiederholungen, verschiedene Teile, usw.).
- Rhythmische dominierende Grundmuster übernehmen (irgend ein Rhythmus dominiert).
- Nicht jede Musik die man auch gerne hört, eignet sich zum Bewegen (Gefahr bei Modemusik).
- Oft wird durch eine nicht adäquate Musik eine Bewegung verfälscht und vergröbert.
- Zusammenschnitte von verschiedenen Musikstücken müssen genau überlegt werden (Stilverträglichkeit, Tonartenverwandtschaften. Schnitte auf Phrasierungsbogen oder Melodieende).
- Einfache musikalische Formen wählen; Wiederholungen sollten spürbar sein. Einzelne Teile sollten gut hörbar sein.
- Bewegungen den Musikakzenten anpassen (nicht gleichbleibende Bewegung zu einem starken Off-Beat).
- Instrumentalmusik bringt weniger Probleme als Vokalmusik (Gesang kann ablenken, Gesangsbogen kann einem anderen Phrasierungsbogen entsprechen als die rhythmisch-melodische Struktur).
- Beim Stationentraining einfache Grundstrukturen und rhythmisch klare Gliederungen, damit auf das gleiche Musikstück verschiedene Bewegungen ausgeführt werden können.
- Arbeitszeit und Pause müssen beim Stationenparcours im Einklang sein.
- Pausenmusik sollte lyrischen Charakter haben.
- Die Arbeitsmusik beim Stationenparcours sollte eher rhythmisch betont sein, übernimmt sie doch die Intensität. ■