Musik zum Schulen, Führen, Unterstützen, Verbessern

Autor(en): **Greder, Fred**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 10

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-993541

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Musik und Bewegung (4)

Musik zum Schulen, Führen, Unterstützen, Verbessern

Fred Greder
Fotos: Hugo Lörtscher

Musik kann Bewegungen auslösen, aber auch fördern. Rhythmus, Dynamik und Form sind drei grundlegende Elemente der Musik als Bewegungsbegleitung, für die es eine Reihe unterschiedlichster Instrumente gibt.

Die Tatsache, dass das Hören von Musik körperliche und psychische Bewegung auslöst, wurde, wie bereits festgestellt, von den Menschen schon immer mehr oder weniger bewusst aufgegriffen und ausgenutzt. So existiert keine Kultur, in der nicht musiziert wird und Bewegung den körperlichen Ausdruck von Musik darstellt. Dabei kann Bewegung durch den Rhythmus der Schrittgeräusche, durch spontane Schreie und Rufe, durch Händeklatschen oder Schläge auf verschiedene Körperteile gleichbedeutend mit Musikmachen sein. Beim Gehen oder Laufen durch den Raum erzeugen die Schritte Geräusche. Jede Bewegung wird unter bestimmten Voraussetzungen akustisch wahrnehmbar, wobei das erzeugte Geräusch in Tonhöhe und Lautstärke unter anderem vom Spannungsgrad der Muskulatur abhängt. Beim Zusammenwirken von Musik und Bewegung spielt der Rhythmus, als eines der Grundmittel der musikalischen Gestaltung, eine entscheidende Rolle. So ist festzustellen, dass durch Sprache, Gesang oder instrumentale Begleitung eine Bewegung wesentlich intensiviert werden kann.

Musik muss hier als Überbegriff für Erscheinungsformen von Klängen, Tönen und Geräuschen verstanden werden, die nicht allein vom Menschen hervorgebracht, wohl aber durch ihn gestaltet werden.

Setzt man also Musik ein, um Grundbewegungen, Bewegungsverbindungen, Bewegungsabläufe zu schulen, führen und zu unterstützen, kann eine vorgegebene Musik ab Platten, CD oder Kassetten kaum benützt werden. Gleichbleibende medienvermittelte Musik kann nicht an die im Lernprozess verwendete Entwicklung der Bewegungshandlung angepasst werden. Die Musik kann deswegen die Bewegungsentwicklung des Lernenden hemmen. Der Einsatz von medienvermittelter Musik ist vor allem dort ohne Vorbehalte möglich, wo die Bewegungsausführung optimiert erscheint und kaum mehr grossen Veränderungen unterliegt. Wird mit Musik eine Bewegung geschult und verbessert, verändern sich innerhalb dieses Lernprozesses der rhythmische Fluss wie die dynamische Akzentuierung. Somit muss sich auch die unterstützende und führende Musik variieren und anpassen. In Frage kommen daher nur Begleitrhythmen und Begleitmusiken, die fortwährend persönlich verändert werden können. Zudem kann eine vorgegebene Musik nie den methodischen Aufbauprozess einer Bewegung berücksichtigen.

Die Aufgabe der Musik zum Schulen, Führen, Unterstützen und Verbessern einer Bewegung besteht darin, der Bewegungsbildung zu helfen, die Bewegung lebendig zu halten, sie bei äusserlich gleichartigen Abläufen am Erstarren zu hindern, ihr unmerklich neue Impulse zuzuführen und Nuancen zu geben und ihr beim Wechsel einer Geschwindigkeit, einer rhythmischen Gestaltung das Umschalten zu erleichtern. Begleitende Musik muss ganz und gar aus dem Bewegungsimpuls kommen. Führt die Musik, so muss die Bewegung ihre Impulse aufnehmen und ihren Nuancen folgen. Führt die Bewegung, so darf die Musik nicht nur ein vergnügliches Übel

Bewegungsbegleitung live ist mit einfachen, sogar improvisierten Instrumenten möglich.

sein, sondern sie muss durch unmerklich feine Abstufungen in Geschwindigkeit und Lautstärke, in Tonbildung, Anschlag, Klangdichte usw. die Bewegung lebendig erhalten. Denn um die Entfaltung des Bewegungssinnes geht es ja, und nur wenn die Musik als feinfühliges Instrument der Bewegung etwas zu geben vermag, das die Sprache des Leiters nicht kann, erfüllt sie ihre Aufgabe.

Festgelegte Musik ist für den Lernprozess einer Bewegung nicht zu gebrauchen. Ist sie mittelmässig oder schlecht, wirkt sie schädlich. Ist sie gut, so verbietet es sich, sie zu solchen Zwecken zu benutzen. Denn gute Musik verlangt unbedingte Einordnung in ihre Schwingungsweise, ihre Form, in allen Einzelheiten ihrer Gestalt.

Die Musik übernimmt die Aufgabe, den Bewegungssinn zu entwickeln und im elementaren Bewegungslernen unterstützende Hilfe anzubieten. Für die Bewegungsbegleitung im Bereich des elementaren Bewegungslernens sind Musikbeispiele von Tonträgern fast immer nur eine Ersatzlösung. Wenn – und dies sollte selbstverständlich sein – eine Übereinstimmung von Musik und Bewegung angestrebt und Musik nicht nur als zeitlich ordnendes Mittel ge- oder missbraucht wird, muss sich in diesem Fall das Variable dem schon Fixierten anpassen, also die Bewegung der Musik. Soll die Bewegungsform (im Entstehen begriffen oder bereits fixiert) durch die Musik begleitet oder getragen werden, ist eine Verwendung von Tonträgern sozusagen ausgeschlossen. In diesem Fall ist nur eine spontan entwickelte oder speziell komponierte, der Bewegung sich anpassende Musik denkbar.

Die drei wichtigsten musikalischen Kriterien der Bewegungsbegleitung während dem Lernprozess eines Bewegungsablaufes sind:

1. Rhythmus, Tempo = Zeit
2. Dynamik = Spannung, Entspannung, Lösung
3. Form = Raum, Wege, Abläufe

Rhythmus, Tempo

Die Zeit, und damit Tempo und Rhythmus, ist ebenso wie Dynamik und Form ein bestimmendes Element oder eine charakteristische Eigenheit sowohl der Musik als auch der Bewegung. Jedes akustische Phänomen, ob es nun der Musik zugerechnet wird oder nicht, ist nicht ohne zeitliche Dauer denkbar, ebensowenig die kleinste körperliche Geste oder ein Schritt. Zur Erzeugung jeder Bewegung wie jedes Tanzes ist ein mehr oder weniger grosser Kraftaufwand nötig. Jedes klangliche Ereignis, sei es eine Reihe von Geräuschen oder eine wohldurchdachte Folge von Tönen, weist eine formale Gliederung auf, ebenso ist jede Bewegungssequenz in sich strukturiert, durch Wiederholung, Variante oder Kontrast.

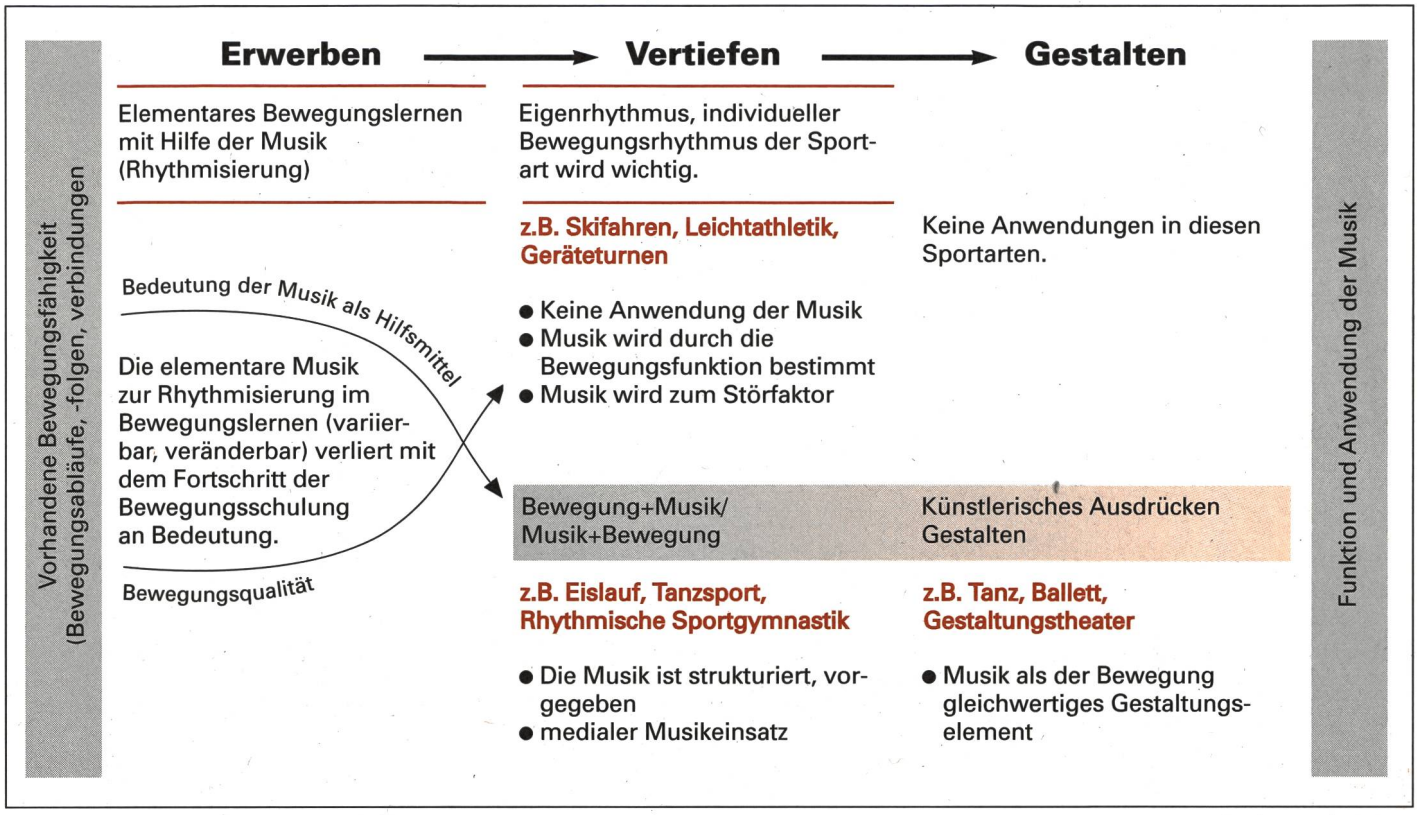
- Der Rhythmus ermöglicht eine Organisation der körperlichen Kräfte
- Der Rhythmus fördert die Konzentration
- Der Rhythmus stimuliert die Bewegung
- Der Rhythmus aktiviert die Bewegung
- Der Rhythmus vitalisiert die Bewegung
- Der Rhythmus ordnet die Bewegung
- Der Rhythmus führt die Bewegung

Dynamik

- Die Dynamik ist ein bestimmendes Element in der Bewegungsausführung
- Die Dynamik verlangt verschiedenartigen Kraftaufwand der Bewegung
- Die Dynamik steigert die erlebte Bewegung
- Die Dynamik steigert die Spannung und Lösung der Bewegung

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



Sinnvoller Musikeinsatz zum Schulen, Führen, Unterstützen und Verbessern. Die Darstellung gibt Antwort auf die Fragen wo, wann und wie. Sie ist das Resultat jahrelanger intensiver Auseinandersetzung des Autors auf dem Gebiete «Musik und Bewegung / Bewegung und Musik».

Form

- Die Form bestimmt die Ausführungslänge
- Die Form regelt die Bewegungsabfolge
- Die Form kann Bewegungsatmungen beeinflussen
- Die Form kann Raumwege beeinflussen
- Die Form gliedert die Bewegungssequenzen

Die elementare rhythmische Unterstützung beim Erlernen eines Bewegungsablaufes bringt also grosse Vorteile, können doch der Bewegungsrhythmus, das Bewegungstempo, die Bewegungsdynamik und die Bewegungsform ständig individuell angepasst werden. Nur so kann die Begleitung eine echte Hilfe für den einzelnen sein. Die Rhythmisierung einer Bewegung ergibt sich durch die Wiederholung im Übungsprozess. Wenn Rhythmisierung ein Übungsergebnis ist, gibt es keine rhythmische und unrhythmische sondern nur geordnete und ungeordnetere, geübtere und ungeübtere Ausführende.

Je mehr eine Bewegung oder eine Bewegungsfolge in der Entwicklung fortschreitet, desto mehr sollte die musikalische Begleitung an Gewicht verlieren und an ihre Stelle eigener Bewegungsrhythmus treten.

Das Ziel kann nicht sein, dass durch eine nicht adäquate Musik die Bewegung verfälscht oder vergröbert wird. Die musikalische Begleitung soll eine freie, passende Unterstützung bleiben und nicht als dröhnender Zwang empfunden werden. Denn die Gewöhnung an die Begleitung verdeckt sehr oft individuelle rhythmische Mängel oder festigt ein rhythmisches Anlehnungsbedürfnis. Das entscheidende akustische Hilfsmittel muss schliesslich die Bewegung selbst sein: Das Getrappel der Füsse beim Laufen, der Fussballendruck beim Hüpfen, das Atmen, das Fallenlassen und Wiederauffangen der Körperschwere usw. Auf diesen aus der Bewegung selbst kommenden Rhythmus muss man sich immer wieder verlassen können.

Das Instrumentarium der Bewegungsbegleitung

Die Stimme

Sie ist das natürlichste, billigste, vielfältigste und nuancenreichste Instrument. Der Einsatz von Sprache kann den Bewegungsrhythmus vom Charakter her am besten treffen. Die Sprache irrt weit weniger als der schlechte Trommelschlag oder das dynamisch schlechte Klatschen.

Klatschen und Stampfen

Beide Begleitungsformen können bei differenziertem und dynamisch abgestuften Einsatz wirkungsvoll sein. Kommt die Stimme noch zusätzlich dazu, ist die akustische Hilfe sehr brauchbar.

Herkömmliche Begleitinstrumente

Schlaghölzer, Holzröhrentrommel, Holzblocktrommel, Kokosschalen als einfache rhythmische Schlaginstrumente: Handtrommel und Tamburin. Diese Instrumente bieten verschiedene Möglichkeiten von Anschlagtechniken. Bongos, Congas, Djembes usw. sind weitere Begleitinstrumente. Überhaupt das ganze Orffsche Instrumentarium bis zum gesamten Schlagzeug ist für den elementaren Einsatzbereich der Bewegungsbegleitung vorzüglich geeignet.

Selbstgebastelte Instrumente

Instrumente die aus Gebrauchsartikeln oder Abfallelementen hergestellt werden.

Melodieinstrumente

Klavier, Synthesizer, Keyboard, usw. Vorteil dieser Instrumente ist der Einbezug der Melodie. Abfallende, aufsteigende Melodielinien, Akkordschichtungen, Dur und Moll.

Gymnastikgeräte

Keulen, Stäbe, Bälle können ohne weiteres teure Rhythmusinstrumente ersetzen. ■