Körperschule mit Musik

Autor(en): **Eggler, F.**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **22 (1965)**

Heft 6

PDF erstellt am: **08.08.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-990594

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

Körperschule mit Musik

F. Eggler

Seit einigen Jahren benützen verschiedene Trainingsleiter in der Allgemeinen Körperschule des Akademischen Sportverbandes Zürich (ASVZ) Musik ab Tonband als Begleitung der Lektionen. Schon vor Jahrzehnten erkannten Musik- und Turnpädagogen den Zusammenhang zwischen Musik und Bewegung. Vom turnerischen Standpunkt aus kann man drei Hauptmöglichkeiten unterscheiden, Bewegung und Musik in Einklang zu bringen.

I. Ballett

Meistens wird die Musik zuerst geschrieben und darnach die Bewegung einstudiert. Seltener benützt man die umgekehrte Form. Die Bewegung sucht der musikalischen Aussage Gestalt zu geben. Musik und Bewegung werden zur vollkommenen Einheit. Dabei werden Melodik, Harmonik und Rhythmik als Ganzes erfasst. Klassische und moderne Musik dienen als Grundlage.

II. Geschulte Gymnastik

Im Vordergrund steht die Bewegung, die durch einen gewissen Aufbau zur gymnastisch gültigen Form geführt wird. Die Musik soll durch Rhythmik und Melodik unterstützen. Dazu eignet sich am besten, durch visuellen Kontakt mit den Ausführenden entstanden, improvisierte Begleitmusik.

III. Allgemeine Körperschule und Gesellschaftstanz

Die Bewegung richtet sich nur nach dem Rhythmus der Musik. Hier findet Tanzmusik Verwendung.

IV. Erfahrungen des ASVZ

Die Körperschul-Lektionen nehmen im allgemeinen Programm des ASVZ eine wichtige Stellung ein; besuchen doch über tausend Studierende die 15 wöchentlichen Turnstunden. Diese relativ hohen Besucherzahlen lassen sich wohl auf die Art und die Form des Unterrichtes zurückführen. Die Lektionen verlangen von den Studierenden weder gymnastische Vorbildung noch regelmässigen Besuch. Dadurch wird die stoffliche Auswahl beschränkt: Sie muss möglichst viele Leute erfassen. Dazu verwenden wir verschiedene Hilfsmittel, unter anderem Musik ab Tonband.
Zuerst wurde die Musik ab Radio überspielt, langsame und schnelle Rhythmen in buntem Gemisch. Die Folge war: Nur derjenige, dem die Tonbänder bekannt waren, konnte damit turnen. Für die jetzige Tonbandarbeit bilden folgende Möglichkeiten die Ausgangslage:
Entweder — Musik nach Bewegung
oder — Bewegung nach Musik.
Eine Musik nach Bewegung zu schreiben, wäre für unseren grossen Betrieb nicht denkbar. Also bleibt uns nur die zweite Variante. Der Trainingsleiter erhält dadurch einen gewissen Spielraum bei der Auswahl seiner Übungen.

V. Um dem Trainingsleiter in seiner Musikauswahl zu helfen, stellten wir Musiklektionen von 1/2 Stunden zusammen. Dabei schälten sich folgende Erkenntnisse heraus:
— Die Tempi der Musik sollen langsame bis schreitende sein.
— Schnelle Rhythmen kommen vor allem für Laufübungen und einfache Arm- und Beinübungen in Frage.
— Der Rhythmus muss einfach und gut erfassbar sein.
— Melodie und Harmonie sollen nicht im Vordergrund stehen.
— Für schwungvolle Bewegungen lässt sich 3/4-Taktmusik gut verwenden.
Gesamthaft hat sich herausgestellt, dass nur der Rhythmus als Unterstützung der Bewegung denkbar ist. Ausserdem wirkt die Musik als Stimulans.

VI. Will der Trainingsleiter seine Turnstunde mit Musik durchführen, ist eine gründliche Vorbereitung unumgänglich. Es zeigte sich als zweckmässig, die Übungen schriftlich oder zeichnerisch festzuhalten. Diese Vorbereitung kann ohne weiteres in der Turnstunde verwendet werden.
Damit beugen wir einer Wiederholung der gleichen Übungen vor.

VII. Vorteile des Turnens mit dem Tonband

— Für den Trainingsleiter: Die Musik bedeutet eine grosse Erleichterung, da sie mitreisst.
— Für den Turnenden: Die Musik verlockt zum Mitmachen und lässt Anstrengungen vergessen. Es wird intensiver geturnt.

VIII. Nachteile des Turnens mit Tonband:

— Das Eingehen auf die sich stets ändernde Situation einer Übungsstunde ist nur teilweise möglich.
— Die gymnastischen Möglichkeiten werden zu wenig ausgeschöpft.
— Der persönliche Kontakt zwischen Leiter und Turner ist mangelhaft.
Eine mögliche Lösung des Problems wäre eine Dreiteilung der Stunde.
a) Einleitung mit Musik;
b) Schulungs- und Leistungsteil ohne Musik;
c) Ausklang mit Musik.
Trotz dieser Hinweise verlangt das Turnen mit Musik viel Erfahrung, um eine solche Lektion zufriedenstellend durchzuführen.

Das Neugeborene trägt bereits alle Eigenschaften in sich, körperliche, geistige wie seelische, die je in seinem Leben wirksam werden. Durch den ständig wechselnden Reiz von Förderung und Hemmung wird ein Teil der Eigenschaften entwickelt, ein Teil zurückgedrängt.
Die ständige Wiederholung körperlicher und seelischer Erschütterungen hinterlässt ihre Spuren in uns, kann zu so ernsten Reaktionen führen, dass sie nur schwer wieder anzugleichen sind.
Eine unsichtbare Stärkung des funktionellen Gleichgewichts — eine Krankheit ohne Erkrankung — kann schliesslich die nach Jahren erkennbare Krankheit vorbereiten.
Wir Menschen haben weniger Instinkt als die Tiere, und wir haben kein Gefühl für drohende Gefahr. Keine soziale Fürsorge, und mag sie noch so glänzend organisiert sein, kann uns eine Sicherheit geben. Es wäre ein falscher Optimismus, der Fürsorge irgendeiner Institution mehr zuzutrauen als unserem eigenen Verantwortungsbewusstsein. Dr. J. P. Hohneck