

Fehlt «nur» noch die Musik

Der Musikeinsatz ist in einem zeitgemässen und attraktiven Sportunterricht nicht mehr wegzudenken. Doch welche Musik passt zu welchen Inhalten? Und wie soll sie eingesetzt werden?

Im Folgenden sind einige Kriterien für einen zielgerichteten Einsatz von Musik im Sportunterricht aufgeführt:

Der Einsatz von Musik kann verschiedene Ziele verfolgen:

- Faszination, Motivation, Animation
- Wohlbefinden, Stimmung, Atmosphäre
- Improvisation, Gestaltung, Kreativität
- Unterstützung, Schulung, Führung

Kinderlieder können für jüngere Kinder einen guten Einstieg in das Tanzen bieten. Viele Lieder handeln von Figuren, welche die Kinder in ihrer Welt aus Büchern, Erzählungen oder Film bereits kennen. Je nach Interessenlage der Kinder kann ein sehr unterschiedliches Thema gewählt werden.

Neben Geschichten mit einer Handlung, finden sich auch Mitmachlieder, die das direkte Umsetzen des Textes in Bewegungen ermöglichen.

Kindertanzmusik ist meist instrumentale Musik, die eine Stimmung unterstreichen kann. Diese Musik steht nicht immer im Vordergrund, kann aber – geschickt ausgewählt – das Ergebnis z.B. einer Improvisationsaufgabe erheblich beeinflussen. Auf instrumentale Kindertanzmusik können sich die Kinder oft freier bewegen ohne zu stark an einen bestimmten Schritt oder an eine feste Situation gebunden zu sein. Viele Popmusikstücke sind als Instrumentalversionen zu finden. Aber auch originale Popmusikstücke, die mit gesundem Menschenverstand ausgewählt wurden, dürfen und sollen eingesetzt werden.

Aktuelle Popmusik wird von immer jüngeren Kindern als reizvoll angesehen. Viele Kinder mögen die Pop-Szene und wollen sich auch tänzerisch mit dieser Musik auseinandersetzen. Hier ist es wichtig, auf die meist englischsprachigen Texte zu hören und für oder gegen eine Eignung der jeweiligen Zielgruppe zu entscheiden. Es gibt hier jedoch einen riesigen Pool an Auswahlmöglichkeiten.



Wie wähle ich Musik für die Arbeit im Unterricht aus?

Es gibt keine allgemein gültige Lösung, die für alle stimmig ist. Aus der Erfahrung helfen folgende Tipps:

- Der Charakter der Musik sollte die Bewegung unterstützen.
- Immer verschiedene Lieder zum Üben dabeihaben: schnellere und langsamere Lieder/Versionen. Tanzen macht mit Musik Spass und deshalb sollte möglichst bei vielen Sequenzen Musik abgespielt werden können.
- Sich die Musikstücke vor dem Einsatz anhören:
 - Einfacher Rhythmus, ideal 4/4 Takt (Bsp.: Michael Jackson: The way you make me feel).
 - Wenn möglich keine Pausen und Tempounterschiede im gleichen Lied.
 - Textinhalt für oder gegen die Eignung des Einsatzes entscheiden.
- Auch immer wieder einmal auf die Charts klicken, was gerade bei Jugendlichen «hip» ist (Popcharts), und auch solche Titel im Unterricht einsetzen.
- Titel wie z.B. Klassiker oder Evergreens eignen sich immer wieder.
- Schülerinnen und Schüler einbeziehen und nach ihrer Lieblingsmusik fragen.
- Lieder, die Ihnen als Lehrperson selber gefallen und für den Unterricht motivierend sind.
- Keine Randmusik für die «Normalklasse» wählen, die nur wenigen gefallen wird.

Checkliste für Tempi

Um das Tempo der Musik zu bestimmen, zählt man die «bpm», was «beats per minute» bedeutet. Vorgehen: man zählt während 10 Sek. die Anzahl Schläge im gewählten Musikstück und multipliziert diese Anzahl dann mal 6 (Bsp: ein Lied hat in den ersten 10 Sek. einen Beat von 15 Schlägen. $15 \times 6 = 90$ bpm, daraus folgt, dieses Musikstück hat ein Tempo von 90bpm).

Bei einem Tanzinput

Tanzbewegungen langsam üben: 75–95bpm	<ul style="list-style-type: none">• Motivierender Rhythmus, verschiedene Stile möglich• Abspiellautstärke leise z.B. während Übungsphase, damit die SuS und LP sich verstehen, falls verbale Inputs gegeben werden• Abspiellautstärke laut wenn Showtime, Abschluss oder Ende der Übungsphase
Tanzbewegungen schnell: 100–130bpm	<ul style="list-style-type: none">• Motivierender Rhythmus, verschiedene Stile möglich• Abspiellautstärke leise z. B. während Übungsphase, damit die SuS und LP sich verstehen, falls verbale Inputs gegeben werden• Abspiellautstärke laut wenn Showtime, Abschluss oder Ende der Übungsphase

Allgemein

Kreislauf: laufen 150–160bpm	<ul style="list-style-type: none">• motivierender und prägnanter Rhythmus, starker dominanter Beat• Aufnahmelautstärke laut
Kreislauf: Hüpfen 120–140bpm	<ul style="list-style-type: none">• motivierender und prägnanter Rhythmus, starker dominanter Beat• Aufnahmelautstärke laut
Pré Stretch: 90–130bpm	<ul style="list-style-type: none">• ziehender Rhythmus, Beat mittel• Aufnahmelautstärke mittel
Kraft: 100–120bpm (wenn ein schnelles Lied gewählt wird, dann Bewegung auf jeden zweiten Beat ausführen)	<ul style="list-style-type: none">• motivierender Rhythmus, dominanter einfacher, aber ziehender Beat• Aufnahmelautstärke mittel
Cool Down/Stretch out: unter 80bpm ohne dominanten Beat	<ul style="list-style-type: none">• beruhigende Musik zum ablegen und entspannen• oft nur instrumental• Aufnahmelautstärke leise
Low impact: 120–130bpm	<ul style="list-style-type: none">• motivierender und prägnanter Rhythmus• Aufnahmelautstärke laut

Für iPhone-Besitzer gibt es folgende App, mit der man die «bpm» eines Liedes bestimmen kann:

Name des App: «BPM Counter».

Anwendung: Man tippt mit dem Finger auf das iPhone zum Takt des gewählten Liedes, und die App gibt dann die Geschwindigkeit des Musikstückes an.