LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

„Leben im Takt“

Harmonisch-sportlicher Musikeinsatz

Vorbemerkungen/Ziele

So wie jeder Mensch im Alltag seinen eigenen Trott hat, hat jedes Musikstück einen eigenen Takt. Die zeitliche Abfolge von Ereignissen bestimmt das Tempo (Zählzeit = ZZ oder beats per minute = bpm). Durch die Musikauswahl und den Musikeinsatz können die Intensität und die Dynamik von Bewegungs- und Übungsformen bewusst gesteuert werden. Die TN sollen im Stundenverlauf ein „Taktgefühl“ entwickeln und ihre Bewegungen dem „Takt der Musik“ anpassen.
Bei der Übungsleitung soll das Bewusstsein geschärft werden, Musik bewegungsbegleitend und zielgerichtet in den Phasen einer Übungseinheit einzusetzen, um Bewegung nach und mit Musik zu gestalten – statt einer Dauerbeschallung in der Sportstunde.

Rahmenbedingungen

Zeit:
60 Minuten
Teilnehmer*innen (TN):
Frauen und Männer ab 50 Jahren
Material:
Musikanlage und Tonträger, 1 Gymnastikreifen oder Gymnastikstab je TN, Langbänke oder Stühle, Pylonen/Markierungshütchen, Stoppuhr
Ort:
Sport-, Gymnastikhalle oder Freiluftanlage mit Stromzugang

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

EINSTIMMUNG (20 Minuten)

● **„Takt-Einführung“**

⊙ Die TN stehen mit der Übungsleitung (ÜL) im Halbkreis bei der Musikanlage.

Informationen zum Thema „Takt“: Der Takt teilt ein Musikstück in gleiche Einheiten mit einem hörbaren Hauptakzent am Anfang und der damit einhergehenden Untergliederung ein. Ein Takt hinterlässt Abschnitte von gleicher zeitlicher Struktur und schafft dadurch Vertrautheit, Routine und Sicherheit. Die zeitliche Abfolge der Beatschläge pro Takt ergibt das Tempo der Musik. Mehrere Beatschläge werden zusammengefasst und ergeben somit typische Takte wie 2/4-Takt, 3/4-Takt oder 4/4-Takt.

Die ÜL zählt bei einem einfachen Lied die typischen 8 Taktschläge mit (1, 2, … 8) und verbindet diese Zählzeiten zu einem Melodiebogen aus 4 mal 8 Taktschlägen (= 32 Taktschläge). Alternativ können die TN die „Beatschläge“ pro Minute (bpm) mitzählen und untereinander abgleichen.

◎ Einstieg in das Stundenthema, Informationsvermittlung zum Thema „Takt“, Taktschläge zählen, Taktgefühl entwickeln

◥ Die ÜL spricht immer aus der Richtung, aus der auch der Schall kommt und reguliert die Lautstärke bei eigenen Redebeiträgen zur Erläuterung. Die Lautstärke der Musik soll dem Ziel des Musikeinsatzes und den räumlichen Bedingungen angepasst sein.

◥ Bei der „Takt-Einführung“ soll der 4/4-Takt, im Unterschied zum 3/4-Takt thematisiert und eine Hörprobe zu den Takten geliefert werden.

◥ Der Musikrhythmus sollte bei den ausgewählten Liedern/Musikstücken deutlich erkennbar sein.

● **Gehen im Takt**

⊙ Die TN gehen zur Musik im 4/4-Takt im Außenkreis. Die ÜL geht den TN entgegen im Inneren des Kreises.

Beim „Gehen im Takt“ geht es darum, zur Musik und durch Vormachen = ÜL / Nachmachen = TN eine neue Bewegung auf der „Großen 1“ (= Zählzeit „1“), zu Beginn jedes neu beginnenden 4/4-Taktes auszuführen (**1**, 2, 3, 4/ **1**, 2, 3, 4 usw.):

- ZZ 1 = rechtes Knie anheben
- ZZ 2, 3 und 4 = normale Schritte im Gehtempo
- Nächste ZZ 1 = das linke Knie anheben
- Usw.

◎ Verbesserung der Rhythmisierungs- und Reaktionsfähigkeit, Verbesserung der optischen u. ggf. taktilen Wahrnehmung, Vorbereitung des Herz-Kreislaufsystems und aktive Verletzungsprophylaxe

◥ Musik: Pop-Musik oder Schlager-Musik

◥ Bewegungsvariationen für die ZZ 1:

- Beine: einbeiniges Anfersen, einbeiniges Kicken eines Fußes usw.

Sport der Älteren / Gesundheitsorientierter Sport 06.2020

www.lsb.nrw

● = Inhalt, ⊙ = Organisation, ◎ = Absicht, ◥ = Hinweis

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Autor:
Jörn Uhrmeister

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

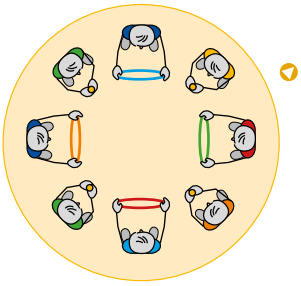
Es wird auf jede neue ZZ „1" eine neue Bewegung der Beine oder Arme ausgeführt.

- Arme: Vor-Zurück, Seitheben, Butterfly usw.

Wechseln im Takt

Die TN stehen mit einem Gymnastikreifen (alternativ Gymnastikstab) in einem engen Innenstirnkreis fast Schulter an Schulter.
Es gibt keine Begleitmusik, stattdessen fokussieren die TN ihre Aufmerksamkeit auf die Stimme der ÜL.

Die TN klopfen mit ihrem Gymnastikreifen/ Gymnastikstab alle zugleich auf den Boden. Die ÜL zählt laut „1, 2, 3, ...". Statt der „4" wird „rechts" oder „links" gesagt, um danach den Reifen/Stab zur rechten oder linken Seite zu übergeben und vor dem Umfallen zu bewahren.



Das Gesprochene wird transparent gemacht, indem zu einem festgelegten Zeitpunkt, der durch gleichmäßigen Zeitablauf und akustische Unterstützung bekannt ist, eine Auswahlreaktion hinsichtlich der Bewegungsrichtung gefordert ist.

Es soll bei den TN das Bewusstsein erzeugt werden, dass nach dem 4. Schlag im Musikstück etwas Neues folgt, nämlich die ZZ der „Großen 1"!

Sitz-Aerobic im Takt

Aus Langbänken wird ein Quadrat gebildet oder ein Stuhlkreis aufgestellt. Die TN (TN A, TN B, TN C, TN D usw.) sitzen nebeneinander.

Abwechselnd wird zur laufenden Musik eine Bewegung mit den Beinen ausgeführt und mit Armbewegungen des Sitznachbarn bzw. der Sitznachbarin kombiniert. Es entstehen immer neue Bewegungskombinationen zwischen Arm- und Beinaktivitäten, die sich fortlaufend verändern (AB•BC•CD•DE usw.). Arme und Beine bewegen sich immer gleichzeitig. Alle TN machen von Beginn an mit und passen ihre Bewegungen an, wenn reihum „neue" Bein- bzw. „neue" Armaktivitäten demonstriert werden.

Die TN werden aufgefordert, genau dieselbe Bewegung einzubringen wie vorab, jedoch gibt die ÜL durch Mitzählen den Wechsel der Bewegungskombinationen im Takt vor.

Förderung der Bewegungskoordination, Ermunterung zur Kreativität und Förderung des Ideenreichtums, Bewegungsausführung im Takt

Musiktempo: 120 bis 130 bpm
Musikempfehlung: www.vibss.de/sportpraxis/praxishilfen/sport-der-aelteren/musik

Eine Erhöhung der Anforderung kann durch die Verkürzung der Bewegungswiederholungen geschehen. Nach 16 Wiederholungen pro Bewegungsform folgen 8 Wiederholungen, bevor die Bewegungsform bereits nach 4 Zählzeiten (vergleiche 4/4-Takt) wechselt.

SCHWERPUNKT (20 Minuten)

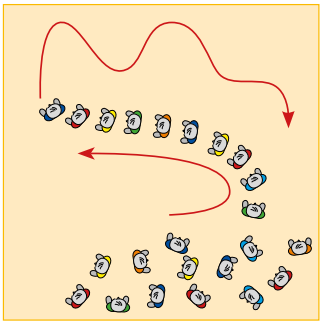
Polonaisen im Takt

In einem moderaten Gehtempo werden verschiedene Formationen beschritten. Die ÜL sagt die Formationen an.

Moderate Ausdauerschulung nach Musik

Musiktempo: 120 bis 140 bpm

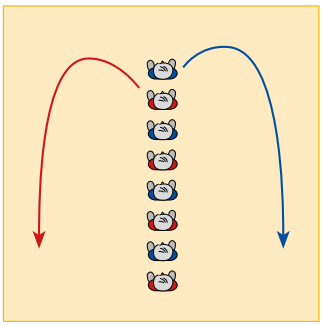
1. Umschreiten des gesamten Raumes in einer Reihe
   Die TN bilden eine Reihe und gehen hintereinander her – gradlinig oder in Schlangenlinien.



Die ÜL steht entweder an der Musikanlage und gibt die Formationen von außen vor oder mittig im hinteren Teil des Bewegungsraums, um die Formationswechsel anzusagen und anzuzeigen.

Zur Markierung von Streckenabschnitten und Wendepunkten können Pylonen aufgestellt werden.

2. Teilung in zwei Gruppen aus der Reihe abwechselnd nach links und nach rechts



Die ÜL hilft bei ungerader TN-Zahl aus, um Zweier- oder Vierergruppen bilden zu können.

Evtl. die führenden TN einbremsen, damit Abstände gleichmäßig groß bleiben.

Illustratorin:
Claudia Richter

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.

Stundenverlauf und Inhalte

Absichten und Hinweise

3. Zwei Gruppen kommen im Reißverschlussverfahren zu einer Reihe oder Schlange zusammen.
   Alternativ: Zusammenkommen zu Zweiergruppen in Paar-Aufstellung

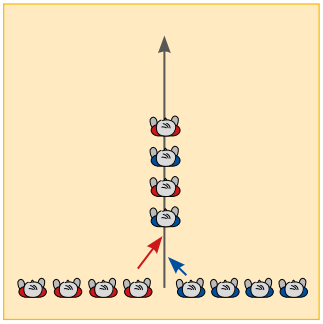
4. Zweiergruppen trennen sich nach rechts und links.
   Alternativ: Zweiergruppen trennen sich über Kreuz

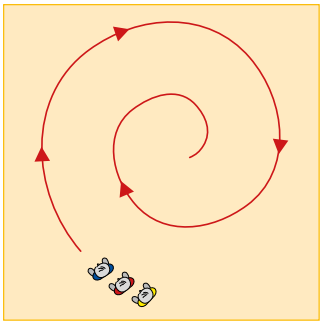
5. Das erste Paar bildet ein Tor, alle anderen schreiten hindurch und bilden danach weitere Tore. Das erste Paar durchschreitet alle Tore als letztes und übernimmt somit wieder die Führungsrolle.

6. Trennung in Zweiergruppen paarweise und Zusammenkommen zu Vierergruppen

7. Vierergruppen trennen sich nach rechts und links bzw. über Kreuz.

8. Jegliche Gruppenkonstellationen werden aufgehoben und wieder eine Reihe gebildet. Zum Abschluss wird eine „Schnecke" durch immer kleinere Kreisbildung geformt.





SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 MINUTEN)

● **1 Minute gehen – 1 Minute stehen**

⊙ Die TN bilden Kleingruppen mit je 3 bis 4 Personen.
Beruhigende Musik, harmonisch im 4/4-Takt, soll bewusst „nur" während der entspannenden Dehnungsphase zu hören sein.

In kleinen Gruppen sollen die TN für 1 Minute in Bewegung bleiben (gehen). Dabei wird die Kommunikation miteinander angeregt und zugelassen. Auch das Wechseln der (Gesprächs-)Partner*innen ist erwünscht.
Nach 1 Minute bleiben alle Kleingruppen stehen und führen von der ÜL vorgegebene Dehnungsübungen aus.

◎ Entwicklung eines Zeitgefühls, Erspüren von Abläufen wie Gehen und Stehen, Anspannung und Entspannung, kommen und gehen

◥ Von der ÜL ist darauf zu achten, dass die Taktung im Minutenwechsel eingehalten wird, um den Ausklang vorzubereiten.

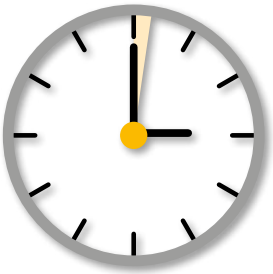
◥ Die Durchführung von 4 Dehnungsübungen beansprucht eine Gesamtdauer von 8 Minuten, bei 5 Dehnungsübungen sind es schon 10 Minuten.

AUSKLANG (8 Minuten)

● **Zeitgefühl – 1 Minute**

⊙ Alle TN bewegen sich alleine kreuz und quer durch die Halle. Die ÜL steht im Zentrum der Halle.

Auf Ansage der ÜL begibt sich jede bzw. jeder TN einzeln für die Dauer 1 Minute in Bewegung. Wenn eine bzw. ein TN das Gefühl hat, die Minute ist abgelaufen, dann geht er bzw. sie zur ÜL, die die aktuell abgelaufene Zeit leise rückmeldet.



◎ Das verinnerlichte Zeitgefühl wird „getestet".

◥ Darauf achten, dass keine Hallenuhr die Minutenvorgabe vorgibt. Im Zweifel das Vorhandensein einer Hallenuhr thematisieren, so dass für die Zeit der Übung dort nicht hingeschaut wird.

◥ Wer einmal zur ÜL gegangen ist, bleibt bei der ÜL stehen.

● **Heiße Augen**

⊙ Alle TN bilden im Zentrum der Halle einen Kreis.

Alle TN reiben ihre Hände aneinander, bis sie die entstehende Wärme spüren. Dann werden die Handflächen über die Augen gelegt – die Wärme der Hände und der Atem werden erspürt.
Die ÜL „flüstert" nacheinander die Namen aller TN. Wer den eigenen Namen hört, nimmt die Hände vom Gesicht, verlässt den Kreis und begibt sich zu einer vereinbarten Stelle in der Halle.
Hier findet dann zum Abschluss die gemeinsame Verabschiedung statt.

◎ Erspüren, wie sich der Pulsschlag beruhigt. Bei sich ankommen und in sich hineinspüren – den eigenen Atem wahrnehmen und den Herzschlag, der den Takt unseres Lebens vorgibt, spüren.

◥ Ohne Musik im Hintergrund

◥ Brillenträger sollen aufgefordert werden ihre Brille abzunehmen und sicher wegzulegen.

© Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.