

Musik im Aerobic-Training

Ein wichtiger Bestandteil einer Aerobic-Stunde ist der Einsatz von Musik.

➤ **Musik im Aerobic-Training erzeugt eine Gruppendynamik und stellt eine motivierende Form dar, um die Koordination zu verbessern und neue Energie zu tanken.**

Der Rhythmus der Musik gibt vor, wie schnell die Bewegungen bzw. Schritte durchgeführt werden. Die Geschwindigkeit der Musik wird durch den jeweiligen Inhalt und die Phase des Aerobic-Trainings (Warm-Up, Cardiophase, Cool-Down) bestimmt. Sie wird in Taktschlägen pro Minute (=beats per minute: BPM) gemessen (Slomka et al. 2008). In der folgenden Tabelle sind verschiedene Geschwindigkeitsbereiche für die einzelnen Phasen eines Trainings aufgelistet.

■ **Tab. Musik1:** Empfehlungen zur Musikgestaltung für die verschiedenen Phasen des Aerobic-Trainings

Phasen der Aerobic-Stunde	Charakter der Musik	Taktschläge pro Minute	
		Anfänger	Fortgeschrittene
Warm-Up	Motivierend	124–136 bpm	124–136 bpm
Cardiophase	Impulsgebend für die Bewegung	128–146 bpm	136–152 bpm
Cool-Down	Lockerung, Funky, Latino,... (alles was gefällt)	bis 136 bpm	bis 136 bpm
Workout	Klarer, nicht zu dominanter Beat, Gewährleistung einer funktionellen und korrekten Ausführung	100–132 bpm	100–132 bpm
Post-Stretch	Fließend, ruhig	Musik mit Entspannungscharakter	

■ Musikstruktur

Um mit der Musik richtig umgehen zu können, sollte man etwas von ihrer Struktur verstehen.

Ein Musikstück wird in Musikbögen, sog. Blöcke, aufgeteilt, welche Phrasen beinhalten, die wiederum aus Takten bzw. Taktschlägen bestehen.

Begriffe der Musiklehre:

- Beat: 1 Taktschlag
- Takt: 4 Beats
- Phrase: 8 Beats (2 Takte)
- Musikbogen: 32 Beats (4 Phrasen)
- Die „Eins“: Der erste Beat einer Phrase
- Die „große Eins“: Der erste Beat eines Musikbogens

Im Aerobic teilt man entsprechend der Musik die Choreographie in Blöcke ein. Ein Block entspricht dann einem Musikbogen. Die Standard-Bewegungsmuster im Aerobic sind so gehalten, dass ein sinnvolles Aneinanderreihen innerhalb der Musik möglich ist. Ziel ist es demnach, die Bewegungsmuster harmonisch innerhalb der Phrasen bzw. des Musikbogens aufzubauen.

Eine komplette Choreographie kann so ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses unterrichtet werden. Wenn neu eingeführte Bewegungen oder Teile der Choreographie synchron zu einer „großen Eins“ eingeführt werden, wirkt dies besonders harmonisch und motivierend.

Die hier vermittelten Informationen zur Musik und ihrer Struktur dienen hauptsächlich als Hintergrundwissen für die Übungsleiter. Im Rahmen der ersten Aerobic-Stunden und vor allem für noch ungeübte Aerobic-Trainer ist es nicht immer einfach, sich an den Rhythmus der Struktur zu halten bzw. fließende Übergänge zwischen den einzelnen Schrittkombinationen zu schaffen. Die Informationen sollen als Wegweiser verstanden werden, die Musik im Aerobic-Training Stück für Stück richtig einzusetzen, um sie zur Motivation und Unterstützung der Teilnehmer nutzen zu können.

Literatur

- [1] Slomka G, Haberlandt A, Harvey Ch, Michels-Plum C (2008, 2015) Das neue Aerobic-Training, 4. und 7. überarb. Aufl. Meyer & Meyer, Aachen