

**Leseprobe**

# B-Lizenz Group Fitness Trainer (IST)

**Studienheft**

## Group-Fitnessgrundlagen: Toning & Functional Training

**Autor**

Prof. Dr. Stephan Geisler

Veronika Pfeffer

Diplom-Sportwissenschaftlerin

# Kapitel 5

## 5. Musiklehre

### 5.1 Anatomie der Musik

### 5.2 Musikwahl

#### 5.2.1 Musikrichtung

#### 5.2.2 Musiktempo



**Lernorientierung**

**Nach Bearbeitung dieses Kapitels sind Sie in der Lage,**

- Einführung in die Musiklehre zu geben;
- Musikstruktur mit Bezug auf Group-Fitness-Training zu kennen;
- einen Überblick über Musik in den einzelnen Trainingsphasen zu haben.

Das Besondere an Group-Fitness-Training ist, dass in den meisten Kursformaten die Bewegungen zur Musik ausgeführt werden. Dieser Aspekt trägt entscheidend zur Motivation der Teilnehmer bei, da der Einsatz von Musik auf rhythmische und dynamisierende Weise die Bewegung unterstützt und den Bewegungsfluss steuert und harmonisiert. Außerdem kann sorgfältig ausgewählte Musik die richtige Atmosphäre in den jeweiligen Unterrichtsphasen unterstützen, denn sie kann stimulierend oder beruhigend wirken.

Die Motivation und Leistungssteigerung der Teilnehmer durch Musik ist in zahlreichen Studien bestätigt worden. BIAGINI und Kollegen konnten nachweisen, dass selbstgewählte Musik die Trainingsleistung und Stimmungslage verbessert (BIAGINI et al. 2012). Auch BISHOP stellt fest, dass Musik mit schnellerem Tempo und höherer Lautstärke wahrscheinlich angebrachter ist, wenn bei intensiver Belastung eine größere Erregung und höhere Leistung notwendig ist (BISHOP 2008).

Daher ist es unabdingbar, dass der Group-Fitness-Trainer die Musik als Hilfsmittel und Handwerkszeug benutzt und der Kursphase entsprechend auswählt. Das Arbeiten im Takt der Musik wirkt nicht nur stimulierend auf das Training, sondern unterstützt auch die Bewegungskoordination in der Gruppe, indem alle im selben, vom Trainer vorgegeben Tempo die Übungen ausführen.

## 5.1 Anatomie der Musik

Alle Übungen im Toning sowie Schrittmuster in Cardio-Kursen werden dem Rhythmus der Musik angepasst, d. h., die Musik strukturiert die Bewegungsabfolgen und bestimmt das Tempo der Bewegungsausführung.

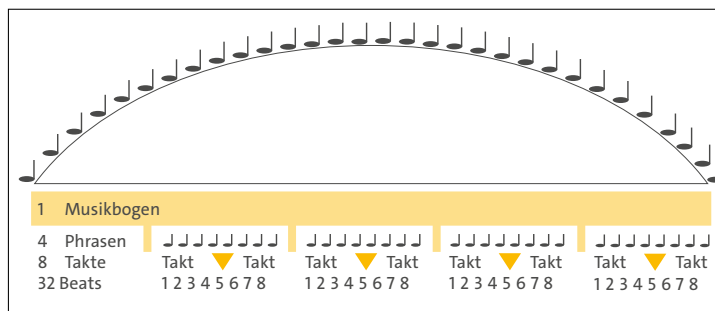


Abb. 15 Musikalische Bausteine  
(SLOMKA u. a. 2015, S. 65)

### Taktschlag = Zählzeit = Beat

Die kleinste Einheit in der Musik ist der einzelne Taktschlag, der auch Beat oder Zählzeit genannt wird. Der Beat wird von den Rhythmusinstrumenten intoniert und ist für den Zuhörer dadurch gut identifizierbar. Die Schlageinheiten des Taktschlags erscheinen in zeitlich gleichmäßigen Abständen und gleichmäßigem Stärkegrad.



#### Merke

Die Geschwindigkeit eines Liedes wird in Taktschlägen pro Minute gemessen, man spricht von „beats per minute = bpm“. Die bpm-Zahl gibt also Auskunft über die Schnelligkeit einer Musik. Zählt der Hörer in einer Minute 120 Beats, ist das Lied 120 bpm schnell.

### Takt

Der Takt ist nach dem Beat die nächstgrößere Einheit. In der Musikwelt gibt es unterschiedliche Takte, doch im Group-Fitness-Training verwendet man in der Regel den in der modernen Popmusik am häufigsten vorkommenden 4/4-Takt.

Für den  $\frac{4}{4}$ -Takt gilt: Ein Takt setzt sich aus vier Beats zusammen.

### Brüche/Breaks

Im Group-Fitness-Training sollte man spezielle Musik verwenden, bei der auf eine Regelmäßigkeit der Musikstücke vertraut werden kann. Nur so kann ein logischer Aufbau erfolgen und der Bewegungsfluss gewährleistet werden. Bei den „normalen“ Musikstücken, die man z. B. im Radio hört, kann diese Regelmäßigkeit unterbrochen sein. Hier besteht die Phrase z. B. nur aus sechs Taktschlägen oder der Musikbogen nur aus drei Phrasen. Dies bezeichnet man als Brüche in der Musik, die so gewollt sind, um die Musik spannender zu gestalten. Der Group-Fitness-Trainer muss diese Brüche bei seiner Planung berücksichtigen und die ausgewählte Musik genau analysieren.



#### Merke

- 1 Beat = 1 Taktschlag
- 4 Beats = 1 Takt (Viervierteltakt)
- 8 Beats = 1 Phrase
- 32 Beats = 1 Musikbogen



#### Praxisbeispiel

##### Auszählen eines Liedes

Wenn Sie nicht wissen, wie schnell eine Musik ist, können Sie die bpm-Zahl auszählen: Sie schauen auf die Uhr und zählen eine Minute lang die Phrasen, indem Sie bei jeder betonten „1“ einen Strich auf ein Blatt Papier malen (d. h. immer beim betonten 1. Beat einer Phrase). Nach einer Minute zählen Sie die Striche, die Sie gemalt haben.

Angenommen, Sie haben 18 Striche gemalt, dann heißt das, in einer Minute beinhaltet die Musik 18 Phrasen. Nun rechnen Sie 18 mal 8 (denn eine Phrase beinhaltet 8 Beats) und haben das Ergebnis: Die Musik ist 144 bpm schnell.

Setzen Sie sich Mal mit einer Uhr vor Ihre Musikanlage und zählen Sie die bpm verschiedener Musikstücke. Dadurch schulen Sie das für Group-Fitness-Trainer so wichtige Musikverständnis und -gefühl.

**Lernkontrollfragen zu Kapitel 5****Aufgabe 5.1**

Wie viele Beats befinden sich in einer Phrase?

**Aufgabe 5.2**

Was versteht man unter einem Musikbogen?

**Aufgabe 5.3**

Wie schnell darf die Musikgeschwindigkeit maximal im Warm-Up sein?



### 6.2.2 Verbale Anweisungen

#### Auditiver Wahrnehmungskanal

Verbale Anweisungen bezüglich der Bewegungstechnik senden an den **auditiven Wahrnehmungskanal**. Group-Fitness-Trainer haben die Aufgabe, die Worte so zu wählen, dass die Gruppe versteht, was gemeint ist und dies auch umsetzen kann.

Um die Teilnehmer direkt anzusprechen und eine angenehme Gruppenatmosphäre zu unterstützen, ist es empfehlenswert, die Anweisungen mit „du“ oder „wir“ zu beginnen. Beispielsweise könnten Sie formulieren „Du hebst beide Arme ...“ oder „Wir heben beide Arme ...“.



#### Merke

##### ■ Technikanweisungen im Toning-Part:

Hier wird die zu trainierende Muskelgruppe und die Ausgangsposition vor der Übung erklärt und während der Ausübung die richtige Technik angesprochen!

##### ■ Technikanweisungen im Cardio-Part:

Hier kann nicht vor jedem neuen Schrittmuster die Technik ausführlich erklärt werden, da dies den Bewegungsfluss stören und somit nicht im Sinne der Dauermethode trainiert würde. Deshalb erfolgen die Anweisungen während der Ausübung.

Die Anweisungen der Group-Fitness-Trainer sollten immer positiv formuliert sein. Es werden keine Anweisungen mit dem Wort „nicht“ gegeben, weil dann der Teilnehmer nicht weiß, wie er die Übung ausführen soll, sondern nur wie sie „nicht“ aussehen sollte. Zum Beispiel „Knie leicht beugen“ statt „Knie nicht durchdrücken“. Außerdem sollten Group-Fitness-Trainer kurze, knappe Sätze oder Schlagworte überlegen, wenn sie eine Übung anleiten. Es besteht kaum die Zeit, lange, ausführliche Sätze zu sprechen, da z. B. beim Countdown nur vier bzw. acht Beats Zeit zur Verfügung stehen, um die Übungsanweisung zu geben. Hinzu kommt, dass lange Sätze in der Musik leicht untergehen, es für die Konzentration der Teilnehmer ermüdend ist, wenn sie langen Anweisungen folgen müssen und die Motivation darunter leiden kann. Zum Beispiel: „Noch vier, drei, zwei, Jumping Jack“, statt „Noch vier, noch drei, noch zwei und jetzt machen wir alle acht Jumping Jack“. Der Trainer muss sich vorher genau überlegen, was er sagen möchte und wie er die Übung/den Schritt einfach und klar an die Teilnehmer vermittelt. Es müssen prägnante, einfache Formulierungen gefunden werden. Zum Beispiel „Drehung rechte Schulter rück“.

### Übungsbeispiele mit der Schlagwortmethode

Um die Übungen mithilfe von Schlagworten anzuleiten, muss sich der Group-Fitness-Trainer vorher genaue Gedanken machen, wie er die Übung vermitteln möchte. **Vor der Übung** sollten **maximal drei** Schlagworte genannt werden, um die Teilnehmer möglichst schnell in die passende Ausgangsposition zu bringen und die Übungsbewegung anzuleiten. **Während der Übung** werden Schlagworte zur Technikverbesserung und Korrektur der Teilnehmer gegeben. Hier dürfen auch mehr als drei Schlagworte verwendet werden. Die Schlagworte sind pragmatisch und zielgruppenspezifisch anzuwenden, Fachausdrücke sind zu vermeiden, wie bei den folgenden Beispielen zu sehen ist.

#### Beispiel: Gerader Crunch



**Ausgangsposition:** Daumen an die Schläfen, Finger hinter den Kopf, Kopf leicht anheben

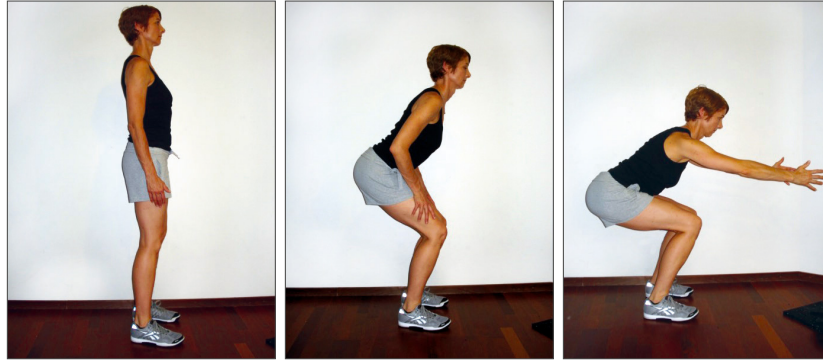
**Übungsbeschreibung:** Oberkörper einrollen

**Während Übung:** Rippen zur Hüfte schieben, Bauchnabel einziehen, zwischen Kinn und Brust passt ein Tennisball, ausatmen beim Einrollen, einatmen beim Zurückgehen, Blick wandert mit, Ellenbogen außen lassen, Kopf bleibt weg vom Boden.

**Variation leichter:** Beim Einrollen mit den Fingerspitzen Richtung Fersen ziehen

Abb. 16 Kräftigungsübung Bauchmuskulatur (eigene Darstellung)



**Beispiel: Kniebeuge**

**Ausgangsposition:**  
Hüftbreiter Stand

**Übungsbeschreibung:**  
Gesäß nach hinten unten  
**Während Übung:**  
Gewicht auf die Ferse, Brust raus, Schulterblätter zusammenziehen, jeder bestimmt seine Bewegungsamplitude

**Variation schwerer/größere Bewegungsamplitude:**  
Wer gesunde Knie hat und das Gewicht auf den Fersen, darf die Arme mit nach vorne nehmen, um das Gesäß weiter nach hinten unten zu schieben.

Abb. 17 Kräftigungsübung Streckschlinge  
(eigene Darstellung)

**Bildhafte Technikanweisung** Besonders nachvollziehbar und für die Teilnehmer gut umsetzbar sind **bildhafte Technikanweisungen/Schlagworte!** Suchen Sie Vergleiche und Bilder, mit denen Sie eine Bewegung beschreiben können, und wenden Sie diese gezielt im Unterricht an. Hier sind der Fantasie des Trainers keine Grenzen gesetzt.

Bildhafte Schlagworte müssen eingeführt und erklärt werden. Dies kann eventuell in der Vorinstruktion erfolgen. Durch eine einfache Aussage kann dann viel erreicht werden sowie Motivation und Spaß erhalten bleiben. „Kinderstuhl“ heißt z. B., das Gesäß so weit nach hinten zu schieben, als ob man sich auf einen Kinderstuhl setzen wollte und kurz vorher wieder aufsteht. Oder „wie ein Fahrstuhl tief fahren“ bedeutet, wenn man im Ausfallschritt steht, dass das Gewicht zwischen beiden Füßen verteilt ist, der Oberkörper aufrecht zwischen beiden Füßen tief geht und wieder hoch.

**Praxisbeispiel**

In einer Toning-Stunde soll die Gruppe enges Bankdrücken mit der Langhantelstange machen. Der Group-Fitness-Trainer Till erklärt während der Übung: „Haltet den Ellenbogen so eng, als ob ihr eine Küchenpapierrolle dazwischen einklemmen wolltet.“ Das nächste Mal muss er nur noch „Küchenrolle“ sagen und alle wissen, dass sie ihre Ellenbogen eng und parallel halten sollen.