

sichergehen.ch zu Musik

Ziel dieses Kursbausteins

Diese eigens für die Kampagne sichergehen.ch komponierten Musikstücke von Alessandro Sabato sollen den Leitenden die Auswahl von Musik für den gezielten Einsatz im Training erleichtern. Die Unterlagen zeigen erste Ideen und mögliche progressive Inputs auf: vom Einfachen zum Schwierigen, Komplexen. Die einzelnen Musikstücke mit ihren unterschiedlichen Charakteren beinhalten verschiedene Schwerpunkte für das Gleichgewichtstraining.

sicher stehen

sichergehen.ch

Mit Musik sollen vor allem Freude an der Bewegung, Spass und spielerische Kreativität gefördert werden. Die Teilnehmenden (TN) erhalten körperliche, geistige und emotionale Anregung. Das gesellige, fröhliche Erleben in der Gruppe regt Lernprozesse auf verschiedenen Ebenen lustvoll an. Die sinnliche Mehrdimensionalität mit visuellen, akustischen und motorischen Reizen beim Training mit Musik lässt vielfältige Bewegung auslösen und harmonisch verbinden. Geschwindigkeit und Rhythmus einer Bewegungsaufgabe werden durch die Musik vorgegeben, die Charakteristik kreativ von den Leitenden und TN umgesetzt.

Die für die Sturzprävention wichtigen Komponenten Körperwahrnehmung und Bewegungsdifferenzierung sind in den Musikbausteinen vielfältig enthalten. Die TN üben vor allem Rhythmisierung, Reaktion, Koordination und Konzentration. Die Wahrnehmung und Umsetzung von akustischen und visuellen Zeichen fördert die schnellere Informationsverarbeitung und die Reaktionsfähigkeit. Das Lauschen und

rhythmische Umsetzen erfordert Aufmerksamkeit und Anpassung der Bewegung. Eigeninitiative und Freude an der Bewegung zu Musik sind wichtige Motivatoren zum Aufrechterhalten eines aktiven Lebensstils und damit für die Gesunderhaltung von Körper und Geist.

Methodische Hinweise

- Die Musikstücke werden von den Leitenden ausgewählt und in die Vorbereitung miteinbezogen.
- Leitende erklären vor dem Abspielen der Musik die Bewegungsaufgabe, damit alle TN die Anweisungen hören können.
- Leitende begleiten die Anweisungen für die TN (z. B. Wechsel von Bewegungen, Richtungsänderungen) mit klaren Handzeichen während des Musikstücks.
- Es gibt keine negative Kritik oder Korrekturen, denn die Voraussetzungen der TN im Umgang mit Musik sind sehr unterschiedlich. Es ist alles richtig, was gefällt in der Interpretation von Musik!

Fachpartner:

Hauptpartner:

Charakteristik der Musikstücke und ihre Trainingsschwerpunkte

Die verschiedenen Musikstile motivieren zu unterschiedlichen Bewegungen.

1. Song: «PIANOFORTE»

Dieses Musikstück ist im Stil Pop/Instrumental komponiert. Durch seine klare Struktur mit A- und B-Teilen erleichtert es die Anleitung der einzelnen Übungen. Es eignet sich zum Training des statischen Gleichgewichts. Während Teil A behalten die TN eine Standposition; während Teil B wird diese aufgelöst und eine neue Position eingenommen.

Die Musik eignet sich auch für langsame, grosse Bewegungen, bei denen Leitende die TN ins labile Gleichgewicht führen und viel Kreativität offen lassen.

2. Song: «I DON'T WANNA SLEEP»

Dieses Funk-/Pop-Stück eignet sich zum Training des dynamischen Gleichgewichts. Seine klare Struktur mit gut hörbaren Wechseln erleichtert die Bewegungsanleitung. Es können unterschiedliche Akzente gesetzt werden. Die regelmässige Abfolge von Refrain und Strophe eignet sich gut, um sich in verschiedenen Gangarten fortzubewegen.

3. Song: «LA FIESTA»

Dieses Pop-/Jazz-Stück hat eine unregelmässige Struktur. Die Übergänge sind sehr gut hörbar.

Strophe und Refrain sind im Pop-Stil und animieren, sich tanzend zu bewegen. Beim Swing-Teil können Krafelemente eingebaut werden. Die beschwingte, leichte Komposition motiviert vor allem beim Refrain zum Mitsingen. Die Unregelmässigkeit ist eine zusätzliche Herausforderung für die Aufmerksamkeit der TN.

4. Song: «LA DIVERSITÀ»

Dieses Stück mit seinen unterschiedlichen Tempi und verschiedenen Taktarten fordert die TN zum genauen Hören auf. Es motiviert zu verschiedenen Gangarten und beim $\frac{3}{4}$ -Takt zu Schwungteilen und Walzerbewegung. Das dynamische Gleichgewicht wird mit Wechseln von $\frac{4}{4}$ - und $\frac{3}{4}$ -Takt gefördert.

5. Song: «J'AI CONFIANCE»

Dieses dreisprachige Musikstück soll zum gemeinsamen Bewegen in der Gruppe und Mitsingen motivieren. Das fröhliche Lied fordert auf, sich in der Bewegung zu begegnen. Bei diesem Stück kann sowohl das dynamische als auch das statische Gleichgewicht gemeinsam fröhlich geübt werden. Durch die klare Struktur des Stücks können einfache Choreografien dazu entwickelt werden.

Musik: Alessandro Sabato www.rexaba.ch im Auftrag von sichergehen.ch

Fachpartner:



Hauptpartner:

