

Merblätter für Lehrgänge

Arbeiter-Turnverlag W.G. Leivista G. S., Fichthstraße 36. — Nachdruck verboten.

A 80-10462 Nr. 7

gen und Musik.

A. Allgemeines.

Warum Musik? Die Musik dient einerseits als schmückender Rahmen, andererseits ist sie das drängende Element, die Bewegungsformen luftbetonter zu gestalten. Außerdem ist die Musik ein wichtiger psychologischer Faktor: Sie befähigt den Menschen, Ermüdungserscheinungen leichter zu überwinden.

Die Musik ist eine angenehme, wohlklingende, aber durchaus nicht notwendige Begleitform.

Instrumente zur musikalischen und rhythmischen Begleitung sind vorwiegend Klavier, Geige, Mandoline, die verschiedenen Arten der Handharmonika und der Gong. (Ersatz für den Gong: Tamburin mit Schlegel. Weil unsere Vereine in der Hauptsache an Stelle des Gong wohl das Tamburin benutzen, wird bei den späteren Hinweisen auf die Bezeichnung „Gong“ verzichtet und dafür „Tamburin“ gesetzt.)

Vorbedingungen: Der Leiter muß außer dem nötigen Sinn und Verständnis über die Entstehung und den Ablauf der Bewegungsform auch gutes Empfinden für Rhythmus haben.

Der Musiker hingegen muß bestrebt sein, sich in den Abungs- und Bewegungsverlauf einzufühlen. Der Spieler soll nicht nur Begleiter, sondern auch Helfer sein!

Im anderen Falle kommt es zwischen Übung und Musik zu keiner Harmonie.

Ratsamer ist dann schon die Verwendung des Tamburins, das der Leiter nach kurzer Zeit geschickt handhaben lernt.

Fehler: Es ist — abgesehen von einfachen Bewegungsformen — falsch, einen Bewegungsrhythmus einer gegebenen Musik unterzuordnen. Ebenso falsch ist es, eine vorhandene Musik nach einem Bewegungsrhythmus umbiegen zu wollen. In beiden Fällen kommt es zu Bewegungs- bzw. zu musikalischen Störungen.

Weiter ist es fehlerhaft, wenn zu zeitig nach Musik geübt wird.

Nicht gemeint sind bei dieser Feststellung jedoch die ganz einfachen Bewegungsfolgen, die jeder Mensch ohne weiteres ausführen kann.

Grundsatz: Die Bewegung steht obenan, die Musik kommt in zweiter Linie! — Besser wenigere Musik, als viel und unpassend!

Takt und Rhythmus sind in der Verbindung „Leibesübungen und Musik“ die wesentlichsten Erscheinungen.

Was ist Takt? Der Takt ist künstlich — mechanisch; metrisch — meßbar. (Musikmaschine.)

Was ist Rhythmus? Der Rhythmus ist natürlich — erneuernd; belebend — seelisch. (Das Leben.)

Takt ist erlernbar. **Rhythmus** in höherem Sinne ist Veranlagung.

Der **Takt** regelt die Bewegungsfolge.

Der **Rhythmus** verleiht der Bewegungsform Charakter und Ausdruck.

Der **Takt** kennt die Betonung des ersten Viertels — erste Zählzeit —.

Der **Rhythmus** ist nicht taktgebunden.

Das Tempo: Darunter versteht man den Schnelligkeitsgrad der Ton- bzw. Bewegungsfolge.

Die Betonung. Herkömmlich erfolgt beim Marschieren die Betonung auf das linke Bein (Paukenschlag). Zulässig ist auch die Rechtsbetonung. Ebenso sind die Betonungsrichtungen verschieden — tief, hoch, vor-, rückwärts, seitlich — und richten sich ganz nach dem Bewegungssinn.

(Zum Beispiel: Beim Armkreisen liegt die Betonung tief, sie ist da während des Schwingens durch die Tiefhalte.)

Die Verwendung der Musik ist zu empfehlen:

- a) bei einfachen Marsch- und Freilübungen,
- b) bei gehaltvolleren gymnastischen Übungen.

Im übrigen ist die Musik bei beiden Geschlechtern, groß und klein — bei älteren Leuten fast ausschließlich — anwendbar.

Gerätekturnen nach Musik ist unsinnig und zu verwerfen, weil dadurch das Wesen des Gerätekturnens in sein Gegenteil verkehrt wird.

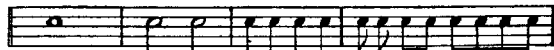
B. Für einfache Betriebsweise.

Wichtige Merke für den Anfänger:

1. Im ersten Stadium des Lebens nach Musik ist der Takt die Hauptsache.

2. Notenkennntnis:

Die Noten sind die schriftlichen Zeichen für die Töne.



Noten: 1 Ganze, 2 Halbe, 4 Viertel, 8 Achtel

Notenlinienssystem mit Noten und Taktstrichen.

Eine ganze Note = 2 Halbe oder 4 Viertel oder 8 Achtel.
Eine halbe Note = 2 Viertel oder 4 Achtel, und eine viertel Note = 2 Achtel. ($\frac{1}{16}$, $\frac{1}{32}$ usw. interessieren jetzt noch nicht.)

3. Das Zeitmaß:

○ = $\frac{1}{4}$ Note gleich vier Zählzeiten.

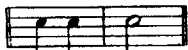
⏏ = $\frac{1}{2}$ Note gleich zwei Zählzeiten.

⏏ = $\frac{1}{4}$ Note gleich einer Zählzeit.

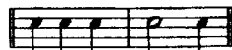
(Eine Zählzeit = im Zeitmaß eines gewöhnlichen Gangschrittes.)

⏏ = $\frac{1}{8}$ Note gleich einen Lauffschritt (Wettlauftempo).

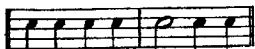
4. Die wichtigsten Taktarten:



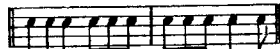
Zwei Takte vom $\frac{2}{4}$ -Takt.



Zwei Takte vom $\frac{3}{4}$ -Takt.



Zwei Takte vom $\frac{4}{4}$ -Takt.



Zwei Takte vom $\frac{6}{8}$ -Takt.

Empfehlenswert ist, anfangs nur im $\frac{2}{4}$ - und $\frac{4}{4}$ -Takt zu üben, um erst später alle Taktarten zu verwenden.

5. Die wichtigsten Musikarten:

- Der Marsch = $\frac{2}{4}$ - oder $\frac{4}{4}$ -Takt (evtl. auch $\frac{6}{8}$ -Takt).
- Die Gavotte = $\frac{4}{4}$ -Takt (langsamer).
- Der Polka = $\frac{2}{4}$ -Takt.
- Der Galopp = $\frac{2}{4}$ -Takt (schnell).
- Der Walzer = $\frac{3}{4}$ - oder $\frac{6}{8}$ -Takt.
- Die Mazurka = $\frac{3}{4}$ -Takt (langsam, betonter).
- Das Menuett = $\frac{3}{4}$ -Takt (langsam).

6. Der Aufbau der Musik:

Ein Musikstück beginnt meist mit einem Auftakt (Vorschlag), Einleitung oder Vorspiel, zu denen in der Regel nicht geübt wird.

Um jedoch die Übungen an musikalisches Hören zu gewöhnen, lasse man Auftakt oder Einleitung öfters mitspielen.

7. Der Auftakt wird zur Vorbewegung benützt. Bei einer aus mehreren — etwa vier — Takten bestehenden Einleitung ist das letzte Viertel (letzte Zählzeit) als Auftakt zu benützen.

Beispiel: $\frac{4}{4}$ -Takt.

Auftakt = letzte Zählzeit = „4“ = mit Vorspreizen eines Beines Vorhochschwingen der Arme.

- Zählzeit: Ausfall vorwärts mit Rumpfvorbeugen und Vorab- und Rückschwingen der Arme.
- Zählzeit: Rumpfstrecken mit Vorhochschwingen der Arme. Und so weiter.

Eine andere Möglichkeit des Beginnens ist, daß der Leiter bei $\frac{4}{4}$ -Takt vier Zeiten vorzählt. Etwa so: 1, 2, 3, „4“; die Zahl „4“ ist Auftakt, hier beginnen die Übungen mit der Vorbewegung: „Beinvorspreizen mit Vorhochschwingen der Arme.“ Und so weiter.

- Ein Musikstück besteht im allgemeinen aus mehreren aneinander gereihten Teilen: Vor-, Haupt-, Nach- und Nebensätzen. Die Teile sind oft durch sog. Übergangstakte verbunden. Diese Takte dürfen nur in besonderen Fällen mit gespielt werden, da sonst die Zählzeiten der Übung mit der Taktanzahl des Musikteiles nicht übereinstimmen.
- Übergangstakte sind verwendbar, wenn sie als Pausen oder zu Umstellungen oder ähnlichem verwendet werden.
- Einfache Musikweisen haben meistens 16- oder 32 taktige Musikteile. Jedoch trifft man hier und da auf Musikstücke mit etwa 20 taktigen Teilen (z. B.: Liebesbrief von Ziehrer). In solchen Fällen muß der Musiker an passender Stelle eine Streichung der überzähligen Takte vornehmen.
- Jedes Musikstück, auch jeder Musikteil, bildet ein in sich geschlossenes Ganze. Es wirkt deshalb störend, wenn der Übungsleiter mitten im Musikteil aufhören läßt. Ein angefangener Musiksatz muß also zu Ende gespielt werden.
- Jedes Musikstück besitzt einen bestimmten Charakter. Ein flotter Polka wird anders empfunden als eine Gavotte. Der Übungsleiter muß deshalb Übung und Musik charakteristisch in Einklang bringen: Flotte Übungen = flotte Weisen usw.
- Liedweisen, weil sehr oft bekannt, eignen sich für Anfänger am besten. Doch auch hierbei vermeide man Ungeschicklichkeiten, indem man etwa die „Internationale“ zu gymnastischen Übungen spielen läßt.

C. Für gehaltvollere gymnastische Übungsformen.

Grundsätzliche Bemerkungen:

- Beim Üben in diesen Formen ist der Rhythmus das Wesentlichste!

2. Die Bewegung ist alles — die Musik tritt stark in den Hintergrund, d. h. der Bewegungsrhythmus ist maßgebend, nicht „der schöne Walzer“!
3. Ein beträchtlicher Teil gymnastischer Bewegungsformen ist musikalisch schwer zu fassen. Vorhandene Musikstücke eignen sich in solchem Falle höchst selten oder gar nicht zur Begleitung. Hier fehlt die „Improvisation“ ein.
4. Unter Improvisation versteht man: aus dem Stegreif spielen. Einfache Akkorde melodisch verbinden; einfache Tonfolgen erfinden.
5. Der Musiker muß nicht nur ein guter Improvisator sein, sondern auch Verständnis für die Bewegungsformen haben. Das ist das Idealste!
6. Da nicht immer solch ein begabter Musiker zur Stelle ist, wird die Verwendung des Tamburin mit Schlegel empfohlen. Hiermit lassen sich alle Schwankungen und Betonungen gut ausdrücken.
7. Das Tamburin in der Hand des Leiters verdirbt nicht so viel wie falsche Musik!

Differenzen zwischen Gymnastik und Musik entstehen insofern sehr oft, als die Musik die Betonung des ersten Taktviertels (erste Zählzeit) kennt, während der gymnastische Bewegungshöhepunkt nicht immer da liegt, sondern auf eine andere Zählzeit entfällt. Es ist dies ein weiterer Beweis, daß gegebene Musik nicht immer verwendbar ist. In solchem Falle ist die Improvisation das einzig Mögliche, sonst kommt es zu musikalischen Verzerrungen.

1. Beispiel: Dreierhythmus (= $\frac{3}{4}$ -Takt).

Auftakt: Vorhochschwingen der Arme.

1. Zählzeit: Vorab- und Rückschwingen der Arme.
2. Zählzeit: Vorhochschwingen der Arme.
3. Zählzeit: Kreisen beider Arme vorwärts mit Rumpfrückbeugen und wieder -strecken.

(Der Bewegungshöhepunkt entfällt auf die 3. Zählzeit.)

2. Beispiel: Viererrhythmus ($\frac{4}{4}$ -Takt).

Auftakt: Seithochschwingen des rechten Armes, Hand zur Faust.

1. Zählzeit: Einen Armkreis nach innen (Ausholen zum Schwung).
 2. Zählzeit: Einen Armkreis nach innen mit kräftigem Hochschwung und leichtem Rumpfschwingen nach links mit stärkster Spannung der gesamten rechten Körperseite.
 3. Zählzeit: Lösen der Spannung mit Seitabschwingen des rechten Armes.
 4. Zählzeit: Seithochschwingen des rechten Armes.
- (Der Bewegungshöhepunkt liegt auf der 2. Zählzeit.)

Der **Zweierhythmus** = $\frac{2}{4}$ -Takt ist, weil der natürliche, am einfachsten und begreiflichsten und deshalb anfangs zu bevorzugen.

Rhythmen-Verschiebungen gehören in das Gebiet der Gehör- und Aufmerksamkeitsübungen und sind erzieherisch von hohem Wert.

Beispiel: Gehen im Viererrhythmus mit Betonung des ersten Viertel (marschmäßig). Dann überleiten in den Sechssachtelrhythmus mit Betonung des ersten und dritten, sowie vierten und sechsten Achtels (walzermäßig). Wird also links angeschritten, so kommt auf das niederstellende linke Bein das erste Achtel, das zweite Achtel entfällt auf das vorschreitende (also noch im Vorschwung begriffene) rechte Bein, während das dritte Achtel beim Niederstellen rechts gezählt wird. Die Aufteilung des vierten, fünften und sechsten Achtels erfolgt in gleicher Weise wie oben. Und so weiter.

Das Ganze auch als Laufübung, nur erfolgt zwischen dem ersten und dritten, sowie vierten und sechsten Achtel jedesmal ein langer Sprungschritt. Beim zweiten und fünften Achtel schwebt der Körper in der Luft. Betonung: Und — 1 2 3 4 5 6.

D. Für den Kinderbetrieb.

Das Wichtigste:

1. Bei den Übungen der Kinder ist der Takt der ruhende Pol.
2. Es ist falsch, Kindern schwere musikalische oder rhythmische Dinge, vielleicht gar Ausdrucksformen, beibringen zu wollen. Kinder haben noch kein Verständnis für derlei Dinge; sie schätzen an der Musik nur das Klangliche.

3. Für Kinder genügt Erläuterung des Taktes und seine Betonung. Methodische Behandlung etwa so:

Anfangs den Takt ansagen und dann üben und spielen lassen. Später erst den Takt schlagen, spielen oder üben, und dann von den Kindern feststellen lassen.

4. Gehör- und Aufmerksamkeitsübungen einfachster Art sind für Kinder sehr bildend. Empfehlenswert sind:

a) Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen in allen Taktarten;

b) Freiübungsformen mit Tempowechsel — auch Einschalten von Pausen;

c) den Takt (Rhythmus) von einem Kinde geben lassen, die anderen versuchen Bewegungen danach und stellen den Takt (Rhythmus) fest.

E. Literatur und Noten.

1. H. Riemann, Musikaschenbuch.

2. W. Riedel, Musik und Leibesübung.

3. Musikbeilage des „Vorturners“.

Alle Bücher und Noten sind im Arbeiter-Turnverlag erhältlich.

W. H e y n e.