Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 22 (1965)

Heft: 6

Artikel: Körperschule mit Musik

Autor: Eggler, F.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-990594

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Körperschule mit Musik

F. Eggler

Seit einigen Jahren benützen verschiedene Trainingsleiter in der Allgemeinen Körperschule des Akademischen Sportverbandes Zürich (ASVZ) Musik ab Tonband als Begleitung der Lektionen. Schon vor Jahrzehnten erkannten Musik- und Turnpädagogen den Zusammenhang zwischen Musik und Bewegung. Vom turnerischen Standpunkt aus kann man drei Hauptmöglichkeiten unterscheiden, Bewegung und Musik in Einklang zu bringen.

I. Ballett

Meistens wird die Musik zuerst geschrieben und darnach die Bewegung einstudiert. Seltener benützt man die umgekehrte Form. Die Bewegung sucht der musikalischen Aussage Gestalt zu geben. Musik und Bewegung werden zur vollkommenen Einheit. Dabei werden Melodik, Harmonik und Rhythmik als Ganzes erfasst. Klassische und moderne Musik dienen als Grundlage.

II. Geschulte Gymnastik

Im Vordergrund steht die Bewegung, die durch einen gewissen Aufbau zur gymnastisch gültigen Form geführt wird. Die Musik soll durch Rhythmik und Melodik unterstützen. Dazu eignet sich am besten, durch visuellen Kontakt mit den Ausführenden entstanden, improvisierte Begleitmusik.

III. Allgemeine Körperschule und Gesellschaftstanz

Die Bewegung richtet sich nur nach dem Rhythmus der Musik. Hier findet Tanzmusik Verwendung.

IV. Erfahrungen des ASVZ

Die Körperschul-Lektionen nehmen im allgemeinen Programm des ASVZ eine wichtige Stellung ein; besuchen doch über tausend Studierende die 15 wöchentlichen Turnstunden. Diese relativ hohen Besucherzahlen lassen sich wohl auf die Art und die Form des Unterrichtes zurückführen. Die Lektionen verlangen von den Studierenden weder gymnastische Vorbildung noch regelmässigen Besuch. Dadurch wird die stoffliche Auswahl beschränkt: Sie muss möglichst viele Leute erfassen. Dazu verwenden wir verschiedene Hilfsmittel, unter anderem Musik ab Tonband.
Zuerst wurde die Musik ab Radio überspielt, langsame und schnelle Rhythmen in buntem Gemisch. Die Folge war: Nur derjenige, dem die Tonbänder bekannt waren, konnte damit turnen. Für die jetzige Tonbandarbeit bilden folgende Möglichkeiten die Ausgangslage:
Entweder — Musik nach Bewegung
oder — Bewegung nach Musik.
Eine Musik nach Bewegung zu schreiben, wäre für unseren grossen Betrieb nicht denkbar. Also bleibt uns nur die zweite Variante. Der Trainingsleiter erhält dadurch einen gewissen Spielraum bei der Auswahl seiner Übungen.

V. Um dem Trainingsleiter in seiner Musikauswahl zu helfen, stellten wir Musiklektionen von 1/2 Stunden zusammen. Dabei schälten sich folgende Erkenntnisse heraus:
— Die Tempi der Musik sollen langsame bis schreitende sein.
— Schnelle Rhythmen kommen vor allem für Laufübungen und einfache Arm- und Beinübungen in Frage.
— Der Rhythmus muss einfach und gut erfassbar sein.
— Melodie und Harmonie sollen nicht im Vordergrund stehen.
— Für schwungvolle Bewegungen lässt sich 3/4-Taktmusik gut verwenden.
Gesamthaft hat sich herausgestellt, dass nur der Rhythmus als Unterstützung der Bewegung denkbar ist. Ausserdem wirkt die Musik als Stimulans.

VI. Will der Trainingsleiter seine Turnstunde mit Musik durchführen, ist eine gründliche Vorbereitung unumgänglich. Es zeigte sich als zweckmässig, die Übungen schriftlich oder zeichnerisch festzuhalten. Diese Vorbereitung kann ohne weiteres in der Turnstunde verwendet werden.
Damit beugen wir einer Wiederholung der gleichen Übungen vor.

VII. Vorteile des Turnens mit dem Tonband

— Für den Trainingsleiter: Die Musik bedeutet eine grosse Erleichterung, da sie mitreisst.
— Für den Turnenden: Die Musik verlockt zum Mitmachen und lässt Anstrengungen vergessen. Es wird intensiver geturnt.

VIII. Nachteile des Turnens mit Tonband:

— Das Eingehen auf die sich stets ändernde Situation einer Übungsstunde ist nur teilweise möglich.
— Die gymnastischen Möglichkeiten werden zu wenig ausgeschöpft.
— Der persönliche Kontakt zwischen Leiter und Turner ist mangelhaft.
Eine mögliche Lösung des Problems wäre eine Dreiteilung der Stunde.
a) Einleitung mit Musik;
b) Schulungs- und Leistungsteil ohne Musik;
c) Ausklang mit Musik.
Trotz dieser Hinweise verlangt das Turnen mit Musik viel Erfahrung, um eine solche Lektion zufriedenstellend durchzuführen.

Das Neugeborene trägt bereits alle Eigenschaften in sich, körperliche, geistige wie seelische, die je in seinem Leben wirksam werden. Durch den ständig wechselnden Reiz von Förderung und Hemmung wird ein Teil der Eigenschaften entwickelt, ein Teil zurückgedrängt.
Die ständige Wiederholung körperlicher und seelischer Erschütterungen hinterlässt ihre Spuren in uns, kann zu so ernsten Reaktionen führen, dass sie nur schwer wieder anzugleichen sind.
Eine unsichtbare Stärkung des funktionellen Gleichgewichts — eine Krankheit ohne Erkrankung — kann schliesslich die nach Jahren erkennbare Krankheit vorbereiten.
Wir Menschen haben weniger Instinkt als die Tiere, und wir haben kein Gefühl für drohende Gefahr. Keine soziale Fürsorge, und mag sie noch so glänzend organisiert sein, kann uns eine Sicherheit geben. Es wäre ein falscher Optimismus, der Fürsorge irgendeiner Institution mehr zuzutrauen als unserem eigenen Verantwortungsbewusstsein. Dr. J. P. Hohneck