

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 2

**Artikel:** Musik für Spielereien, Improvisationen, Gestaltungen

**Autor:** Greder, Fred

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993173>

### **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:** 14.01.2026

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

## Musik und Bewegung (6)

# Musik für Spielereien, Improvisationen, Gestaltungen

Fred Greder

Fotos: Hugo Lörtscher

**Musik ist ein komplexes Signalsystem. Sie ist Mittel zum Zweck, soll aber bei Bewegungsspielereien, bei Improvisationen und Gestaltungen ihren Eigenwert behalten.**

Das Bedürfnis, sich nach Musik zu bewegen, auszudrücken oder auf akustische Reize zu reagieren, tritt in allen Epochen und Kulturen auf. Die Musik wird also als Hilfsmittel angewendet und soll hier als Überbegriff für Klänge, Töne und Geräusche verstanden werden. Sie wird zu einem akustischen Reizsignal. Geht man vom Ziel aus, Musik und Bewegung zu sensibilisieren, so ist der musikalisch-akustische Vorgang ein ideales Mittel. Akustisch kann auf eine Bewegung unvergleichlich differenziert und vielfältig Einfluss genommen werden, ohne dass die Bewegung dadurch eingeschränkt wäre. Jedes musikalische Geräusch kann Bedeutungsträger im Sinne eines Signals werden, das die Bewegung veranlasst, fortführt, unterbricht, verändert oder beendet, wobei der Musikeinsatz völlig offen ist und vom elementaren

schlichten Einsatz bis zum komplexen medialen Tonträger reichen kann.

### Musikalische Parameter

Alle musikalischen Spielereien, Improvisationen und Gestaltungen werden also mit den musikalischen Parametern umgesetzt:

- Tondauer (Metrum, Rhythmus, Takt, Tempo)
- Tonstärke (Dynamik)
- Tonhöhe (Melodie, Harmonie)
- Tonqualität (Artikulation, Instrumentation)
- Tonstrukturen (Phrasierung, Form)

Alle diese Parameter können in der Musik einfach oder kombiniert eingesetzt werden, um Bewegungen anzuregen, zu ordnen, zu gestalten, zu führen, zu unterbrechen, zu differenzieren, kurz – um zu sensibilisieren. Dies ist ebenso dadurch möglich, dass Musik auf die Bewegung einwirkt, wie dadurch, dass die Bewegung musikalisiert wird, d.h. dass die Bewegung nach den gleichen Prinzipien in Musik umgesetzt wird. Entsprechende musikalische Mittel sind: Klatschen, Stampfen, Lautieren, Singen usw.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass zur Sensibilisierung von Bewegung das Hilfsmittel Musik mit Bestimmtheit das geeignetste akustische



### Musik für elementare Bewegungsspiele

Die Musik soll also mithelfen, möglichst viele Bewegungserfahrungen zu sammeln. Erfahrung heisst hier körperliche Erfahrung in konkreten Handlungsvollzügen. So gibt es auf der Basis der Bewegung in der Verbindung mit Musik Übungen zu

- Konzentration
  - Spannung/Entspannung
  - Gedächtnisschulung
  - Phantasiebildung
  - Erfindung und Gestaltung
  - Sinnesschulung
  - Erfahrung von Raum und Zeit
  - Erfahrung von Gestaltung und Form
- Es zeigt sich immer wieder, dass sich im Menschen bei musikalischen elementaren Spielformen im bewussten und kontrollierten Umgang mit sich selbst und der Umwelt, im Erleben eigener wie fremder Möglichkeiten, Fähigkeiten und Qualitäten auch innere Werte bilden, wie Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstbewusstsein und Rücksichtnahme.

Musik für elementare Bewegungsspiele kann elementar oder medial sein. Elementarer Musikeinsatz heisst selber Musik spielen mit einzelnen Instrumenten, selbstgebastelten Instrumenten, Gebrauchsartikeln oder mit der Klanggestik

Zum Artikel 6 sind Tonträger der ESSM in Vorbereitung:

- Musiken für elementare Bewegungsspiele
- Musiken für Bewegungsimprovisationen
- Musiken für Bewegungsgestaltungen



Abb. 1

Bewegungsfähigkeiten	(Rhythmus, Koordination, Differenzierung, usw.)
Wahrnehmungsfähigkeiten	(Klang, Geräusch, Ton, usw.)
Ausdruck/Gestaltungsfähigkeiten	(Bewegung, Mimik, Gestik, usw.)
Kommunikative Fähigkeiten	(Führung, Reagieren, Rücksichtnahme, usw.)
Kognitive Fähigkeiten	(Vergleichen, Unterscheiden, Wiedererkennen, Ordnen, usw.)
Grunderfahrungen	(Raum, Zeit, Kraft, sich selbst, usw.)



(Stimme, Körper, usw.). Medialer Musikeinsatz heisst, man wählt Musik von Tonträgern. Dabei können die Grunderfahrungen und Grundfähigkeiten erlebt und gefördert werden (siehe Abb 1).

Alle diese Grundfähigkeiten, Grundfunktionen und Grunderfahrungen werden durch musikalische Spielformen (Übungen) beansprucht, angeregt, gefördert und entwickelt in einem offenen Prozess ständiger Fortführung, Anpassung und Erneuerung.

### Spielformen

Die folgenden Spielformen sind Spiele-reien und sowohl mit elementarem wie medialem Musikeinsatz möglich.

#### Rhythmusspiele

Übernehmen von rhythmischen Phrasen, Aufteilen von verschiedenen Rhythmen, Wiedererkennen von Rhythmen, Initieren, Ergänzen von Rhythmen, usw.

#### Taktspiele

Gerade und ungerade Takte, Erkennen und Unterscheiden von Takten, Polyrhythmik und Polymetrik, Takte ergänzen, Takte kombinieren, usw.

#### Metrumsspiele

Metrum übernehmen, halbieren, verdoppeln, usw.

#### Noten und Pausenspiele

Notenwerte umsetzen, Pausen umsetzen, Noten und Pausenverbindungen kurz und lang, usw.

#### Tempospiele

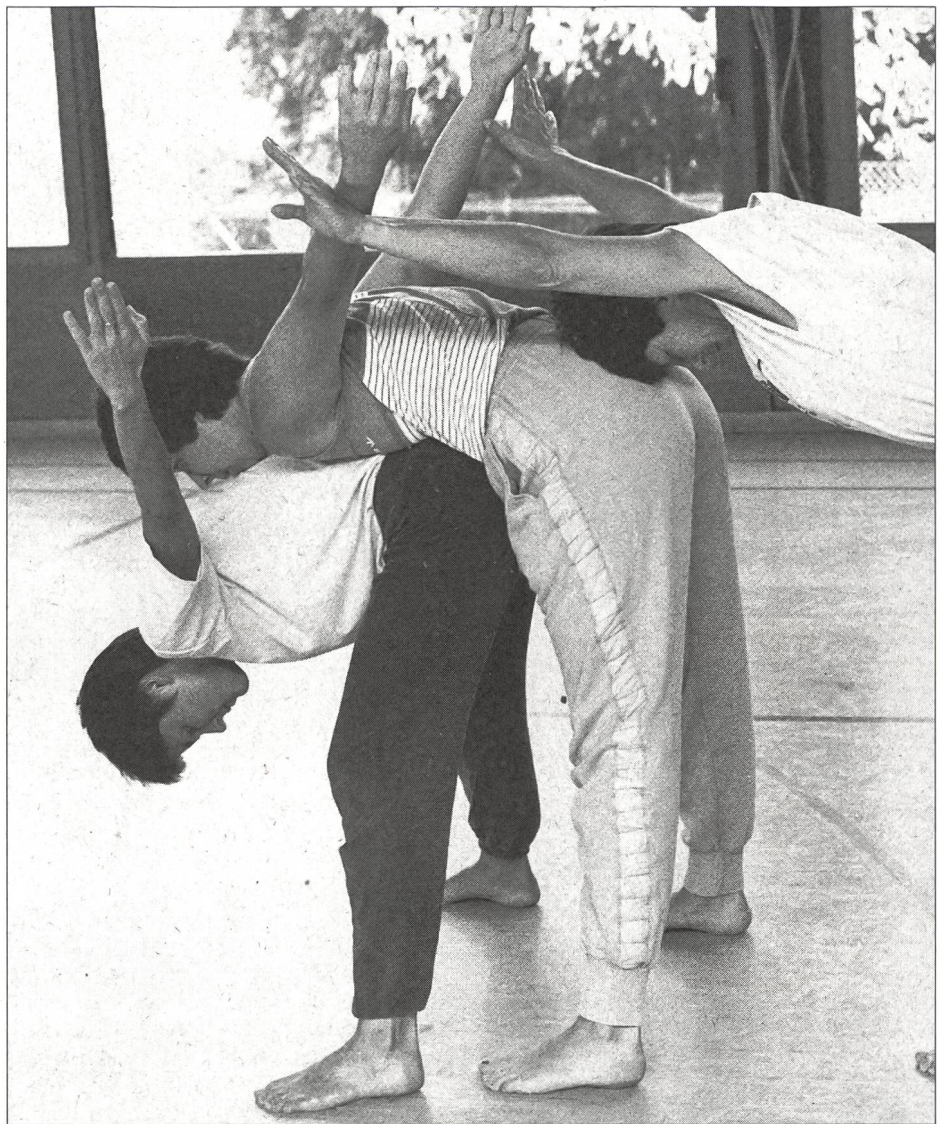
Schnell und langsam, schneller werden, langsamer werden, Agogik, usw.

#### Dynamikspiele

Laut und leise, lauter werden, leiser werden, usw.

#### Artikulationsspiele

Hart, weich, kantig, spitz, breit, rund, reibend, usw.



#### Instrumentationsspiele

Hell, dunkel, viele Instrumente, wenige Instrumente, Instrumente zuordnen, erkennen, Charakter, usw.

#### Phrasierungsspiele

Melodiebögen übernehmen, Sequenzen erkennen, umsetzen, Gruppierungen bilden, usw.

#### Formspiele

Musikalische Formen erkennen, Wiederholungen, Variationen, Auftakte, Coda, usw.

#### Melodiespiele

Dur, Moll, rhythmische Dominanz, melodische Dominanz; usw.

Durch solche musikalische Bewegungsspiele werden die Kriterien der Bewegungsbegleitung sowohl auf der Musik- wie auf der Bewegungsebene besser verstanden.

	Musik	Bewegung
Rhythmus	Folge von Schlägen	Bewegungsabfolge
Tempo	Zeit, Dauer	Zeit, Dauer, Ausmass
Dynamik	Tonstärke	Kraft, Spannung, Entspannung
Dynamik	Tonfolge	Ablauf, Fluss
Melodie	Gruppierung, Musikkbögen	Sequenzen, Strukturen
Phrasierung	Spielart	Ausführungscharakter
Instrumentation	Klangfarbe, Dichte	Bewegungsstil, Bewegungsart
Form	Teile, Gerüst	Raum
Harmonie	Zusammenklang	Koordination
Komposition	Ausdruck, Gestaltung	Ausdruck, Gestaltung

## Musik für Improvisationen und Gestaltungen

1. Die Musik ist vorhanden (medial oder elementar). Dazu wird die Bewegung gestaltet.
2. Die Bewegung ist vorhanden. Dazu wird die Musik gestaltet (medial oder elementar).

In der Alltagssprache ist mit Improvisation gemeint, aus dem Nichts etwas schnell herzustellen, das ein Bedürfnis



befriedigen kann. Improvisieren kann auch Zweckentfremdung einer Sache bedeuten. Musik für Improvisationen und Gestaltung einer Bewegung heisst aber für uns, spielerischer und experimenteller zu handeln; bedeutet spontaner Umgang mit zuvor erfahrenen und gesammelten Bewegungen, die ihre augenblickliche Gestalt durch ein Thema erhalten; meint auch die Motivation, unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten des Einteilens und unter Berücksichtigung der momentanen Bedingungen zu agieren.

Improvisieren bedeutet dabei nicht willkürliche Freiheit, die leicht in Chaos ausartet, sondern spontanes Handeln in einem abgesteckten Rahmen. Mit der Musik erschliesst sich der Bewegungs-improvisation eine neue Dimension. Objekte und Geräte, auch pantomimische Ideen sind Anregungen, die meist ein zeitlich freies, dynamisches und spontanes Gestalten zulassen. Im Gegensatz dazu wird im Augenblick, indem man Musik als zeitliche Fixierung oder zumindest Bindung annimmt, eine gewisse Anpassung an sie notwendig.

Musik kann also auch zur Bewegungs-improvisation und Gestaltung unterschiedliche Anwendung finden:

- Stimulans zur Anregung und Intensivierung der Motorik.
- Hilfe zur Sammlung von zeitlichen, dynamischen und formalen Erfahrungen und Kenntnissen.
- Vorlage für Improvisation oder choreographisches Gestalten.

Alle drei Bereiche haben ihre eigenen Bedeutung. Doch wie immer man Musik

### Korrektur

In der letzten Ausgabe (12/94) haben sich leider zwei Fehler eingeschlichen.

S. 3 Abschnitt Tanz, 2. Absatz: nach «Bewegungskriterien» kommt als erstes Wort nicht Fleiss, sondern **Fluss**.

S. 4 1. Textabschnitt in Abb.: bei «musikgewichtigen Sportfächern» folgt **Eiskunstlauf** nicht Eishockey.

anwendet – das kann nicht ausdrücklich genug gesagt werden –, muss man sich um ihre Eigengesetzlichkeit kümmern. Das heisst, man soll auf Rhythmus, Takt, Instrumentierung, Klangfarbe, Form, Charakter, usw. eingehen. Wer mit Bewegungs-improvisation und Gestaltung zu Musik arbeiten will, muss zumindest grundlegende musikalische Kenntnisse und Fähigkeiten besitzen, wenn er die Aufgabenstellung zu musikalischen Themen kontrollieren will. Musik und Bewegung brauchen keineswegs immer synchron zu sein, doch hat sich die Bewegung fraglos ununterbrochen der Musik einzuordnen. Sollte Asynchronität verwendet werden, dann sollte dies bewusst geschehen.

Bewegungs-improvisationen und Gestalten mit Musik können wie bei den elementaren Spielformen elementar oder medial ablaufen. Die elementare Musikeingabe hat den Vorteil der ständigen

Anschrift des Verfassers:  
Fred Greder  
Reuchenettestr. 9  
2502 Biel

Anpassung beim Entstehungsprozess. Beide fördern Phantasie, Originalität, Spontanität, Kreativität und Flexibilität.

### Beispiele

- Wahrnehmen und Erfahren der Bewegungsmöglichkeiten des Körpers.
- Auseinandersetzen mit Spannung bzw. Entspannung des Körpers (Dynamik, Kraft, Schnelkraft).
- Auseinandersetzen mit schnell/langsam als Bewegungserfahrung (Zeit).
- Auseinandersetzen mit Ebenen und Richtungen (Raum).
- Auseinandersetzen mit Bewegungskoordinationen.
- Auseinandersetzen mit den Zusammenhängen von Musik und Bewegung.
- Erfahrungen mit der Problematisierung Musik und Bewegung.
- Erfahrungen sammeln, sich nach verschiedensten Musiken zu bewegen.
- Entwickeln einer eigenen Bewegungsidentität.

### Offener Lernweg

Musik zur Improvisationsanregung und Gestaltung soll offene Lernsituationen schaffen, in denen selbständiges Problemlösen und vielseitige Interaktionsformen zwischen den Ausführenden möglich werden. Dabei können sowohl Gestaltungs- und Ausführungskriterien einer Bewegung als auch eine inhaltliche Gestaltungsidee oder die Musik Ausgangspunkt bei der Themenstellung von Bewegungsaufgaben sein.

### Beispiel

Eine vorgegebene Musik (elementar oder medial) muss in eine Bewegungs-improvisation umgesetzt werden (Gruppenarbeit).

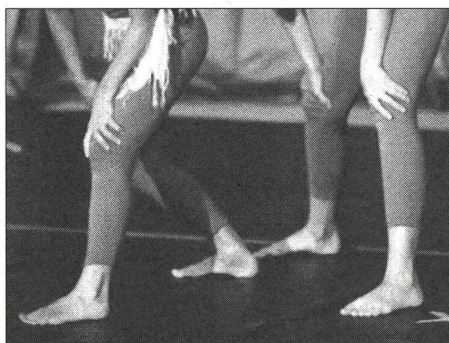
- Anhören des Musikstückes – Analyse des Musikstückes
- Überlegen verschiedener Fortbewegungsmöglichkeiten – Ausprobieren

### Musik und Bewegung

- 1 Musik im Leben des Menschen
- 2 Musik zum Manipulieren und Regulieren
- 3 Musik zum Motivieren, Animieren, Faszinieren
- 4 Musik zum Schulen, Führen, Unterstützen, Verbessern
- 5 Musik als Harmonie, Ganzheitlichkeit
- 6 Musik für Spielereien, Improvisationen, Gestaltungen**
- 7 Musik zur Atmosphärenschaufung, Untermalung, Verdeutlichung, Verständigung
- 8 Musik zur Prophylaxe, Heilung, Therapie







- Vorzeigen
- Einigen auf einige Möglichkeiten
- Raumwege ausdenken – Einigung auf einzelne Raumwege
- Kombination zusammen erarbeiten und vorführen (Gestaltung)

## Kreative Gestaltungen für Musik und Bewegung

Die Musik wird gleichzeitig mit der Bewegung gestaltet.

Kreative Gestaltungen für Musik und Bewegung können nicht ab Tonträgern erfolgen. Sie haben zusammen zu entstehen. Somit kann uns eine schon fertiggestellte Musik kaum dienen. Musik und Bewegung werden so aufeinander abgestimmt, dass ein ganz enger, wechselnder Zusammenhang entsteht und

somit auch nur gemeinsam kreiert werden kann. Hier ist nun wirklich die ganze Palette von Möglichkeiten – Klang, Ton, Geräusch – auszuprobieren.

### Möglichkeiten

- Umsetzen eines Textes in Musik und Bewegung (Reim, Slogan, Gedicht, usw.)
- Umsetzen einer graphischen Notation in Musik und Bewegung (Cluster, Zeichnung, usw.)
- Umsetzen einer Geschichte in Musik und Bewegung (Märchen, Krimi, usw.)
- Umsetzen von Gegebenheiten in Musik und Bewegung (Natur, Freude, Lärm, usw.)
- Umsetzen von erfundenen Klangrealisationen oder Songs in Musik und Bewegung (Musical, Lieder, Raps, usw.)
- Umsetzen von Arbeitsprozessen in Musik und Bewegung (Maschinen, Technik, usw.)

### Ziel: Förderung

All diese Arbeiten im Umgang mit Musik und Bewegung zielen auf die Förderung folgender Kenntnisse, Einsichten und Fähigkeiten:

- Fähigkeit, verschiedene musikalische Parameter in einigen Gestaltungsaufgaben zur Anwendung zu bringen.
- Einsicht in die Bedeutung der musikalischen Parameter für die Gestaltung des Ausdrucks.

- Freude am schöpferischen Arbeiten mit musikalischen Bausteinen.
- Einsicht in die Teilkomponenten der Musik – Rhythmus, Melodie, Harmonie – und ihrer Wechselbeziehungen durch kreatives Gestalten.
- Einsicht in elementare, natürliche und logische Strukturen der Musik.
- Verständnis für das Zusammenwirken verschiedener Gestaltungskräfte bei der Kompositionsarbeit.
- Kenntnis über die Verwendung eines bestimmten Klangmaterials und der Möglichkeiten der Auswahl bestimmter Klangmittel für die Wirkung der Bewegungsgestaltung.
- Einsicht in die Wechselbeziehungen von Worhythmus und musikalischem Rhythmus.
- Verständnis für verschiedene Bewegungs- und Musikstrukturen.
- Fähigkeit, rhythmische, melodische und harmonische Elemente in Bewegung umzugestalten.
- Fertigkeit, musikalische Gestaltungselemente auf ein größeres Projekt der Bewegungsgestaltung zu übertragen.
- Erkenntnis, dass Musik eine unmittelbare Wirkung im emotionalen Bereich hinterlässt und unter Umständen ebenso zu günstigen wie nachteiligen Beeinflussungen fähig ist.
- Freude und Genuss an einer «künstlerischen» Tätigkeit. ■