



Musikforståelse og musikfølelse



AF HENRIETTE BOLT,
KURSUS- OG UDVIKLINGSLEDER
PÅ GOTVEDINSTITUTTET

De fleste, der underviser i bevægelse, kender til det store arbejde, der ligger bag en times undervisning, hvor musikken er nøje udvalgt til de forskellige elementer, der er med i en danse-/gymnastik-/træningstime. Det er et stort arbejde og kræver, at underviseren har sans for og viden om musik for at vælge musik, der understøtter forskellige bevægelseskvaliteter.

I denne artikel vil jeg dels have fokus på, hvordan man kan anvende forskellig musik i forhold til at motivere og forfine bevægelseskvaliteter for sine elever, dels vil jeg komme ind på nogle musiktekniske greb, man kan anvende, når man forbereder sig og søger musik til timerne.

Min baggrund for at skrive denne artikel hviler på 30 års erfaring med undervisning i gotvedgymnastik. Jeg underviser på almindelige motionshold og på Gotvedinstituttets uddannelse til bevægelsesunderviser og massør. For mig er musik et bærende element for min egen motivation til at undervise. Jeg er ikke musisk uddannet, men har dyrket rytmisk gymnastik, siden jeg var 11, og er vokset op i en familie med meget musikalitet. Jeg bygger denne artikel på egen erfaring og en basisviden om musikteori.

Fornemmelsen af musikken

Når jeg underviser på uddannelsen til bevægelsesunderviser og massør på Gotvedinstituttet, oplever jeg, hvor forskellig erfaring med musik og tilgang til musik de studerende har. For mange bliver det en helt ny måde at opleve musik på. De skal først og fremmest lære ikke kun at lytte, men også mærke musikken i kroppen. Nogle har svært ved at fornemme musikkens puls. For dem ligger et stort arbejde med mange timers lytten til musik. Gennem bevidst arbejde med at lytte og mærke musik vil de fleste forbedre deres fornemmelse af musik og blive i stand til selv at finde musik, der egner sig til forskellige bevægelseskvaliteter, tælle ind og sætte i gang på 1-slaget.



Musikkens hovedelementer

Når du arbejder professionelt med musik til bevægelse, må du have både musikforståelse og musikfornemmelse med.

Musik indeholder tre hovedelementer:

1. Rytme, der består af takt og puls. Pulsen bestemmer tempo og energi i musikken.
2. Harmoni. Dur eller mol, akkorder og andre elementer, der påvirker harmonien i musikstykket.
3. Melodi. Den, du nynner og synger til.

Taktarter

At du kan fornemme 1-slaget, er helt essentielt, når du underviser i bevægelse og dans.

Det meste populærmusik, såsom beat, rock, funk og disko, er i 4/4, hvilket også er den nemmeste taktart at bruge. 90 % af den musik, der spilles i radioen, er i 4/4. 4/4-takten tælles 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4.

Valsetakt (3/4) egner sig godt til trinkombinationer på stedet eller over gulv og er skøn at svinge til. 3/4-takten, der tælles 1, 2, 3, 1, 2, 3, giver en fornemmelse af, at bevægelsen kan fortsætte i uendelighed, i modsætning til 4/4-takt, hvor vi "lander" på 4-slaget.

De mere komplicerede taktarter som 5/8 eller 7/8 er sjældnere i den vestlige musik, men meget almindelige i musik fra andre verdensdele. 5/8 tælles 1, 2, 3, 1, 2 – 1, 2, 3, 1, 2. 7/8 tælles 1, 2, 1, 2, 1, 2, 3.

For at være sikker i at tælle skal du øve dig. Du skal lytte til musik, tælle musik, danse til musik, klappe, trampe osv. til musik. 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4 igen og igen, så rytme-fornemmelsen bliver så indarbejdet, at du ikke tænker over, at du bevæger dig rytmisk til musikken.

Musikkens potentiale

I de forskellige grundtrin sættes benet frem på 1-slaget. Dette gør du, for at det skal være lettere for deltagerne at falde ind i bevægelsen og dermed lettere at koordinere. Når du forbereder en times motionsgymnastik, har du brug for meget forskellig musik. Der skal være noget til en rolig begyndelse, herefter noget mere dynamisk/svingende – noget, du kan gå, løbe, træne, ud- og afspænde til. Måske der også skal være musik, som egner sig godt til at arbejde med koordinations- og dansetrin.

Musikkens intensitet og karakter kan med puls og rytme guide kroppen igennem en hel time. Musikken kan støtte den seje bevægelse, give lethed, give energi i det fjedrende og påvirke nervesystemet, så du kommer ned i gear.

Al musik påvirker nervesystemet. Rytmisk musik tænder og giver energi. Den inviterer til dynamiske bevægelser, der øger kredsløbet i muskulaturen, får hjertet til at pumpe mere, og de rytmiske bevægelser aktiverer muskler. Rolig musik virker afspændende og nedsætter hjerterefrekvensen. Som underviser kan du udnytte det potentiale, der er ved at anvende musik, som enten aktiverer eller beroliger, alt efter hvad formålet er med øvelserne.

BPM

Hvis du har svært ved at høre og fornemme tempoet i musik, kan det være en hjælp at anvende Beats Per Minute (BPM). På Gotvedinstituttet anvender vi et BPM, der er lidt roligere end flere andre steder – dels fordi vi arbejder med et lavt tyngdepunkt for at få benene i arbejde, dels fordi det giver mere tid til at mærke bevægelsens forløb gennem kroppen.

Gotved-guide til BPM:

- Stræk og rolige bevægelser: 45-86 BPM
- Armsving og vægtoverføring: 65-130 BPM
- Bensving: 70-85 BPM
- Gang: 110-120 BPM
- Puls og dynamiske bevægelser over gulv: 110-140 BPM
- Fjedre, hop eller langsomt løb: 135-150 BPM
- Løb: 150-180 BPM

(KILDE: DANS22, K.K. WELLENDOFF, FRYDENLUNDS FORLAG, 2019, S. 181).

Musik spiller en afgørende rolle for deltagere og undervisere under træning. Der er lavet studier, der viser, at man yder 15 % mere (hård styrketræning) og føler sig mindre udmattet efter træning med musik end uden musik. 15 % mere lyder måske ikke af så meget, men det har stor betydning for udbyttet af træningen.

KILDE: VIDENSKAB.DK, [HTTPS://VIDENSKAB.DK/KROP-SUNDHED/HVORFOR-MOTIVERES-VI-AF-MUSIK-NAAR-VI-TRAEER](https://videnskab.dk/krop-sundhed/hvorfor-motiveres-vi-af-musik-naar-vi-traener)



KOM PÅ KURSUS I MUSIK TIL BEVÆGELSE FOR UNDERVISERE

Med afsæt i denne artikel holder Henriette Bolt et kursus for undervisere om musik.

Kurset henvender sig især til bevægelsesundervisere, der finder det udfordrende at finde musik og bruge musik som en ressource i undervisningen. Musik kan tilføre timerne glæde og lethed og inspirere deltagerne til at yde mere og derved få mede udbytte af træningen.

Formålet med kurset er at understøtte den musiske kvalitet i bevægelsesundervisningen, så du som underviser bliver mere sikker i at anvende musik til bevægelse.

- Vi skal arbejde med rytme gennem klap, tramp og ved at mærke forskellig musik i kroppen.
- Vi skal undersøge forskellige genrer af musik, og hvordan forskellige genrer inspirerer til forskellige bevægelseskvaliteter.
- Vi skal arbejde med at sætte i gang på et-slaget.
- Vi skal lave enkle bevægelsessammensætninger til forskellige stykker musik.

Medbring dine musiklister på mobilen, computer eller iPad, så du kan lægge ny musik ind i dit bibliotek og dele numre, du er særlig glad for med andre.

DATO: tirsdag 6.juni kl. 10.00-14.00

STED: Ny sal, Gotvedinstituttet, Vodroffsvej 51, 1900 Frederiksberg

UNDERVISER: Henriette Bolt

PRIS: 680 kr. Kurset gennemføres ved minimum 8 deltagere.

(Der vil være kaffe og te i frokostpausen, hvor vi spiser vores medbragte mad.)

BPM er en metode til at skærpe opmærksomheden på musikkens tempo. Når man har øvet sig og brugt tid på at lytte og tælle, kan mange fornemme, om et givet stykke musik egner sig til løb, gang eller sving.

Det svingende, det førende og det fjedrende og variationer i kraft, tid og rum

For at få de forskellige bevægelseskvaliteter skal du lytte til andet musik end den, du hører i radioen. Radioens musik (især P3) er skåret over samme populære takt i 4/4. Ved at være nysgerrig på forskellige genrer, stilarter og verdensmusik kan du finde musik, der sætter bevægelser i gang, som du ikke kunne forestille dig. Musikken fra den afrikanske tradition appellerer til at komme ned i benene. Musik fra Mellemamerika og Østen sætter hofterne i bevægelse. Den klassiske musik rækker ud i armene og inviterer til udtryk og elegance.

Om instrumental musik og musik med sang

Når du underviser i bevægelse, kan musik med sang være forstyrrende for nogle deltagere. Nogle lytter meget til tekster, andre oplever musikken gennem rytmegruppen (bas, trommer, piano). Når der er sang til musikken, må underviseren være mere opmærksom på, hvornår der gives instrukser, så deltagerne kan høre, hvad der bliver sagt. Det vil med andre ord sige: arbejde uden så mange ord under sang og give instrukser mellem vers eller i perioder med kun underinstrumental musik.

Musik opleves vidt forskelligt fra person til person. Et stykke musik kan virke motiverende på den ene og forstyrrende for en anden. Det kan være rørende for den ene og trist for en anden.

Det vigtigste er, at du som underviser i rytmisk bevægelse har en god fornemmelse og forståelse for musik, takt og rytmer, så du netop kan bruge dette som et godt redskab til at styrke og stimulere deltagernes kropsbevidsthed. ●