

Musiklehre im Detail

Besonders motivierend ist das Training im Kickbox-Aerobic unter anderem deshalb, weil die Drills und vor allem die Elemente der Choreographie genau auf den Takt der Musik abgestimmt sind.

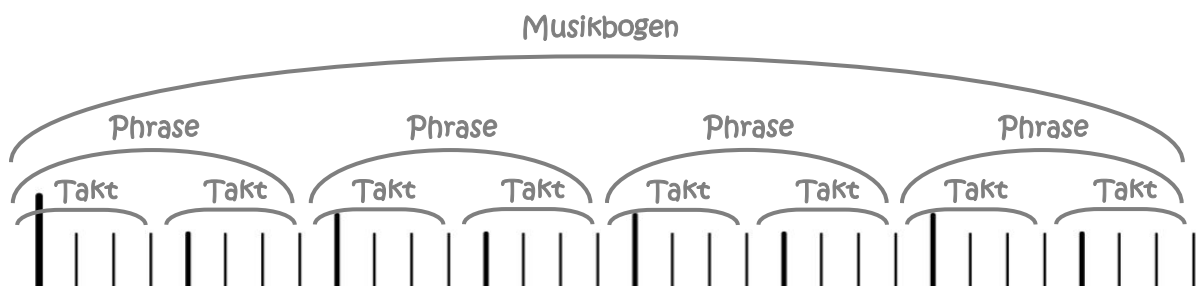
Es ist daher für KiBo-Instructors von großer Bedeutung, die Grundlagen der Musiklehre zu beherrschen, passende Musik in den Kursen einzusetzen und ein Gefühl für den Rhythmus der verwendeten Musik zu haben.

Rhythmische Strukturierung der Musik

Musikstücke sind zeitlich gegliedert. Diese Gliederung durch sich ändernde Melodik, Betonungen, Tondauern und Tempi nennt man Rhythmus.

Der Rhythmus der Tracks, die im Kickboxaerobic verwendet werden, ist einfach gestrickt und immer gleich. Betonte Vierer- bzw. Achtergruppen fügen sich zu einem **Musikbogen** zusammen. Die Systematik ist wie folgt:

- **Beat**
„Beats“ sind die gleichmäßig durchlaufenden „Schläge“, die das Tempo der Musik festlegen. Klatscht oder bewegt man sich zur Musik, so geschieht das unwillkürlich abgestimmt auf den „Beat“ der Musik.
- **Takt**
Die im Kickboxaerobic verwendete Musik weist ausschließlich einen $\frac{4}{4}$ -Takt auf. Das bedeutet, dass vier Beats einen Takt ergeben. Innerhalb eines Takts sind der erste und der dritte Beat betont.
- **Phrase**
Durch den Verlauf der Melodie ergibt sich eine weitere Betonung, gemäß derer sich acht Beats (d.h. zwei Takte) zu einer Phrase zusammenfügen.
Ein hörbarer Akzent liegt dabei vor allem auf dem Beginn der Phrase. Wir nennen diesen ersten Beat der Phrase die „Eins“.
- **Musikbogen**
Außerdem ist im Melodieverlauf eine Gliederung in noch größere musikalische Einheiten hörbar. Immer 32 Beats (d.h. acht Takte bzw. vier Phrasen) bilden einen Musikbogen.
Ein hörbarer Akzent liegt dabei vor allem auf dem Beginn des Musikbogens. Wir nennen diesen ersten Beat des Musikbogens die „Große Eins“.





Tempo

Das Tempo der Musik wird allein dadurch bestimmt, wie schnell die „Beats“ aufeinander folgen. Für Ungeübte mag beizeiten der Eindruck einer Tempoänderung entstehen, wenn die Musik lauter oder leiser wird bzw. die instrumentale Begleitung sich ändert. Das täuscht allerdings. Das Tempo der Musiktracks, die im Kickboxaerobic verwendet wird, ist streng gleichbleibend.

Das Tempo der Musik wird in „beats per minute“ (bpm) gemessen. Es wird also die Anzahl der Schläge innerhalb einer Minute angegeben. Zur Veranschaulichung: 120 bpm bedeutet beispielshalber, dass pro Sekunde genau zwei Schläge hörbar sind.

Ein KiBo-Instructor muss für seine Kurse das richtige Musiktempo auswählen. Als Richtlinien können folgende Angaben gelten:

- Für Anfänger sind etwa 140 bpm geeignet (ein noch geringeres Tempo ist für eine dynamische, akzentuierte Technikausführung hinderlich).
- Für Fortgeschrittene ist ein Tempo von 150 bpm angemessen (eine gewisse Sicherheit in den Techniken ist Voraussetzung, um diesem zügigen Beat folgen zu können).
- Für Profis können bis zu 160 bpm veranschlagt werden (die Intensität des Trainings steigt dadurch und die Teilnehmer sollten die Techniken bereits beherrschen, damit diese weiterhin sauber ausgeführt werden).

Es empfiehlt sich folglich für KiBo-Instructors, Musik in verschiedenen Tempostufen zur Verfügung zu haben. Das kann konkret erreicht werden, indem man Musik in verschiedenen Tempi beispielshalber auf CD zur Verfügung hat oder downloadet.

Alternativ verfügen einige Musikanlagen über eine Pitch-Funktion am CD-Player. Damit kann das Tempo für die Wiedergabe direkt am Regler der Anlage eingestellt werden.

Bei der Verwendung von digital abgespeichert Musik besteht wiederum die Möglichkeit, die Musik mithilfe geeigneter Software zu pitchen. Je nach Software kann die gepitchte Musik dann in verschiedenen Tempi abgespeichert werden, oder die Software funktioniert als Player, der direkt während der Wiedergabe pitcht.

Generell sollte bei der Musikauswahl und ggf. beim Pitchen dringend auf nahtlose Übergänge zwischen den Tracks geachtet werden. Dazu ein wichtiger Hinweis:

Achtung! Um den „Flow“ der Choreographie nicht zu brechen, sind Pausen zwischen einzelnen Tracks dringend zu vermeiden. Bei Aneinanderreihung einzelner Tracks ist ein Player zu verwenden, der eine „nahtlose Wiedergabe“ erlaubt. Alternativ dazu bietet es sich an, lange Tracks zu verwenden, die im Ganzen durchlaufen (d.h. der Track dauert dann etwa eine Stunde). Solche Tracks gibt es zum Download. Technisch versierte Instructors können mit einer Musikbearbeitungssoftware auch selbst einzelne Musikstücke zu einem einzigen File mit nahtlos durchlaufendem Beat zusammenschneiden.



Rhythmisierung der Choreographie

Grundsätzlich kann jeder Beat der Musik für eine Bewegung genutzt werden. Es ist bei der Planung der Choreographie wichtig zu wissen (im Zweifel: ausprobieren!), wie viele Beats für die Ausführung einer Bewegung benötigt werden. Zum Beispiel genügt für jeden Schritt sowie für gewisse Fausttechniken jeweils ein Beat, während Kneelifts und Kicks generell zwei Beats beanspruchen.

Um eine Choreographie zusammenzustellen, werden mehrere Schritte und Techniken aneinandergereiht. Dabei ist darauf zu achten, dass...

- ...die Technik- und Schrittabfolge in ihrer Länge genau einen Musikbogen füllt. In Fortgeschrittenen-Kursen kann sich die Folge auch über zwei oder sogar mehrere Musikbögen erstrecken. Es müssen jedoch immer ganze Bögen gefüllt werden.
- ...die Abfolge einen dynamischen Bewegungsfluss erlaubt. Die Bewegung soll nicht aufgrund ungünstiger Belastungswechsel o.ä. stellenweise stocken.

Wenn diese Punkte berücksichtigt werden, kann die Choreographie im Kurs beliebig oft in einer Art nahtlosen „Dauerschleife“ durchgeführt werden ohne jemals aus dem Rhythmus zu fallen.

Zur Planung von Choreographien ist es hilfreich, sich ein Repertoire an „Bausteinen“ zurechtzulegen. Unter Bausteinen werden kürzere Schritt- und Technikfolgen verstanden, die flüssig auszuführen sind und ein harmonisches Bewegungsbild ergeben. Solche Bausteine füllen genau einen Takt oder eine Phrase (vier Beats oder acht Beats).

Folgende Abfolgen sind Beispiele für solche Bausteine:

1 Takt:	Jab rechts	Jab links	Kneelift rechts
	1 Beat	1 Beat	2 Beats

1 Phrase:	Punch rechts	Punch links	Kneelift rechts	Kneelift links
	2 Beats	2 Beats	2 Beats	2 Beats

Eine Choreographie lässt sich dann im „Baukastenprinzip“ erstellen, indem zueinander passende Bausteine aneinandergereiht werden (siehe dazu auch *Kapitel XX Beispielstunde*).

Mit zunehmender Routine als Instructor lassen sich neue Bausteine finden und bekannte Bausteine durch kleine Variationen verändern. Auch in der Aneinanderreihung passender Bausteine wird ein Instructor mit der Zeit immer flexibler, geübter und spontaner, sodass die Konzeption optisch ansprechender Choreographien, die einen angenehmen Bewegungsfluss erlauben, immer besser von der Hand geht.