

Für Sie gelesen

Auf einen Blick

Intervallmusik einfach zusammenstellen

Circuits und Stationentrainings sind attraktive, vielseitige Trainingsformen. Durch den geschickten Einsatz von Musik und Pausen sind die Teilnehmer schnell in der Lage, die Stationen und die Wechsel eigenständig zu bestreiten. Dies gibt der Betreuungsperson genügend Gelegenheit, sich gezielt mit einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu befassen. Durch die Verwendung zeitgemässer, auf das Training abgestimmter Musik (eventuell sogar von Teilnehmern vorgeschlagen) kann die Attraktivität und somit auch Effektivität des Trainings stark gesteigert werden. Die Variation der Intervalldauer erlaubt ausserdem gezielte, sanfte Steigerung der Tätigkeitsperioden im Verlauf der Zeit. Dies ermöglicht interessante Formen des Trainingsaufbaus etwa über ein Schuljahr hinweg.

Das Herstellen geeigneter Musikzusammenstellungen jedoch ist eine zeit- aufwändige und langwierige Mühsal. Viele Trainer und Sportlehrer haben deshalb vor Jahren einmal selber ein Tonband oder eine CD angefertigt oder von Kollegen erhalten. Die verwendete Musik ist mitunter von vorgestern, die Intervalle ewig gleich. Dies ist weder für Leiter noch für Teilnehmer eine grosse Motivation und auch kein flexibles Hilfsmittel. Die Software Interval Music Composer erlaubt es nun, aus einer Sammlung von Musikdateien (z.B. MP3) einfach, schnell und intuitiv eine Musikzusammenstellung zu erzeugen. Die Dauer der Musikperioden und der Pausen ist dabei einstellbar. Die erzeugte Musikzusammenstellung kann dann entweder auf CD gebrannt oder aber direkt auf einen MP3-Spieler kopiert und im Unterricht oder beim Training verwendet werden. Mit kleinstem Aufwand kann so etwa wöchentlich eine neue Zusammenstellung erstellt werden.

Die Software wurde im Auftrag von Sportwissenschaftlern verfasst und steht zum freien Download zur Verfügung. Sie ist als Arbeitswerkzeug für Sportlehrer und Konditionstrainer konzipiert. Eine Anleitung ist auf der Website vorhanden.



Waldispühl, N.: **Interval Music Composer**.
Software für Musikzusammenstellungen Download

Link:
www.retorte.ch/tools/interval_music_composer.
Freeware, 2009, für Windows/Mac/Linux.

Nico Waldispühl

www.sportmediathek.ch

30 000 Bücher und Broschüren
10 000 Zeitschriftenartikel
300 Zeitschriften
600 DVDs
200 CD-ROM + DVD-ROM

Ausleihe über www.sportmediathek.ch > Online-Katalog

Kontakt:
biblio@baspo.admin.ch
Telefon 032 327 63 08

Ausdauertraining

Reim, F.: **Fitnessorientiertes Ausdauertraining: abwechslungsreich und individuell**. Schorndorf, Hofmann, 2009. 156 Seiten

Basketball

Popović, S.: **Cues zum Erlernen einer besseren Basketballtaktik: Lernsoftware zur Verbesserung der individuellen Basketballtaktik**. Hamburg, Czwalina, 2009. DVD-ROM

Fussball

Buschmann, J.; Bussmann, H.; Pabst, K.: **Koordination im Fussball: neue Trainingsformen: Körperbeherrschung, Ballgeschicklichkeit, Übungen mit Trainingsgeräten**. Aachen, Meyer & Meyer, 2009. 118 Seiten

Handball

Eisele, A.; Hahn, H.-G.; Wrana, S.: **Schul-Handball statt Handball in der Schule: Klassen 3 bis 10**. Stuttgart, Ministerium für Kultus, Jugend und Sport Baden Württemberg, 2009. 77 Seiten

Jugendsport

Naul, R. (Hg.): **Kulturen des Jugendsports: Bildung, Erziehung und Gesundheit**. Aachen, Meyer & Meyer, 2009. 300 Seiten

Klettern

Deutscher Alpenverein: **Indoor-Klettern: das offizielle Lehrbuch zum DAV-Kletterschein**. München, BLV Buchverlag, 2009. 126 Seiten

Kooperative Spiele

Häfele, A.: **Jeder stark im starken Team: 50 Aktionen und Spiele zur Integrationsförderung für Kinder und Jugendliche: für 6–18 Jahre**. Mülheim an der Ruhr, Verlag an der Ruhr, 2009. 84 Seiten

Motorische Entwicklung

Baur, Jürgen (Hg.): **Handbuch Motorische Entwicklung**. 2., komplett überarb. Aufl. Schorndorf, Hofmann, 2009. 462 Seiten

Schwimmen

Niederberger, G.; Niederberger, T.: **20 Lektionen für die Wassergewöhnung**. Fischenthal, Schwimmheft Verlag, 2009. 62 Seiten

Niederberger, G.; Niederberger, T.: **100 Lektionen für den Schwimmunterricht**. 3. Aufl. Fischenthal, Schwimmheft Verlag, 2009. 245 Seiten

Rudern

Fritsch, W.: **Rudern basics: für Einsteiger, Tipps zur Technik, erste Trainingseinheiten**. 3., überarb. Aufl. Aachen, Meyer & Meyer Verlag, 2008. 119 Seiten

Skisport

Mittermaier, R.; Neureuther, C.: **Sicher durch den Skiwinter**. München, Nymphenburger, 2009. 126 Seiten

Müller, B.; Erni, M.: **Freeski: slopestyle, kicker, halfpipe and rail for skiers: Übungssammlung**. 2. überarb. Aufl. Davos Dorf, B. Müller, 2009. 81 Seiten

Sportunterricht

Döhring, V.; Gissel, N.: **Sportunterricht planen und auswerten: ein Praxisbuch für Lehrende und Studierende**. Baltmannsweiler, Schneider Verlag Hohengehnen, 2009. 89 Seiten

Söll, W.: **Sportunterricht – Sport unterrichten: ein Handbuch für Sportlehrer**. 7., überarb. Aufl. Schorndorf, Hofmann, 2008. 392 Seiten

Trainingslehre

Friedmann, K.: **Trainingslehre: Sporttheorie für die Schule**. 2. überarb. Aufl. Pfullingen, Promos Verlag, 2009. 154 Seiten

Wassergymnastik

Grimminger, T. (Hg.): **Aquafitness in der Schule, Aqua Nordic Walking: Handbuch für Lehrer/-innen und Instructor/-innen**. 2. Aufl. Norderstedt, Books on Demand, 2009. 131 Seiten