

## Medientipp: Intervallmusik einfach zusammenstellen

Das Herstellen geeigneter Musikzusammenstellungen für Sportunterricht und Training ist eine zeitaufwändige und langwierige Mühsal. Mit einer neuartigen Gratis-Software fällt dies nun viel leichter.

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 eines Trainings oder einer Lektion 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 zeitaufwändige 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.



---

Quelle: [Nico Waldispühl](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO