

# Checkliste für Tempi

Um das Tempo der Musik zu bestimmen, zählt man die «bpm», was «beats per minute» bedeutet. Vorgehen: man zählt während 10 Sek. die Anzahl Schläge im gewählten Musikstück und multipliziert diese Anzahl dann mal 6 (Bsp: ein Lied hat in den ersten 10 Sek. einen Beat von 15 Schlägen.  $15 \times 6 = 90$  bpm, daraus folgt, dieses Musikstück hat ein Tempo von 90bpm).

## Bei einem Tanzinput

Tanzbewegungen langsam üben: 75–95bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivierender Rhythmus, verschiedene Stile möglich</li> <li>• Abspiellautstärke leise z.B. während Übungsphase, damit die SuS und LP sich verstehen, falls verbale Inputs gegeben werden</li> <li>• Abspiellautstärke laut wenn Showtime, Abschluss oder Ende der Übungsphase</li> </ul>
Tanzbewegungen schnell: 100–130bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivierender Rhythmus, verschiedene Stile möglich</li> <li>• Abspiellautstärke leise z. B. während Übungsphase, damit die SuS und LP sich verstehen, falls verbale Inputs gegeben werden</li> <li>• Abspiellautstärke laut wenn Showtime, Abschluss oder Ende der Übungsphase</li> </ul>

## Allgemein

Kreislauf: laufen 150–160bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motivierender und prägnanter Rhythmus, starker dominanter Beat</li> <li>• Aufnahmelautstärke laut</li> </ul>
Kreislauf: Hüpfen 120–140bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motivierender und prägnanter Rhythmus, starker dominanter Beat</li> <li>• Aufnahmelautstärke laut</li> </ul>
Pré Stretch: 90–130bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziehender Rhythmus, Beat mittel</li> <li>• Aufnahmelautstärke mittel</li> </ul>
Kraft: 100–120bpm  (wenn ein schnelles Lied gewählt wird, dann Bewegung auf jeden zweiten Beat ausführen)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motivierender Rhythmus, dominanter einfacher, aber ziehender Beat</li> <li>• Aufnahmelautstärke mittel</li> </ul>
Cool Down/Stretch out: unter 80bpm ohne dominanten Beat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• beruhigende Musik zum abliegen und entspannen</li> <li>• oft nur instrumental</li> <li>• Aufnahmelautstärke leise</li> </ul>
Low impact: 120–130bpm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motivierender und prägnanter Rhythmus</li> <li>• Aufnahmelautstärke laut</li> </ul>

Für iPhone-Besitzer gibt es folgende App, mit der man die «bpm» eines Liedes bestimmen kann:

**Name des App:** «BPM Counter».

**Anwendung:** Man tippt mit dem Finger auf das iPhone zum Takt des gewählten Liedes, und die App gibt dann die Geschwindigkeit des Musikstückes an.