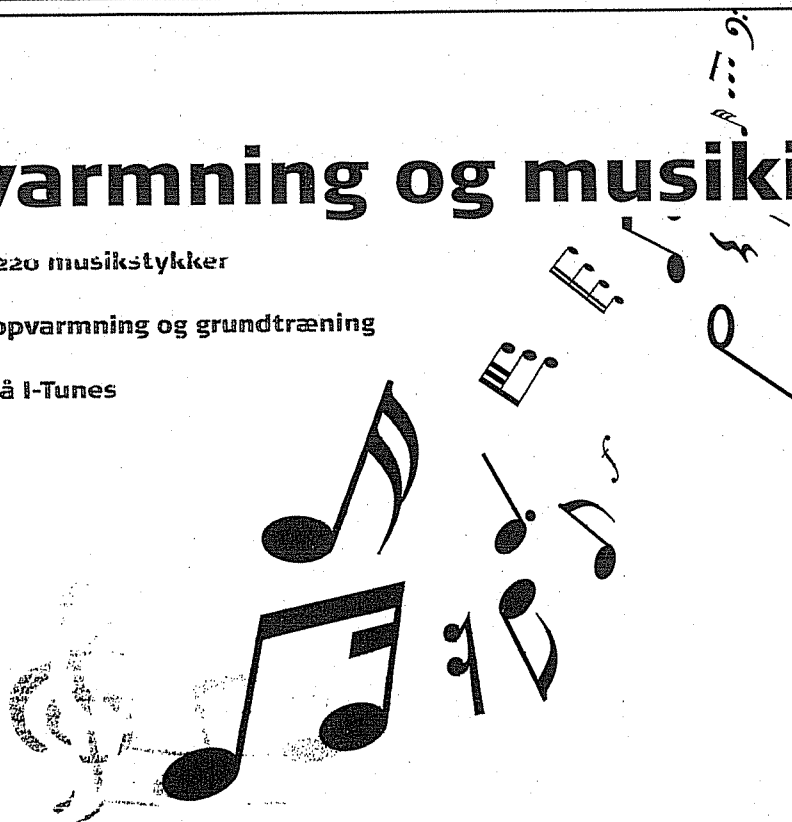


Musikopvarmning og musikidéer

Artiklen indeholder titler på 220 musikstykker

som er anvendelige til musikopvarmning og grundtræning

Lyt og download musikken på I-Tunes



Artiklen har til hensigt at give inspiration til at finde velegnet musik til musikopvarmnings- og grundtræningsprogrammer. Endvidere indeholder artiklen en systematisk gennemgang af de væsentligste principper og krav der generelt bør stilles til opbygningen af opvarmningsprogrammer og specifikt til musikopvarmningsprogrammer i såvel skolens idrætsundervisning som i klubidrætt. Artiklen skal give undervisere og instruktører overblik over de væsentligste kriterier der bør være opfyldt i forbindelse med opbygningen af opvarmningsprogrammer / musikopvarmningsprogrammer, således at underviseren bliver i stand til at opbygge egne og personlige opvarmningsprogrammer til musik tilpasset specifikke målgrupper / aldersgrupper og efterfølgende idrætslig aktivitet.

Underviseren må gennem afprøvning skabe sig erfaringer og opnå færdigheder i at opbygge, analysere og vurdere opvarmningsprogrammer, der opfylder de grundlæggende krav til variation, motivation, øvelseskvalitet, funktionalitet, metodisk opbygning, organisering, musikvalg og musikanvendelse.

Som en væsentlig del finder man sidst i artiklen en musikliste med angivelse af 220 såvel helt nye som lidt ældre musiktitler, som alle er velegnet til musikopvarmningsprogrammer. Klik ind på programmet I-Tunes - hør 30 sekunder af musikstykket (gratis) og vurder om musikstykket er i rimelig overensstemmelse med din musiksmag eller iøvrigt ligger inden for din "tolerancetærskel".

Fysiologiske faktorer som påvirkes af opvarmningen

Først og fremmest har opvarmningen til hensigt at fremme præstationsevnen og forebygge skader. En stigning i muskel- og kropstemperaturen påvirker en række fysiologiske faktorer:

- De kemiske reaktioner der medvirker ved energiomsætningen går hurtigere
 - Nervefibrenes ledningsevne forbedres, og nerveimpulserne strømmer derfor hurtigere
 - Blodet og væsvæskerne flyder lettere. Transporten af næringsstoffer og ilt til de arbejdende muskler går derfor hurtigere.
 - Bindevævet i musklerne bliver mere eftergivende.
 - Transporten af ilt og næringsstoffer fra blodet til muskelcellerne går lettere.
 - Den indre modstand i bevægeapparatet (muskler, bindevæv og led) reduceres og mængden af ledvæske øges, hvilket igen bevirker at de mekaniske processer forløber hurtigere og at skader forebygges
- Koordinationen / evnen til bevægelsessammensætninger, balanceevnen og reaktions- evnen forøges.

Psykologiske faktorer som påvirkes af opvarmningen

Foruden de fysiologiske begrundelser for opvarmningen findes der også en række psykologiske / mentale effekter af en god og alsidig opvarmning:

- Koncentrationen og opmærksomheden skærpes. Det er i opstarten af en time, at motivationen for de efterfølgende aktiviteter skabes. Atmosfæren i lokalet afhænger af, om

man som underviser hurtigt får skabt en stemning af opmærksomhed, tillid, kontakt og samarbejde. Uanset hvilken aldersgruppe og uanset hvilken idrætsaktivitet man arbejder med, får opvarmningsens forløb stor betydning for de efterfølgende aktiviteter.

- Lyst, fælles energi og fælles engagement
- timen er afhængig af sjove, udfordrende al- sidige og motiverende øvelser og aktiviteter i timens indledning.
- Følelsen af identitet, accept og socialt til- hørsforhold skabes bl.a. i opvarmningsfasen.

Opvarmningsprogrammets opbygning er individuelt og afhænger primært af:

- deltagernes alder, køn niveau og trænings- tilstand
- deltagernes behov og motivation
- underviserens målsætning
- efterfølgende aktivitet

De primære øvelsetyper i et opvarmningsprogram:

- Pulstremmende øvelser: qa, løbe, hopp- jogge.
- Sving, vridninger, bøjninger: ledbevægelig- hed - sagittalt, frontalt og horisontalt.
- Muskeltrænende øvelser: muskelstyrke- og udholdenhedsbetonede øvelser.
- Koordinationstræning: bevægelsessammensætninger - primært arme - ben kombinati- oner.
- Stræk: udspænding, bevægelighed, smidighed

Retningslinjer for opvarmning:

Opvarmning kan udføres på mange måder o

skifte mht varighed, men den egentlige grundopvarmning bør næppe have en varighed på under 15 minutter.

Øvelsernes rækkefølge og belastningsgrad afhænger delvist af hensigt og deltagerforudsætninger, men generelt gælder:

- at alle større muskelgrupper kommer i aktivitet. Såvel benenes (dvs. lår-, lår-, sædehase- og hoftemuskler) som kroppens forside, ryggens og armenes muskler skal i anvendelse. Speciel fokus / opmærksomhed på øvelser for ryggens muskler og led.
- at alle væsentlige led kommer tæt på det maksimale bevægelsesudslag. Undgå dog alt for store bevægelsesudslag og for voldsomme temposkift i opvarmningsens indledende fase.
- at kredsløbsfunktionen belastes væsentligt og at tempoet i øvrigt er gradvist stigende.
- at øvelserne gradvist stiller krav til opmærksomheden omkring mere sammensatte bevægelser, koordination og teknik.
- at øvelserne udføres med tilpas varighed, fortrinsvis gennem dynamisk muskelarbejde og totalbevægelser.
- at opvarmningen går fra at være generel til at blive mere specifik. I den specifikke del af opvarmningen forberedes muskler og led på de bevægelser og belastninger, som en mere specifik efterfølgende træning kræver. Opvarmningen må således gradvist indstilles mod den kommende idrætsaktivitet med belastning i de aktuelle bevægelsesbaner.
- at musikvalget stemmer nøje overens med øvelsesvalget mht tempo, bevægelses karakter og evt. tematisk opdeling.

Organisering af opvarmning:

Opvarmningen kan organiseres på mange måder. I mange tilfælde vil en traditionel individuel opstilling med front mod underviseren og efterfølgende "følg - mig" arbejde være at foretrække, men af hensyn til lyst, glæde, motivation og alsidighed vil det imidlertid være vigtigt også at tænke i andre organisationsformer og øvelsestyper.

Opvarmningen eller dele af denne kan med fordel organiseres som:

- *Individuelle øvelser* efter "følg-mig" princippet.
- *Paropvarmning* med mulighed for leg, kamp, konkurrence, samarbejde og med mulighed for at deltagerne kan bruge hinanden som ydre vægt / belastning.
- *Gruppe-/kredsoptvarmning*, kredsdanse, kæder, rækker og andre gruppeformationer.
- *Med smårekvisitter*: bolde, sjippetove, elastikker, stokke, tæppefliser osv.

Eksempel 1 Varighed: 30-45 min.

Dette eksemplariske opvarmningsprogram tager udgangspunkt i de generelle principper for øvelsesvalg, intensitet og øvelsesrækkefølge. Hver enkelt del af de 12 elementer i opvarmningsprogrammet er tænkt svarende til et musikstykke a 2½ - 3½ minuts varighed.

Eksempler på kortere opvarmningsprogrammer ses efterfølgende.

1. Puls
2. Sving og bevægelighed
3. Koordination
4. Muskeltræning
5. Stræk
6. Puls
7. Muskeltræning
8. Stræk
9. Puls (høj)
10. Muskeltræning
11. Stræk / smidighed
12. Teknik / Specifikke øvelser

Ad. 1. Sørg for en rolig opstart. Kredsløbsøvelser med forholdsvis begrænset belastning - ofte gang, småjog, afslappet løb, bensesving og bensespark. Øvelserne må gerne samtidigt tilgode et socialt aspekt, dvs. indeholde momenter med krav til deltagerens sociale samvær og i det hele taget til opmærksomhed i lokalet. (se evt. artiklen "Opvarmningsaktiviteter" af John Friis, Focus Idræt nr 6, 1997).

Ad. 2. Øvelserne foregår afspændte, ofte som totalbevægelser og har først og fremmest til hensigt at fremme bevægeligheden i de større led og især rygsøjlen. Øvelserne kan ofte have karakter af lettere udstrækning (sidebøjninger, kropsvridninger, fejssving o.l.). Sørg for bevægelser i alle tre bevægelsesplaner - det sagitale plan / hjulplanet, det frontale plan / vinduespuderplanet og det horisontale plan / bordplanet.

Ad. 3. Øvelser der træner evnen til bevægelses-sammensætninger, især koordination af arme og ben, samt evt. lettere balanceøvelser. Øvelserne er ofte samtidigt pulsfremmende / kredsløbstrænende.

Ad. 4. Muskeltrænende øvelser - især øvelser med en lettere udholdenhedskrævende karakter. Brug de store muskelgrupper især benmusklerne, men også mave-, ryg- og arm-musklerne.

Ad. 5. Lettere udspænding af især benenes muskler, dvs. primært lår, lår, hase og evt. sæde.

Ad. 6. Løbe, hoppe, hinke, sidehop, gadedren-geløb og andre pulsfremmende øvelser og aktiviteter. Krav til høj puls (70-80% af max. puls). Bliv i de krævende øvelser et stykke tid.

Ad. 7. Lidt hårdere muskeltrænende øvelser. Gentag øvelserne så mange gange, at du umiddelbart fornemmer en mindre grad af udmattelse.

Ad. 8. Udspænding af såvel overkrop som ben og arme. Hold udspændingen i længere tid og søg langsomt ud mod leddenes maksimale bevægelsesudslag.

Ad. 9. Absolut hårde og kredsløbstrænende øvelser - især forskellige variationer af løb og hop, men også øvelser, hvor overkroppens og armenes muskler involveres samtidigt. Evt. øvelser med spurt og høje hop / spring. Bliv ved til du kommer tæt på følelsen af maksimal intensitet.

Ad. 10. Hårde og krævende styrkeøvelser. Ofte øvelser ved ribbe, øvelser med makker eller andre øvelser, der giver mulighed for ekstra belastning.

Ad. 11. Maksimal udstrækning af musklerne. Gå til yderpunktet for leddets bevægelsesudslag og hold strækket minimum 10 sekunder (helst 20 sekunder). Gentag øvelserne. Benyt evt. (men forsigtigt) en ekstra ydre belastning til at maksimere strækket - evt. makker til stretchøvelser. Lyt til kroppens reflekser eller andre signaler og undgå overstræk.

Ad. 12. Specifikke, avancerede og teknisk mere krævende øvelser, som samler koncentrationen og opmærksomheden. Øvelserne afhænger ofte af den efterfølgende aktivitet, og stiller ofte krav til sammensatte bevægelser, balancer og øvrig mere specifik teknik med henblik på de efterfølgende aktiviteter.

Eksempel 2 (Varighed: ca. 15 minutter)

1. Puls
2. Sving og lign.
3. Muskeltræning
4. Puls/koordination
5. Stræk

Eksempel 3 (Varighed: 20-25 minutter)

1. Puls
2. Sving
3. Puls/koordination
4. Muskeltræning
5. Puls

6. Muskeltræning

7. Stræk

Musikkens funktion

I forbindelse med opvarmning og grundtræning har valg af den rette musik stor betydning, idet:

- musik motiverer, giver lyst til bevægelse
- musik stimulerer – fastholder energien
- musik inspirerer – åbner fantasien
- musik understøtter øvelser og bevægelser
- musikkens rytme, tempo og bevægelseskarakter giver bevægelserne puls/intensitet og liv.

Musikken er således rigtigt anvendt et vigtigt pædagogisk redskab i undervisningen. Omvendt kan en ukritisk musikanvendelse føre til ulogisk sammensætning af øvelser i forhold til musikkens mulighed, og dermed virke direkte forstyrrende på øvelsernes udførelse.

Musikvalg

Er musikken regelmæssigt opbygget, kan den som regel uden større musikanalyse anvendes som arbejdsmusik i forbindelse med opvarmning og grundtræning.

- Vælg i første omgang den musik du selv som underviser inspireres mest af.
- Vær opmærksom på målgruppens/- elevernes musikinteresser og forsøg at skabe et kompromis i forhold til din egen musiksmag.
- Vælg musik med tydelig grundrytme og fast tempo.
- Vælg musik der karaktermæssigt er i overensstemmelse med de valgte øvelseres karakter.

Musikkens bevægelseskarakter.

Ved den første vurdering af musikkens anvendelsesmulighed skal man gøre sig musikkens umiddelbare bevægelseskarakter klart. Musikken opdeles i tre hovedgrupper:

1. Markeret musik

Musik med tydeligt markeret rytme, oftest i 4/4 takt. Markerede bevægelser – hårde, ret korte, skarpe og forholdsvis hurtige bevægelser (herunder også løb og hop).

2. Svingende musik

Musik med forholdsvis blød og rolig markering, ofte ¾ takt. Svingende bevægelser – bløde, lange og forholdsvis langsomme bevægelser.

3. Førende musik

Musik med oftest meget rolig og flydende karakter. Førende bevægelser – langsomme, jævnt glidende, uafbrudte, oftest balanceprægede øvelser eller udspænding-/stræk. Herudover kan det være ideelt at finde interessante skift i musikken og at finde sangstemmernes eller instrumenternes forløb m.m.

Musikkens tempo

Af afgørende betydning for anvendelsesmulighederne er naturligvis musikkens tempo. Der findes tre forskellige metoder til at afgøre musikkens tempo ud fra musikkens puls:

- Mål antallet af taktslag over et minut (BPM).
- Mål hvor mange sekunder der går til 16 taktslag.
- Mål antal taktslag i musikstykket over 15 sekunder og divider med 3, hvorved fremkommer antal taktslag pr. 5. sekunder – se eksempler i musiklisten.

Musikkens tempo og bevægelseskarakter danner baggrund for valg af øvelstyper. Set i forhold til musikkens tempo alene kan øvelsesvalget i grove træk grupperes således: Se skemaet nederst på siden

Med udgangspunkt i dette skema skal nævnes en række eksempler på anvendelig musik til opvarmnings- og grundtræningsprogrammer.

Musikeksemplerne er ikke valgt ud fra nogle bestemte kriterier, m.h.t. musikgenre, stilart eller musiksmag, men er der imod valgt bredt i forhold til pop, rock, funk, r&b, blues, reggae, techno, new age, keltisk musik, afro, rap, hip-hop o.s.v., dog med hovedvægt på populær-musik

Løb

Little Boots – Meddle
The Cure – Just Like Heaven Glumm
Alicia Dixon – The Boys Does Nothing
Jooks – Hun vil ha'en rapper
George Thorogod – Born Lover
Bruce Cuthrow – Rockin Tonight
Hall and Oates – Maneater
Bryan Adams – We're Gonna winn
Shakin Stevens – Got My Mind
Ting Tings – That's Not My Name
Arc – Klammer for Glammer
Natasja – I Danmark er jeg født
Celine Dion – River Deep Mountain High
Pink – Who Knew
Pink Centerfold
Pink – Leave Me Alone
Bruce Springsteen – Working On A Highway
Rod Stewart – Tonight I'm Yours
Hall and Oates – Maneater
Notting Hillburries – She's Got Funny
Nancy Sinatra – These Boots Are Made For W.
Bryan Adams – Do It To You
Billy Joel – Longest Time
Outcast – Yeahh
Queen – Crazy Little Thing Called Love
Mavericks – Her Comes My Baby
Blues Brothers – Everybody
Billy Joel – It's Still Rock And Roll To Me
Travelling Wilburries – End Of The Line
Billy Idol – Money Money
Creedence – Rocking All Over The World
Pretenders – Back On The Change
A Man After Midnight – Give Me, Give Me
Status Quo – Fun Fun
Henning Stærk – Lonely Weekend
Lou Bega – Mambo nr 5
Mac Knopfler – Golden Heart
Las Ketchup – Las Ketchup Song
Bon Jovi – One Wild Night
Pretenders – Back On The Change
Beatles – When I'm 64
H C Lundbye – Champaanedaloppen
Eric Clapton – Lay Down Sally
Stewie Wonder – Part Time Lover
Wham – Wake Me Up
T Rex – I Love To Boogie
Bon Jovi – Run Away

1. BPM	2. Ant. sek. på 16 taktslag	3. Taktslag på 15 sek.	Øvelstyper
160 – 180	5 – 6 sek	14 – 16	Løbe, jogge, ...
145 – 155	6 – 7 sek	12 – 13	Hoppe, hinke, fjedre, ...
120 – 135	7 – 8,5	10 – 11	Gå, sidehop, gadedrengeløb, ...
95 – 110	8,5 – 10	8 – 9	Gå, sidehop, gadedrengeløb, styrke ...
70 – 85	10 – 12	6 – 7	Styrke, sving, ... (sving er ofte i ¾ takt)
50 – 60	12 – 14	4 – 5	Sving, balance, stræk, ...
0 – 40	14 –	0 – 3	Stræk, afspænding, ...

Gang og hop

Pitbull – I Know You Want Me
Katy Perry – I Kissed A Girl
Joey Moe – Yo Yo
Bob Sinclair – Love Generation
David Guetta – When Love Takes Over
Mika – Everybody Free
Jamin Sullivan – Bust Your Windows
Ricky Martins – La Cosa De La Vida
Ginga – Fashion
Faithless – In Sumia
Bob Sinclair – Words Hold On
Laid Back – Beatifull Day
Fagget Fairrys – OCl
Mathias – Substitute
The Killers – Human
Rihanna – Don't Stop The Music
Cayetano – Feel
Pink – So What
Safri Duo – Ritmo Della Noche
Steely Dan – Hey 19
Dido – Sand In My Shoes
Allan Olsen – Gaia
Lars Hug – Help
Laid Back – Beautiful Day
Laid Back – When Ever You Want Me
Sherryll Crow – A Change
Back To Back – Go
In grid – Tu Ma Premis
Bryan Mc Faden – Real To Me
Safri Duo – Everything
Elton John – Don't Go Breaking My Heart
Jette Torp – I Have Fallin In Love
Safri Duo – Episode II
D J Alligator – Stomp
Danzel – Pump It Up
Barcode Brothers – Flüte

Sving

Justin Timberlake – What Goes Around
Leona Lewis – Bleeding Love
Rihana – Take A Bow
Green Day – 21 Guns
Maria Carey – Vision Of Love
Day 26 – Imma Put It On Her
Beyoncé – If I Were A Boy
Pink – Sober
Carpark North – Save Me From Myself
Rihana – Rehab
Nelly Furtado – All Good Things
Gordon Sparks – Battlefield
Whitney Houston – My Love Is Your Love
Lilly Allen – Not Faire
Jens Unmack – Stjernelyst
Jason Mraz – I'm Yours
Dido – White Flag
Clerup – Lonely fo Lullaby
Avril Lavigne – Complicated
Robbie Williams – Come On Done
Enya – Oronoci Flow
Alicia Keys – Lesson Learnd

Alicia Keys – Fallin
Celine Dion – I Love You
Celine Dion – Your Light
Colbie Callet – The Little Things
Colbie Callet – Bubbly
Gavin DeGraw – Chariot
Gavin DeGraw – I Don't Want To Be
Justin Timberlake – Cry Me A River
Leona Lewis – Better In Time
Black Eyed Peas – Boom Boom Pow
C 21 – You Are The One (Katie 3)
Famon – Fuck It
Tracy Chapmann – Baby Can I Hold You T.
Rem – Everybody Hurts
Westlife – Stuck In My Hart
Mike Oldfield – Moonlight Shadow
Alicia Keys – Forming
Lars Hug – Waterfall
Smokie – Arms To Mary
Notting Hill – When You Say Nothing At All
Marc Antony – You Sang To Me
Roxette – Where Ever You Go
Siddadda – Walking On Water
Wet Wet Wet – Love Is All Around
Mickael Learns To Rock – That's Why You Go
Sade – Smooth Operator

Styrke

Black Eyed Peace – My Hump
Duffy – Mercy
Black Dance – Give It To Me
Yea Confetti – Lets Go Lets Go
Promo – Svenne Banan
Camilla Jones – The Creeps
Justin Timberlake – Sexy Back
Nelly Furtado – Promiscuous
Pexi Lots – Mama Do
Katy Perry – I Kissed A Girl
M & M – We Might Fine
Anders Glennmark – Blomster I sit hår
Leona Lewis – Take A Bow
Nick & Jay – Boing
Rihana – Push Up On Me
112 – Peaces and Cream
Akon – Smack That
The Dynamics – Downtown Barkings Reggae
Britney Spears – Gimme More
Men At Work – Land Of Thunder
Alphabeat – Notting But My Baby
Justin Timberlake – Futuresex
Nelly Furtado – Maneater
Rihana – Breakin Dishes
Grinch Defany – If I Was A Rich Girl
Gleace – Trick Me
Madonna – Musik
Johnny Nash – I Can See Clearly Now
Lee Dichte – Make It Allright
Lost – City of Green
Chiggy – Right Thur
Men At Work – Land of Thunder
Peter André – Mysterious Girl

Siddada – Siddadaday
Eric Clapton – Layla
UB 40 – I Got You Babe
Innecirkel – Games Peole Play
M. Jackson – 2000 Watts
Big Stok – Cigar

Stræk

Katie Melua – What A Wonderfull World
Crash Iesh Dummies – Mmmmm
Joshua Kadison – Jessica
MaMaria Carry – The Hero
Mobi – Pausilyn
Leona Lewis – The First Time Ever I Saw Your
Alicia Keys – Prelude To A Kiss
Celine Dion – Because You Loves Me
Colbie Callet – Magic
Gavin DeGraw – More Than Anyone
Michael Jackson – You Are Not Alone
Alicia Keys – Tell You Something
Celine Dion – Seduces Me
Lee Carr – Breathe
Akon – Don't Matter
Bliss – Kissing
Katie Melua – The Closest thing To Crazy
Bruce Springsteen – your Own Time
Ronan Keating – If Tomorrow Never Comes
Marc Knopfler – Golden Heart (H31)
Bruce Springsteen – Tuffer Than The Rest
Oasis – Stop Crying Your Heart Out
Elwis Costeelo – She
Bliss – Lost Soul
Art Of Noise – Robinson Crusoe
Goodall – Orgid Portion
Kristian Lilholt – Chair In Air
Phill Collins – One More Night
Per Frost – Albatros
Toto – Why My Guitar Gently Weeps
George Mickael – Round Here

Gadedrengeløb og sidehop

Aura – Song For Sofy
Shakira – Lips Don't Lie
Nice Little Pingwinns – The Drums
Rhytm Of The – Siamsa
La Camisa Negra
Shakira – Whenever Whatever
Natasha Bedingfield – Unwritten
Alberte – Tju Hej Chokolademand
Kenny G – The Joy Of Life
Black Eyed Peas – Hey Mama
Hevia – Busindra Real
D J Freedom – Hang On
Comparsa – Noonday Dance
Moonjam – Salsa Olympia
Rollo og King – Ved du hvad hun sagde
Fleetwood Mac – Everywhere
Back To Back – En som dig
Mezzoforte – Garden Party
Bloodhound Gang – Bad Touch
Dave Crusin – The Cure