

## Musikliste Ausdruckskultur

Bei einem grossen Teil der Inhalte im Ausdruckskulturbereich wird mit Musik gearbeitet. Die folgenden Tipps und die Auflistung von Musiktiteln machen es Sport unterrichtenden Lehrpersonen möglich, schnell einen geeigneten und aktuellen Song für die Inhalte der Kompetenzbox bzw. des Praxispools zu finden.

### bpm verändern

Falls ein Lied etwas zu schnell oder zu langsam ist, kann es hilfreich sein, die Takt-Geschwindigkeit (Beats per Minute, bpm) des Musikstücks zu verändern. Vor allem am Anfang einer Übungsphase empfiehlt es sich die Musik leicht verlangsamt wiederzugeben. Dazu gibt es zahlreiche Apps:

- djay FREE oder djay 2 für iPhone (ca. 3 Fr.) oder djay 2 für iPhone und iPad (ca. 5 Fr.)
- Anytune
- Audio Speed Changer Free
- Bei einigen Musikanlagen ist es möglich direkt das Tempo der Musik zu verändern.

### bpm bestimmen

Die Takt-Geschwindigkeit (Beats per Minute, bpm) steht bei der Auswahl eines Songs im Vordergrund. Diese kann mittels Auszählen während einer gewissen Zeit oder mit Hilfe des Computers/Smartphones ermittelt werden.

- Verschiedene "click Track-" und "bpm-counter"-Apps
- Online bpm Counter: <http://www.all8.com/tools/bpm.htm>

## Level 1 - Kindergarten

Klasse	Standortbestimmung oder Übung	bpm	Liedervorschläge
1. KG	Standortbestimmung	50 bpm Unterschied	Greder, F./Pipczynski, W. (1997): <i>Bewegungsspiele mit Musik für Vorschule und Unterstufe</i> . Bern: SVSS Schweizerischer Verband für Sport in der Schule, Nr.2 → «Schnell - Langsam»
1. KG	Tiershow		Greder, F./Pipczynski, W. (1997): <i>Bewegungsspiele mit Musik für Vorschule und Unterstufe</i> . Bern: SVSS Schweizerischer Verband für Sport in der Schule, Nr.5 → «Tiershow»
1. KG	Dideldudel-Tanz		Bosshart, E. (2012): <i>Eifach singe</i> . Zürich: Kantonaler Lehrmittelverlag, CD 1, Nr. 20.
2. KG	Kindergarten-Boogie		Der Tanz ist in englischer Version und mit Musik hinterlegt auf <a href="http://www.dance360-school.ch">www.dance360-school.ch</a> zu finden (Tanzstile suchen → Stichwort «Hokey Pokey»)
KG	Diverses		Bond, A. (2010): <i>Chrüsümüsi Chräbs</i> . Grossengaden Verlag.

## Level 2 - Unterstufe

Klasse	Standortbestimmung oder Übung	bpm	Liedervorschläge
1. Klasse	Standortbestimmung	50-80	OMI - <i>Color Of My Lips</i> (feat. Busy Signal) (68) Bob Marley and the Wailers - <i>Three Little Birds</i> (74) Miley Cyrus - <i>We Can't Stop</i> (80) Chris Brown - <i>Down</i> (feat. Kanye West) (80) Beyoncé - <i>Countdown</i> (84)
1. Klasse	Takt erkennen		Lieder mit unterschiedlichen Tempi: CD von Cistecky, S. (2005) auf <a href="http://www.fidula.de">www.fidula.de</a> : <i>Tanze!</i> Norbert Braun - <i>4/4 und 5/4 Takt</i>
1. Klasse	Folge mir		CD von Cistecky, S. (2005) auf <a href="http://www.fidula.de">www.fidula.de</a> : <i>Tanze!</i> Norbert Braun - <i>Der Läufer</i> Norbert Braun - <i>Gewichtig 1&amp;2</i> Norbert Braun - <i>Blow Up</i>
1. Klasse	Gruppentakt	70-90	Kwabs - <i>Walk</i> (74) Jeremih - <i>Imma Star</i> (74) Cupid - <i>Work</i> (75) Madcon - <i>Freaky Like Me</i> (86) Miley Cyrus - <i>We Can't Stop</i> (80) Chronixx - <i>Here Comes Trouble</i> (84) Pentatonix - <i>Can't Sleep Love</i> (88) Culcha Candela - <i>Revolution</i> (90)
1. Klasse	Rhythmisches Duo	75-100	Siehe Liedvorschläge Gruppentakt. Zusätzlich:  Seed - <i>Music Monks</i> (94) Beyoncé - <i>Love On Top</i> (94) Don Omar - <i>Ella Ella</i> (96) Major Lazer - <i>Lean On</i> (96) Jurassic 5 - <i>Back 4 U</i> (96) Pharell Williams - <i>It Girl</i> (98) Prince - <i>Get Off</i> (102)
1. Klasse	In Kontakt bleiben	75-85	Bob Marley and the Wailers - <i>Three Little Birds</i> (74) Cupid - <i>Work</i> (75) Miley Cyrus - <i>We Can't Stop</i> (80) Chris Brown - <i>Down</i> (feat. Kanye West) (80) Beyoncé - <i>Countdown</i> (84) Madcon - <i>Freaky Like Me</i> (86)
1. Klasse	Was bin ich?		Graham Dickson-Place - <i>Music For Free Ballet Class No.3</i> : (eignet sich für Übungen mit Emotionen und Tiernachahmungen im Unterricht.)  Bounces, Curling And Stretching Of The Back, Anger, Fright, Happy, Sad, Marching, Ants, Mimes, Clowns, Elegant, Elephant, Ghosts, Skipping

2. Klasse	Hüpf-Mix	90-120	<p>Nao - <i>Inhale Exhale</i> (94)          Prince - <i>Get Off</i> (102)          Will Smith - <i>Switch</i> (102)          Nils Landgren Funk Unit – <i>House Party</i> (104)          Justin Timberlake - <i>Sexy Ladies</i> (104)          Seed - <i>Stand Up</i> (110)          Justin Timberlake - <i>Can't Stop The Feeling</i> (114)          Fritz Kalkbrenner - <i>Willing</i> (114)          Mark Ronson - <i>Uptown Funk</i> (115)          Seven - <i>Cool Guy</i> (118)          Prince - <i>The Gold Standard</i> (120)          Seven - <i>No</i> (120)</p>
3. Klasse	Standortbestimmung	90-100	<p>Seed - <i>Music Monks</i> (94)          Beyoncé - <i>Love On Top</i> (94)          Omi - <i>Fireworks</i> (94)          Nao - <i>Inhale Exhale</i> (94)          Don Omar - <i>Ella Ella</i> (96)          Major Lazer - <i>Lean On</i> (96)          Pharell Williams - <i>It Girl</i> (98)</p>
3. Klasse	Volkstanz	130-150	<p><i>The Jiffy Mixer</i> (139)          Zum Üben evtl. langsamere Lieder wählen:            Adele - <i>Rolling In The Deep</i> (104)          Lady Gaga - <i>Pokerface</i> (120)</p>
3. Klasse	Line Dance	115-125	<p>Rednex - <i>Cotton Eye Joe</i> (130)          Zum Üben langsamere Country-Songs wählen oder auch Popsongs:            Michael Jackson - <i>The Way You Make Me Feel</i> (114)          Sterlin Stimms - <i>Nasty Girl</i> (120)          Robin Schulz - <i>Sugar</i> (124)</p>
1.-3.Kl	Aufwärmen	120-160	<p>Lauf- und Hüpfmusik zum Aufwärmen wählen, damit die SchülerInnen zum Laufen animiert werden, z.B:            Sterling Stimms - <i>Nasty Girl</i> (120)          Calvin Harris &amp; Disciples - <i>How Deep Is Your Love</i> (124)          Jessie J. - <i>Burnin Up</i> (124)          Robin Schulz - <i>Sugar</i> (124)          FKJ - <i>Bad Habbit</i> (124)          Cajmere feat. Dajae - <i>Brighter Days</i> (124)          Walk the moon - <i>Shut Up And Dance</i> (126)          Lady Alma - <i>It's House Music</i> (126)          Fritz Kalkbrenner - <i>Hummin Hills</i> (127)          Madcon - <i>Beggin You</i> (128)          Jessie J. - <i>Bang Bang</i> (150)          Cecile - <i>Goody</i> (160)          Pharell Williams - <i>Happy</i> (160)</p>

### Level 3- Mittelstufe

Klasse	Standortbestimmung oder Übung	bpm	Liedervorschläge
4. Klasse	Standortbestimmung	70-90	Bob Marley and the Wailers - <i>Three Little Birds</i> (74) Cupid - <i>Work</i> (75) Adele - <i>Sent My Love</i> (76) Miley Cyrus - <i>We Can't Stop</i> (80) Chris Brown - <i>Down</i> (feat. Kanye West) (80) Beyoncé - <i>Countdown</i> (84) Madcon - <i>Freaky Like Me</i> (86) Sia - <i>Cheap Thrills</i> (90) Ollie Gabriel - <i>Running Man</i> (93)
4. Klasse	Freeze	120-150	One Republic - <i>Love Runs Out</i> (120) Sterling Stimms - <i>Nasty Girl</i> (120) Calvin Harris & Disciples - <i>How Deep Is Your Love</i> (124) Jessie J. - <i>Burnin Up</i> (124) Robin Schulz - <i>Sugar</i> (124) FKJ - <i>Bad Habbit</i> (124) Cajmere feat. Dajae - <i>Brighter Days</i> (124) Lady Alma - <i>It's House Music</i> (126) Fritz Kalkbrenner - <i>Hummin Hills</i> (127) Madcon - <i>Beggin You</i> (128) Jessie J. - <i>Bang Bang</i> (150)
4. Klasse	Spiegelbild	100-150	Will Smith - <i>Switch</i> (102) Nils Landgren Funk Unit - <i>House Party</i> (104) Seed - <i>Stand Up</i> (110) Pharell Williams - <i>Hunter</i> (110) Justin Timberlake - <i>Can't Stop The Feeling</i> (114) Mark Ronson - <i>Uptown Funk</i> (115) Seven - <i>Cool Guy</i> (118) Prince - <i>The Gold Standard</i> (120) Sterling Stimms - <i>Nasty Girl</i> (120) Robin Schulz - <i>Sugar</i> (124) Cajmere feat. Dajae - <i>Brighter Days</i> (124) Lady Alma - <i>It's House Music</i> (126) Fritz Kalkbrenner - <i>Hummin Hills</i> (127) Madcon - <i>Beggin You</i> (128) Jessie J. - <i>Bang Bang</i> (150)
4. Klasse	Bewegungen im Takt	100-120	Prince - <i>Get Off</i> (102) Will Smith - <i>Switch</i> (102) Justin Timberlake - <i>Sexy Ladies</i> (104) Nils Landgren Funk Unit - <i>House Party</i> (104) Seed - <i>Stand up</i> (110) Pharell Williams - <i>Hunter</i> (110) Justin Timberlake - <i>Can't Stop The Feeling</i> (114) Fritz Kalkbrenner - <i>Willing</i> (114) Mark Ronson - <i>Uptown Funk</i> (115) Seven - <i>Cool Guy</i> (118) Prince - <i>The Gold Standard</i> (120) Seven - <i>No</i> (120)

4. Klasse	Streetdance-Kombi	70-80	<p>Für die Streetdance-Kombi sind RNB (Rhythm &amp; Blues), Pop sowie HipHop Lieder geeignet, welche einen klaren und dominanten Beat haben und motivierend sind, z.B.:</p> <p>Bob Marley and the Wailers - <i>Three Little Birds</i> (74)          Kwabs - <i>Walk</i> (74)          Jeremih - <i>Imma Star</i> (74)          Cupid - <i>Work</i> (75)          Miley Cyrus - <i>We Can't Stop</i> (80)          Chris Brown - <i>Down</i> (feat. Kanye West) (80)          Beyoncé - <i>Countdown</i> (84)</p>
4. Klasse	Bilder vertanzen		<p>Graham Dickson-Place - <i>Music For Free Ballet Class No.3</i>          Bounces          Ants          Mimes          Clowns          Elegant          Elephant          Ghosts</p> <p>Greder, F./Pipczynski, W. (2008): <i>Musik und Bewegung: Bewegungsspiele für Kids</i>. Bundesamt für Sport BASPO:          Gewitter-Sturm-Schönes Wetter          Eisenbahnspiel          Wasser, Luft          Kleiner Hexentanz          Charakterspiel</p> <p>Hirler, S. (1998): <i>Kinder brauchen Musik, Spiel und Tanz</i>. Dortmund: Öktopia Verlag:          Bei Sonnenschein Spaziergehen          Wir laufen durch die schöne Welt          Wir stapfen durch den tiefen Schnee          Galopp, Galopp, Peppino kommt          Hochzeitstanz          Traummusik          Melodie des Mondes          Melodie der Sonne</p>
6. Klasse	Standortbestimmung	70-80	<p>Bob Marley and the Wailers - <i>Three Little Birds</i> (74)          Miley Cyrus - <i>We can't stop</i> (80)          Chris Brown - <i>Down</i> (feat. Kanye West) (80)          Beyoncé - <i>Countdown</i> (84)</p>
6. Klasse	Artist im Scheinwerferlicht		<p>Zirkusmusik wie zum Beispiel:          Fred Greder - Clowns          Sabine Hirler - Zirkusmusik          Graham Dickson – Clown</p> <p>CD- Angaben siehe 4. Klasse «Bilder vertanzen»</p>

6. Klasse	Gruppenpuzzle		Es können die gleichen Lieder wie für die Dance Basics Kombi 2 verwendet werden. Einfach nicht zu schnelle Musik für den Boden- und Partnerteil wählen.
6. Klasse	Dance Basics Kombi 2	80-105	<p>Für die Dance Basics Kombi 2 sind RNB (Rhythm &amp; Blues), Pop sowie HipHop Lieder geeignet, welche eine Geschwindigkeit zwischen 80-105 bpm haben. Musikstücke mit klarem und dominantem Beat verwenden, welche motivierend sind; z.B.:</p> <p>Kwabs - <i>Walk</i> (74)          Jeremih - <i>Imma Star</i> (74)          Cupid - <i>Work</i> (75)          Madcon - <i>Freaky Like Me</i> (86)          Seed - <i>Music Monks</i> (94)          Beyoncé - <i>Love On Top</i> (94)          Omi - <i>Fireworks</i> (94)          Nao - <i>Inhale Exhale</i> (94)          Jurassic 5 - <i>Back 4 U</i> (96)          Don Omar - <i>Ella Ella</i> (96)          Major Lazer - <i>Lean on</i> (96)          Pharell Williams - <i>It Girl</i> (98)          Omi - <i>Cheerleader</i> (100)</p>
6. Klasse	Bewegungen in einer gewissen Stimmung tanzen	70-110	<p>Graham Dickson-Place - <i>Music For Free Ballet Class No.3</i></p> <p>Bounces, Curling And Stretching Of The Back, Anger, Fright, Happy, Sad, Marching, Mimes, Elegant</p>
6. Klasse	Frage-Antwort	70-110	<p>Kwabs - <i>Walk</i> (74)          Cupid - <i>Work</i> (75)          Madcon - <i>Freaky Like Me</i> (86)          Beyoncé - <i>Love On Top</i> (94)          Omi - <i>Fireworks</i> (94)          Don Omar - <i>Ella Ella</i> (96)          Jurassic 5 - <i>Back 4 U</i> (96)          Pharell Williams - <i>It Girl</i> (98)          Omi - <i>Cheerleader</i> (100)          Prince - <i>Get Off</i> (102)          Will Smith - <i>Switch</i> (102)          Justin Timberlake - <i>Sexy Ladies</i> (104)          Nils Landgren Funk Unit - <i>House Party</i> (104)          Pharell Williams - <i>Hunter</i> (110)</p>

## Level 4- Oberstufe

Klasse	Standortbestimmung oder Übung	bpm	Liedervorschläge
7. Klasse	Standortbestimmung	75-90	Cupid - <i>Work</i> (75) Eminem - <i>Encore</i> (80) Madcon - <i>Freaky Like Me</i> (86)
7. Klasse	Ball-Show	70-90	Kwabs - <i>Walk</i> (74) Jeremih - <i>Imma Star</i> (74) Cupid - <i>Work</i> (75) Madcon - <i>Freaky Like Me</i> (86)
7. Klasse	Basketball-Tanz	120-140	Original- Basketball-Tanz wurde auf Michael Jackson - <i>Beat It</i> (139) abgestimmt.  Calvin Harris & Disciples - <i>How Deep Is Your Love</i> (124) Jessie J. - <i>Burnin Up</i> (124) Cajmere feat. Dajae - <i>Brighter Days</i> (124) Michael Jackson - <i>Get On The Floor</i> (125) Fritz Kalkbrenner - <i>Hummin Hills</i> (127) Madcon - <i>Beggin You</i> (128) Andreas Bourani - <i>Auf Uns</i> (130) Woodkid - <i>I Love You</i> (130) Salt N Pepper - <i>Push It</i> (133) Meghan Trainor - <i>All About That Bass</i> (134) Michael Jackson - <i>Beat It</i> (139)
7. Klasse	Stabtanz	110-130	Michael Jackson - <i>The Way You Make Me Feel</i> (114) Mark Ronson - <i>Uptown Funk</i> (115) Sterling Simms- <i>Nasty Girl</i> (118)
7. Klasse	Becher-Rap (aus dem Film «Pitch perfect»)	110-130	Anna Kendrick - <i>Cups</i> («When I'm Gone») aus dem Film Pitch Perfect's) (130)  Siehe Clip auf <a href="http://www.sportamt.ch/praxispool">www.sportamt.ch/praxispool</a> (Suche nach Becherrap)
9. Klasse	Standortbestimmung und Übungen Jumpstyle	120-140	Tony Lionni - <i>Lovin you</i> (123) Robin Schulz - <i>Sugar</i> (124) Fritz Kalkbrenner - <i>Hummin Hills</i> (127) Madcon - <i>Beggin You</i> (128) Pitpull - <i>Timber</i> (130) Woodkid - <i>I Love You</i> (130) Salt N Pepper - <i>Push It</i> (133) Jumping Jacks - <i>Dancing in the moonlight</i> (140)
9. Klasse	Tänzerin formen	50-80	OMI - <i>Color Of My Lips</i> (feat. Busy Signal) (68) Bob Marley and the Wailers – <i>Three Little Birds</i> (74) Miley Cyrus - <i>We Can't Stop</i> (80) Chris Brown - <i>Down</i> (feat. Kanye West) (80) Beyoncé - <i>Countdown</i> (84)