

## Hudební doprovod

Hudba je důležitou součástí cvičení, měla by motivovat, styl hudby by měl odpovídat stylu cvičení, měl by také respektovat věkový průměr skupiny, rychlost hudby by měla odpovídat zaměření cvičení. Je dobré volit hudbu různých žánrů, nežít se jen rytmickou stránkou.

Hudební doprovod má své místo ve všech typech lekcí, ať už se jedná o lekce choreografické, kondiční nebo lekce Body&Mind. U každé skupiny lekcí je však funkce hudby zcela odlišná.

### **Choreografické lekce**

V případě, že cílem lekce je výuka choreografie, není hudba pouhou zvukovou kulisou, ale je základním a určujícím elementem celé lekce. Respektujeme nejen rytmus a tempo hudby, ale také její pravidelnou strukturu ve frázích v blocích (Velínská, 2004).

### **Kondiční lekce**

V případě, že je také u tohoto typů lekcí cílem výuka „kondiční“ choreografie, platí zde stejná pravidla jako u lekcí choreografických. U lekcí intervalových/metabolických, při kterých je důležitým hlediskem dosažení vysoké intenzity cvičení, má hudba především motivační funkci. U kondičních lekcí může být hudební doprovod také vodítkem při počtu opakování jednotlivých cviků.

### **Lekce Body&Mind**

V případě lekcí Body&Mind bývá hudební doprovod většinou „jen“ příjemnou kulisou dotvářející atmosféru lekce.

Hudební doprovod, používaný v dnešní době, je nepřetržitý sled skladeb, které se prolínají bez jakýchkoliv pauz a obvykle tvoří 45 - 60 minutový celek. Hudba má buď konstantní rychlost po celou dobu, nebo její rychlost pozvolna stoupá, aby se zvyšovala i intenzita cvičení během lekce. Jednotlivé skladby jsou pravidelně rozděleny do určitých celků, které jsou pro nás vodítkem při výuce, stavbě choreografie i při počtu opakování jednotlivých kroků, krokových variací nebo cviků.

Základní jednotkou hudby tvoří počítací doba – **BEAT** (downbeat, upbeat – střídání těžkých přízvučných a nepřízvučných dob). Beat je obvykle úder, výrazný zvuk ve skladbě, který určuje rytmus a rychlost. Počet těchto beatů za minutu (BPM – beat per minutes) je rozhodující pro orientaci v rychlosti skladby. Čím více úderů za minutu, tím vyšší je rychlost skladby a tím i rychlost daného cvičení.

**FRÁZE** je vyšší jednotkou ve skladbě a obsahuje **8 beatů** (počítacích dob). Každá fráze má svůj jednoznačný začátek a konec. První beat ve frázi se nazývá downbeat. Fráze je pro nás vodítkem při tvorbě krokových variací. Základní kroková variace většinou vychází na čtyři, osm, šestnáct, třicet dva beatů. Fráze mají ve skladbě své pořadí a čtyři fráze tvoří nejvyšší celek v hudbě a to je HUDEBNÍ BLOK.

Hudební blok obsahuje čtyři fráze, **tj. 32 beatů**. Fráze mají v hudebním bloku své pořadí – první, druhá, třetí, čtvrtá. První doba první fráze v hudebním oblouku se nazývá MASTER DOWN BEAT a je nejdůležitější doba pro správnou práci s hudbou při výuce. Master down beat také určuje změny ve výuce – výuku nového kroku, opakování krokové variace, opakování bloku choreografie, opakování celé choreografie.

Hudba má svůj vlastní vývoj, vždy před Master down beatem dochází k výrazným změnám. Tyto změny se obvykle odehrávají ve čtvrté fázi hudebního oblouku. Tato fráze většinou slouží k verbálnímu či neverbálnímu cueingu, při kterém se včas oznamuje, jaká změna se uskuteční s přicházejícím Master down beatem. Proto je v hudbě velmi důležité, se přesně orientovat a včas naznačit všechny změny.

**Tempo** (rychlost) hudby je udáváno v BPM – beats per minutes – tzn. počet dob za minutu. Tempo by mělo stoupat s intenzitou cvičení od zahřátí k hlavnímu bloku. Při cool down tempo hudby opět klesá.

**Dynamika** (hlasitost) hudby je největší při hlavním bloku, ale pozor na dobrou slyšitelnost a srozumitelnost pokynů. Nižší hlasitost je při výuce choreografie. Při posilování a strečinku hlasitost hudby klesá.

Pro každou část hodiny, případně typ lekce je vhodná jiná rychlost hudby.

Warm up	130–140 BPM
Low impact aerobik	134–140 BPM
Mix aerobik	134–145 BPM
Step aerobik	130–135 BPM (záleží na výšce stepů – kolem 130 BPM)
Kondiční lekce (Bodystyling)	134–140 BPM
Floor Work	120–130 BPM
Strečink	100 BPM (hudba je jen kulisa)

## **Shrnutí**

Výhodou hudebního doprovodu u skupinových lekcí je jejich nepřerušovanost a pravidelnost. V případě, že se v hudebním doprovodu orientujeme (rozpoznáme základní hudební jednotky – frázi, hudební blok, Master beat, ...) usnadní nám to počítání jednotlivých opakování ať už krokových variací v případě choreografických lekcí nebo počet opakování cviků u lekcí kondičních.