

## melodie

- označení pro uzavřenou řadu tónů různé výšky a délky, která vyjadřuje hudební myšlenku
- při poslechu hudby nás zaujme nejdříve a pohyb by s ní měl po stránce obsahu korespondovat

## HUDBA V HODINÁCH AEROBIKU

### základní charakteristika

- hudba určená na aerobik má pravidelnou formu a při popisu její struktury používáme následující termíny:
  - doba, beat - základní jednotka hudební struktury
  - down beat - přízvučná, těžká doba
  - up beat - nepřízvučná, lehká doba
  - fráze - spojení 8 dob, 1 doba fráze je výraznější než ostatní
  - blok, oblouk - spojení 4 frází, tedy 32 dob
  - master down beat - 1. doba bloku, která je slyšitelně nejvýraznější dobou hudební struktury

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 ...

- v hudbě na aerobik by se neměly vyskytovat žádné nepravidelnosti, přechody, pomlky apod., aby pohyb a učení pohybů mohl být plynulý a nepřerušovaný

### tempo

- tempo hudby je označováno zkratkou BPM - beat per minute, počet dob za minutu a pro každou formu aerobiku a pro jednotlivé části hodin jsou dány orientační hodnoty BMP (horní hranici však nepřekračujeme):
  - aerobik - 135 - 160 BPM
  - step aerobik - 120 - 134 BPM
  - posilovací hodiny - 130 - 140 BPM
  - warm up - 120 - 140 BPM
  - floor work - 110 - 130 BPM
  - strečink - do 110 BPM
- tempo hudby zůstává buď po celou hlavní část na stejné hodnotě, nebo se od jejího začátku postupně zvyšuje a s spolu s ním postupně vzrůstá i intenzita cvičení
- z důvodu udržování požadované intenzity cvičení nesmí tempo kolísat nebo dokonce klesat

### práce s hudbou na hodinách aerobiku

- jeden ze základních požadavků na instruktora aerobiku je jeho schopnost sladit pohyb s hudbou a dovést k tomu i skupinu cvičících, dále schopnost orientovat se v hudební struktuře, s jistotou a včas rozeznávat začátky bloků a frází atd.
- důležitým faktorem práce s hudbou je rovněž správně zvolená hlasitost, která by měla odpovídat velikosti cvičebního prostoru a počtu cvičících, ale rovněž průběhu hodiny - nižší hlasitost při učení, vyšší při opakování a v závěru hlavní aerobní části, tišší při posilování, kde je třeba více verbálního cueingu, velmi tichá při závěrečném strečinku a relaxaci
- správně zvolená a hlasitá hudba je velmi důležitým motivačním faktorem a pro cvičící může být hlavním důvodem kladného či záporného hodnocení celé lekce
- zvolený styl hudby by měl souhlasit se stylem používaných prvků a pohybů - většina hudby na aerobik je stylově neutrální (jde o skladby populární taneční hudby), ale existují i speciální kolekce např. latin, salsa, hip hop a funk, které předpokládají přizpůsobení prvků aerobiku danému tanečnímu stylu a zařazení specifických tanečních prvků a pohybů