



# MUSIK IM SPORTUNTERRICHT

## JUST PRESS PLAY?!

von Justus Schwenzer

Viele Kinder und Jugendliche lieben Musik - sie nimmt einen wichtigen Stellenwert in ihrem Leben ein (vgl. Kramer, 2013, S. 1). „Musik ist für Kinder und Jugendliche unentbehrlich, wenn es darum geht, den Alltag zu bewältigen und die oft turbulenten Gefühlswelten in den Griff zu bekommen“ (Höhn, 2009). Als alltäglicher Begleiter nimmt sie hierbei eine wichtige Funktion für die **Sozialisation und Identitätsfindung** der Heranwachsenden im Jugendalter ein (vgl. Drost, 2019, S. 51). Diese positiven Auswirkungen musikalischer Aktivitäten im emotionalen und sozialen Bereich sowie in Verbindung mit Motivations- und Leistungssteigerung können inzwischen sogar durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen werden (vgl. Wissenschaftliche Dienste des Deutschen Bundestages, 2007).

So ist Musik auch in einem zeitgemäßen und attraktiven Sportunterricht nicht mehr wegzudenken (vgl. Kramer, 2013, S. 8). Die Verbindung zwischen Musik und Sport kann hierbei aber sehr verschieden und vielseitig sein. Mal etwas mehr im Vordergrund und den Ton angehend, mal im Hintergrund eher unaufdringlich, ist sie für die Schüler:innen ein vielseitiger Begleiter.



### IMPRESSUM

© WIMASU GmbH 2025  
 Alle Rechte vorbehalten. Alle Nachdrucke und digitale Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung.  
<https://wimasu.de/5-feedback-und-reflexionsmethoden-fuer-deinen-sportunterricht/1.Version>

Autor: Justus Schwenzer  
 Illustrationen: Larissa Damjanovic  
 Satz / Layout: Larissa Damjanovic  
 Lektorat: Justus Schwenzer  
 Herausgeber: Janes Veit, Christoph Walther



### DIESES DOKUMENT ZITIEREN

Wimasu (2025). Musik im Sportunterricht – just press play?!  
 Zugriff am DATUM unter <https://wimasu.de/>



KLICK' HIER & FOLGE UNS!

WIMASU.DE

So soll sie im Sportunterricht je nach Einsatz „**regulieren, motivieren, animieren, faszinieren, schulen, führen, unterstützen, Atmosphäre schaffen, Hemmungen abbauen**“ (Postułka, 2006, S. 148). Aber auch beim Spielen, Improvisieren und Gestalten ist sie ein fester Bestandteil (vgl. ebd.).

Dieser Beitrag beleuchtet die zahlreichen verschiedenen Möglichkeiten, wie Musik im Sportunterricht eingesetzt werden kann und wo sie uns im Unterricht begegnet. Auch wird darüber nachgedacht, warum vielleicht **nicht immer einfach „Play“ gedrückt werden sollte** und wie durch den bewussten Einsatz von Musik der Sportunterricht umso mehr profitieren kann. Hierzu wird sich dem Thema zuerst theoretisch angenähert und die allgemeine Verbindung von Musik und Sport betrachtet. Anschließend wird genauer auf die verschiedenen Beziehungen und Wechselwirkung zwischen Musik und Bewegung im Sportunterricht eingegangen. Abschließend werden mögliche Schwierigkeiten beim Einsatz von Musik im Unterricht reflektiert und ein kurzes Fazit gezogen.

## DIE VERBINDUNG ZWISCHEN MUSIK UND SPORT – ENG VERKNÜPFT UND KAUM ZU TRENNEN

Wo Musik ist, da ist der Sport nicht weit entfernt. Beide treten oft zusammen auf und sind ein eingespieltes Team. Sei es bei großen Sportveranstaltungen wie dem NFL Super Bowl, bei denen in der Halftime Show Künstler:innen wie Usher, Rihanna oder Justin Timberlake performen, oder aber im Skiurlaub, wo die Après-Ski Hits über die Piste klingen. Genauso findet aber auch der Sport zu Veranstaltungen, wo die Musik im Vordergrund steht. So gehört Bewegung und Tanz fest zu musikalischen Ereignissen wie dem Musical, dem Ballett oder auch Konzerten und Musikvideos, wo sie Gesang, Text und Musik um eine zusätzliche darstellende Ebene erweitern. Nimmt man Musik und Sport nun noch etwas genauer unter die Lupe, werden die Verknüpfungen noch verwobener; **denn Musik ist an sich auch Bewegung und Bewegung ist Musik.**

Schon in Grundbewegungen wie Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen steckt die Musik bzw. rhythmische Muster, die diese Bewegungen gleichmäßig und natürlich erscheinen lassen. Aber auch komplexere Bewegungsabläufe, wie das Stoßen einer Kugel in der Leichtathletik oder die Atmung im Kraulschwimmen, haben eine bestimmte rhythmische Struktur, an der sich die Beherrschung eines Bewegungsablaufs beobachten lässt (vgl. Schwarz, 2018, S. 6). Diese Beziehung von Musik und Bewegung ist auch für die Sport- und Bewegungswissenschaft von Bedeutung und wird z. B. in der Rhythmusforschung untersucht. So zeigten Studien, dass die Strukturierung der Bewegungsphasen durch eine adäquate Musik signifikant beeinflusst werden kann und musikalisch-rhythmisches Üben das Erlernen von motorischen Fertigkeiten fördert sowie die motivationale und emotionale Befindlichkeit positiv beeinflusst (vgl. Röthig 1989; Rider, Balschbach und Payer, 1991).

Je genauer man die Phänomene betrachtet, desto vielschichtiger werden die Verknüpfungen und ab einem gewissen Punkt wird es zu einer Frage der begrifflichen Definition und von theoretischem Verständnis. Im Folgenden wird das Thema wieder zurück in den Sportunterricht geholt. Hierzu wurde überlegt, in welchen Konstellationen Musik uns im Sportunterricht begegnet und eine Unterteilung in



**Musik ist hörbar gemachte  
Bewegung – Bewegung macht  
Musik sichtbar**

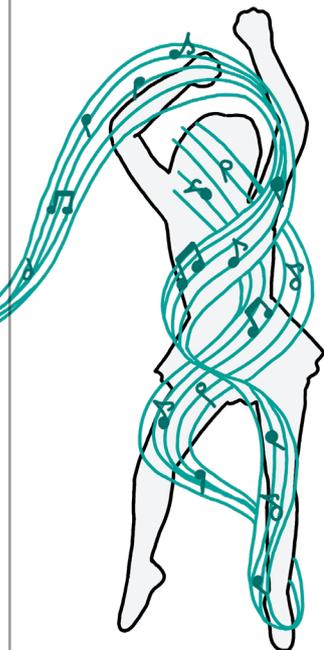
(Metzger, 2008)



Sich mit Musik  
bewegen



Sich durch Musik  
bewegen



Musik zum tanzen,  
darstellen und gestalten

gewählt. Dies soll nur eine generelle Strukturierungshilfe geben. Die Übergänge zwischen den Bereichen sind oft fließend und nicht trennscharf voneinander abzuheben.

## SICH MIT MUSIK BEWEGEN

Wird sich im Sportunterricht mit Musik bewegt, kann Musik eine regulierende, motivierende, animierende, führende und unterstützende Funktion für die Bewegung einnehmen. Musik wird hier eher funktional eingesetzt. Ein Beispiel hierfür ist ein Ausdauerlauf, bei dem Schüler:innen mit ihrer Lieblingsmusik laufen dürfen. Hier soll Musik die motivationale und emotionale Befindlichkeit positiv beeinflussen und dabei helfen, bessere Leistungen zu erzielen (vgl. Bigliassi et al., 2019). Genauso kann die Musik genutzt werden, um bestimmte Geschwindigkeiten zu vermitteln, mit der eine Bewegung ausgeführt werden soll. Hierdurch ist ihre führende und unterstützende Funktion mehr im Vordergrund. In dem Beispiel vom Ausdauerlauf könnten die Schüler:innen versuchen, ihre Schrittfrequenz den Schlägen der Musik (BPM) anzupassen. Bei einer Musik mit einer Geschwindigkeit von 120 BPM würden sie demnach versuchen, eine Schrittfrequenz von 120 Schritten pro Minute zu laufen. Neben dem teils anspruchsvol-

len Laufen in einem bestimmten Tempo auf den Beat der Musik, kann es beim „Sich bewegen mit Musik“ aber auch gar nicht zwingend notwendig sein, ein bestimmtes Tempo einzuhalten. Es kann auch z. B. die regulierende und animierende Funktion im Vordergrund stehen. Eine langsame Entspannungsmusik kann hierbei die Meditation am Abschluss der Yogastunde unterstützen, oder eine Up-Tempo Playlist zum „Auspowern“ beim Tabata Workout dienen. Auch innerhalb ein und derselben Übung kann Musikbegleitung in verschiedenen Tempi funktional eingesetzt werden, um verschiedene Geschwindigkeiten zu vermitteln, mit denen die Bewegung ausgeführt werden soll. So könnten die Schüler:innen einen Hindernisparcours zur Verbesserung der Koordination zuerst mit langsamer Musik durchlaufen und (nachdem sie die Hindernisse kennengelernt haben und sich sicherer fühlen) versuchen, den Parcours zügiger mit einer schnelleren Musik zu durchlaufen.

## SICH DURCH MUSIK BEWEGEN

Bei dieser Begegnung zwischen Musik und Bewegung, steht die Musik wieder mehr im Mittelpunkt und hält dazu an, das Gehörte und die dadurch hervorgerufenen Empfindungen in Bewegung auszudrücken. Es können koordinative Kompetenzen durch musikalische Elemente spielerisch weiterentwickelt werden, aber auch Bewegungen hörbar gemacht werden und der Körper als Ausdrucksmittel sowohl in klanglicher als auch körpersprachlicher Hinsicht verstanden werden (vgl. Schwarz, 2018, S. 6-7).

Ein Beispiel hierfür ist die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten durch die Erarbeitung einer Sprungkombination durch Musik im Gummitwist. Hier kann bspw. der eingängige Rhythmus von „We will rock you“ (kurz-kurz-lang) der Band Queen genommen werden. Zuerst kann dieser Rhythmus durch einfache „Bodypercussion“ (z. B. Klopfen auf die Oberschenkel und Klatschen in die Hände) mit den Schüler:innen geübt werden. Anschließend kann dieser Rhythmus auf einen Klopfrhythmus mit Gymnastikstäben übertragen werden. Hier halten jeweils zwei Schüler:innen ein paar Stäbe an gegenüberliegenden Enden, klopfen den Rhythmus auf den Boden und öffnen und schließen die

Stäbe dabei (auf-auf-zu). Andere Lernende probieren verschiedene Sprungmöglichkeiten durch die Stäbe, die sich im Rhythmus öffnen und schließen. Abschließend können die verschiedenen erarbeiteten Motive auf die Gummitwistbänder übertragen werden. Die Idee dieser Übung stammt von Nele Beensen-Hochfeld (Plahl, 2022); beim Ausprobieren aber bitte mit den Gymnastikstäben auf die Finger aufpassen!

Eine weitere beispielhafte Aufgabe könnte sein, dass die Schüler:innen sich beliebig zu verschiedenen Musikstilen (Walzer, Jazz, Rock usw.) in der Halle bewegen und durch die Musik bewegen lassen. Das Tempo und der Rhythmus sollen nur als Anhaltspunkt genutzt werden. Vielmehr geht es um das „Sich bewegen lassen durch Musik“ (vgl. Dafflon, 2021, S. 6). Vom einfachen Gehen und Laufen bis hin zu Sprüngen und Drehungen ist die Interpretation den Schüler:innen freigestellt.

Bei Betrachtung der Kategorie „Sich bewegen durch Musik“ und den gegebenen Beispielen wird deutlich, wie fließend der Übergang zu den anderen hier gewählten Kategorien sein kann. Dennoch hat sie ihre Berechtigung, da sie einen Übergang zwischen einer eher funktionalen und einer ästhetischen, hinterfragenden Beziehung zwischen Musik und Bewegung abbildet.



## MUSIK ZUM TANZEN, DARSTELLEN UND GESTALTEN

In diesem Bereich nimmt die Musik für die Bewegung eine besondere Rolle ein, denn hier wird sie nicht hauptsächlich unter dem Aspekt des Nutzens und der Funktion gesehen, sondern auch durch Bewegung grundsätzlich in Frage gestellt und neu definiert (vgl. Postuwka, 2006, S. 10). Das gestalterisch-kreative Bewegungshandeln steht hier im Vordergrund und der Körper rückt in besonderer Weise als Ausdrucksorgan in den Fokus (vgl. Teubert und Gabriel, 2023, S. 4). Der Körper wird in dieser besonderen Beziehung zum Zentrum von künstlerischer Tätigkeit und Mittelpunkt von ästhetischen Wahrnehmungs- und Produktionsprozessen (vgl. Freytag, 2010, S. 226). Die Musik geht mit der Bewegung im Tanzen, Darstellen und Gestalten eine besondere Beziehung ein. „Musik muss die Tanzbewegungen nicht abbilden und Tanz nicht die Musik, sondern sie stehen in einer dialektischen Beziehung mit vielen Spannungs-

momenten“ (Postuwka, 2006, S. 156). Von der Step-Aerobic-Choreografie, über Rock' n' Roll als Paartanz bis hin zur expressiven Tanzimprovisation ist dieser Bereich ein fester Bestandteil des Schulsports.

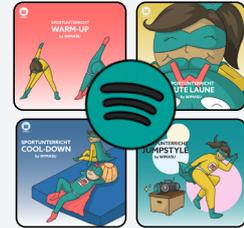


## WELCHE MUSIK PASST DENN NUN ZU MEINEM SPORTUNTERRICHT?

Hat man sich dafür entschieden, Musik im Unterricht einzusetzen, stellt sich schnell die Frage, wie man die passende Musik auswählt. Pauschal lässt sich diese Frage nicht beantworten, da zahlreiche Faktoren (wie z. B. die Individualität der Lehrkraft, verschiedene Lerngruppen mit unterschiedlichem Hintergrund, eine Vielzahl von möglichen Unterrichtsthemen sowie zahlreiche andere Aspekte) die Auswahl der Musik beeinflussen können. Folgende Gedanken und Ideen können aber eine kleine allgemeine Orientierung geben:

- **Der Charakter der Musik sollte die Bewegung unterstützen** (z. B. eine „schwungvolle“ und „mitreißende“ Musik beim Aufwärmen; „gemächlich“ und „beruhigende“ Musik bei einer Meditation).
- **Das Tempo des Stückes (BPM) sollte zur Bewegung passen** (z. B. beim Cool-Down langsamere Musik unter 80 BPM und beim energiegeladenen Aerobic ein Beat zwischen 130–140 BPM).
- **Lieder im 4/4-Takt mit einem einfachen Rhythmus** können in **zahlreichen Situationen** genutzt werden.
- **Pausen und Tempounterschiede im gleichen Lied können hinderlich sein**, wenn z. B. ein konstanter „Bewegungsflow“ erzielt oder bestimmte Übungsphasen untermalt werden sollen.
- **Schüler:innen bei der Musikauswahl einzubeziehen** und nach ihrer Lieblingsmusik zu fragen, **steigert die Motivation** der Lernenden.
- **Musikstücke sollten vor dem Einsatz angehört werden** (nicht nur auf musikalische Aspekte, sondern auch auf für die Schüler:innen geeignete Texte achten). Alternativ können mit den Lernenden verbindliche Regeln zum Musikeinsatz festgelegt werden (z. B. keine vulgären Texte, keine diskriminierende Musik etc.).

Als kleine Hilfe hat das WIMASU-Team einige Playlists für verschiedene Unterrichtsinhalte, Stimmungen und Situationen zusammengestellt:



## THE DARK SIDE OF „MUSIK IM SPORTUNTERRICHT“

Trotz all der positiven Aspekte, die der Einsatz von Musik im Sportunterricht mit sich bringt, sollte aber auch kritischen Stimmen Gehör geschenkt werden und Musik auch als potenziell störende Geräusch- und Lärmquelle im Unterricht gesehen werden. Beim übermäßigen bzw. unreflektierten Einsatz von Musik könnte sie nämlich eher hinderlich und belastend wirken. So sagen nämlich kritische Stimmen: **„Richtiger Musikeinsatz im Sportunterricht ist schön, macht Spass und Freude – aber zuviel bringt kein Vergnügen mehr“** (Sciarini und Fred, 1981, S. 3). Nicht immer unterstützt Musik den Lernprozess und sie kann sogar störend wirken (vgl. RGUVV, 2000, S. 20). Neben einer **verstärkten Lärmbelastung** kann die Verwendung von Musik die **Kommunikation** im Sportunterricht zusätzlich **erschweren**. Man bedenke, dass die Sprachverständlichkeit im Sportunterricht aufgrund einer oftmals ungeeigneten Akustik (Nachhall) und des bewegungsbezogenen Fachgegenstands (Ballprellen, Rufe, Schreie usw.) schon erschwert ist.

„In mehreren Studien über die Arbeitsbelastung bei Lehrpersonen konnte festgestellt werden, **dass Lärm dabei zu den größten subjektiven Belastungsfaktoren zählt**“ (Greier et al., 2014, S. 258). Oftmals stellen Lärm, Hall und große Distanzen die Sportlehrkraft vor eine herausfordernde Situation beim Unterrichten, die durch den Einsatz von Musik verstärkt wird. In Schalldruckpegelmessungen während des Sportunterrichts konnten in verschiedenen **Turn- und Schwimmhallen Durchschnittswerte von >80dB(A) und Spitzenwerte von >100dB(A) festgestellt werden** (vgl. ebd.). „Gehörschädigender Lärm beginnt ab einem Pe-

gel von 85 db(A)“ (Feder, 2010, S. 2). Die als störend empfundenen Geräusche können zu physischen Beeinträchtigungen führen, zu denen auch Schädigungen des Gehörs und der Stimme, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Angst- und Schlafstörungen sowie Erschöpfungszustände zählen (vgl. ebd.). Auch psychische Effekte wie „ungenügende Aufmerksamkeits- Konzentrations- und Gedächtnisprozesse und eine sich daraus ergebende begrenzte Ausdauer bei Lehrkräften und der Schulklasse“ (ebd.) können die Folge sein.

### DEFINITION NACHHALLZEIT



Die wichtigste Größe für die Bewertung der Raumakustik in Räumen für den Schulsport und Sporthallen ist die Nachhallzeit. Unter Nachhallzeit versteht man die Zeitspanne, in der der Schallpegel in einem Raum um 60 dB abfällt.

(DGUV, o. D.).



## WAS KANN LÄRMBELASTUNG VORBEUGEN UND BEI SCHWIERIGEN AKUSTISCHEN BEDINGUNGEN HELFEN?

Ein paar generelle Tipps; nicht nur beim Einsatz von Musik:

- **klare Signale mit der Klasse vereinbaren**  
„Wenn die Musik stoppt, halten wir die Bälle fest und kommen in der Hallenmitte zusammen.“
- **Gesprächsphase von der Aktionsphase trennen**  
Nicht versuchen, mit der Stimme die Musik zu übertönen (besser die Musik pausieren und die Schüler:innen räumlich zusammenholen).
- **bewusster und ökonomischer Einsatz der Stimme**  
zuerst die Klasse zur Ruhe kommen lassen und aus geringer Distanz zu den Schüler:innen sprechen.
- **verschiedene Positionen beim Sprechen abhängig von der Unterrichtsphase und den räumlichen Bedingungen einnehmen und ausprobieren**  
Führt man den Gesprächskreis bspw. in der Hallenmitte, oder in einer Hallenecke verändert sich die Akustik.
- **„Bei der Belegung von z. B. nur zwei Schulklassen in einer Dreifach-Sporthalle wird das mittlere Drittel nicht genutzt“** (Feder, 2010, S. 10).
- **bei Parallelunterricht nach Möglichkeit die Unterrichtsinhalte mit der anderen Lehrkraft abstimmen**
- **Musik bewusst und absichtsvoll einsetzen**  
keine konstante Hintergrundbeschallung.
- **Müssen in einer Unterrichtsreihe mehrere Gruppen mit verschiedener Musik üben, könnten Zeitslots vergeben werden, bei denen eine Gruppe mit Musik übt und die anderen Gruppen „trocken“ ihre Choreografie üben**  
Vermeidung simultaner, konkurrierender Schallwellen.
- **Die Kraft der Musik nutzen, um Lärm und Unruhe vorzubeugen**  
(z. B. als beruhigendes Element in einer Entspannungsphase).



Einen vertiefenden Einblick in die akustischen Aspekte des Sportunterrichts gewährt der Artikel

**„Akustische Aspekte des Sportunterrichts: leiser statt heiser“**

*Wegener und Kastrup (2012)*



## DON'T STOP THE MUSIC

Musik und Sport gehören zusammen und sind vielseitig miteinander verknüpft. Beide Phänomene im Detail zu erläutern und zu erfassen ist eine komplexe Aufgabe und übersteigt den Umfang dieses Artikels. Dennoch konnte hoffentlich das Interesse an der Auseinandersetzung mit dem Thema geweckt werden. Es sollte deutlich werden, dass es beim Einsatz von Musik im Sportunterricht einige Faktoren zu Bedenken gibt, aber durch genau diesen reflektierten Umgang der eigene Unterricht umso mehr profitieren kann. Vielleicht motiviert er aber auch dazu, die eigene Sportstunde „zum Klingeln“ und einmal mehr auf der vielleicht schon verstaubten Musikanlage „Play“ zu drücken.



Ihr habt Fragen, Anmerkungen oder möchtet uns von eurer Lieblingsmethode berichten? Schreibt uns an [admin@wimasu.de](mailto:admin@wimasu.de)

Lust auf mehr WIMASU? Hier kannst du Musik toll einsetzen:



## LITERATURVERZEICHNIS

- Bigliassi, M. et al. (2019).** *The Way You Make Me Feel*: Psychological and cerebral responses to music during real-life physical activity. In: *Psychology of Sport and Exercise* 41/2019. S. 211-217. Amsterdam: Elsevier.
- Dafflon, L. (2021).** *Musik und Bewegung*. Zugriff am 10.05.2024 unter [https://assets01.sdd1.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/1632141092/mt\\_09\\_musik\\_bewegung\\_d.pdf](https://assets01.sdd1.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/1632141092/mt_09_musik_bewegung_d.pdf).
- DGUV (o. D.). *Schallschutz und Raumakustik*. Zugriff am 10.05.2024 unter <https://www.sichere-schule.de/sporthalle/bauliche-anforderungen/schallschutz-und-raumakustik#:~:text=Im%20Sportunterricht%20kann%20es%20laut,und%20sogar%20das%20Geh%C3%B6r%20sch%C3%A4digen.>
- Drosten, S. (2019).** Die Kraft der Musik. Welchen Einfluss nimmt der Takt auf unsere Ausdauerleistung. In: *sportpädagogik* 4/2019. S. 51-59. Hannover: Friedrich Verlag.
- Feder, U. (2010).** *Lärm-Akustik-Belastung in Schulen*. Zugriff am 10.05.2024 unter [https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention\\_in\\_nrw/praevention\\_nrw\\_79.pdf](https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_79.pdf).
- Freytag, V. (2010).** Tänzisches Gestalten als Teil künstlerischer Bildung im Sportunterricht. In: *sportunterricht* 59/2010. S. 226. Schorndorf: Hofmann.
- Greier, K. et al. (2014).** *Lärm im Sportunterricht: empirische Ermittlung objektiver Belastungsgrößen mittels Schalldruckmessung*. In: *sportunterricht* 63/2014. S. 258-263. Schorndorf: Hofman.
- Höhn, T. (2009).** Studie: Musik und Gefühl ist für Jugendliche untrennbar. Zugriff am 10.05.2024 unter [https://www.magazin-auswege.de/data/2009/02/PM\\_Uni-Leipzig\\_Musik\\_und\\_Gefuehl\\_von\\_Jugendlichen.pdf](https://www.magazin-auswege.de/data/2009/02/PM_Uni-Leipzig_Musik_und_Gefuehl_von_Jugendlichen.pdf).
- Kramer, C. (2013).** *Tanzen macht Schule*. Zugriff am 10.05.2024 unter [https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/01/01\\_013\\_Tanzen-macht-Schule\\_d1.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/01/01_013_Tanzen-macht-Schule_d1.pdf).
- Metzger, B. (2008).** *Musik bewegt Kinder*. Zugriff am 10.05.2024 unter <https://www.nmz.de/bildung-praxis/paedagogik-vermittlung/musik-bewegt-kinder>.
- Plahl, S. (2022).** Der richtige Beat unterstützt beim Sport. Zugriff am 10.05.2024 unter <https://www.deutschlandfunkkultur.de/rhythmus-und-bewegung-der-richtige-beat-unterstuetzt-beim-102.html>.
- Postuwka, G. (2006).** *Musik und Bewegung*. In: Haag, H., Strauß, B. (2006). *Themenfelder der Sportwissenschaft*. S. 147-159. Schorndorf: Hoffmann.
- RGUVV (2000). *Kämpfen im Sportunterricht*. Zugriff am 10.05.2024 unter <https://sichere-schule.de/media/upload/kaempfen-im-sportunterricht.pdf>.
- Rider, H., Balsbach, R. und B. Payer (1991).** *Lernen durch Rhythmus. Aspekte eines musikalischen orientierten bewegungs rhythmischen Lehrkonzepts*. Köln: Sport und Buch Strauß GmbH.
- Röthig, P. (1989).** *Musik und Bewegung*. In: Haag, H., Strauß, B. (2006). *Themenfelder der Sportwissenschaft*. Schorndorf: Hofmann.
- Schwarz, S. (2018).** *Musikalische Bewegungsspiele. Koordinationsschulung in der Primarstufe*. Schorndorf: Hofmann.
- Sciarini, M., Greder, F. (1981).** *Musik im Sportunterricht*. In: *Jugend und Sport* 4/1981. S. 112-113. Magglingen: BASPO.
- Teubert, H., Gabriel, L. (2023).** *Tanzen, Rhythmus, Darstellen. Die Große Spielesammlung für den Sportunterricht*. Eingeschränkter Zugriff am 10.05.2024 unter <https://wimasu.de/shop/spiele-zum-tanzen-rhythmusdarstellen-im-sportunterricht>.
- Wegener, M., Wegener, M. und V. Kastrup (2012).** *Akustische Aspekte des Sportunterrichts: leiser statt heiser*. In: *sportunterricht* 61/2012. S. 258-264. Schorndorf: Hofman.
- Wissenschaftliche Dienste des Deutschen Bundestag (2007).** *Die Wirkung von Musik auf Persönlichkeitsentwicklung von Kindern*. Zugriff am 10.05.2024 unter <https://www.bundestag.de/resource/blob/412142/09914ea6936cf67d170265dae087cb2d/WD-9-060-07-pdf-data.pdf>.