



Vraag: In welke sporten wordt muziek gebruikt?

.....
.....

Een paar mogelijke antwoorden:

- 1 <https://www.youtube.com/watch?v=qB-jAk-B5dQ&t=127s>
- 2 <https://www.youtube.com/watch?v=fziFmLCLyDY>
- 3 <https://www.youtube.com/watch?v=nxDfNT6lAgQ&t=17s>
- 4 <https://www.youtube.com/watch?v=WWb-8itl2AA>

Maar zo heeft muziek ook een doel bij sport:

Voetbal: <https://www.youtube.com/watch?v=7tJ97Xaov7g>

Schaatsen: <https://www.youtube.com/watch?v=93VbswMKkro>

Het volkslied meezingen is ook een mooie taak voor supporters. Wij zijn er in Nederland niet zo goed in maar deze fans wel! <https://www.youtube.com/watch?v=w8Dfza9JMLQ>

In Amerika hebben sportteams vaak hun eigen team met cheerleaders die het publiek moeten verleiden mee te yellen (roepen) <https://www.youtube.com/watch?v=obmgtopu5Q>



Muziek zorgt voor een fijn gevoel

Als je tijdens het sporten naar vrolijke, opzweepende muziek luistert komt er meer dopamine los. Dopamine wordt ook wel het plezierstofje van de hersenen genoemd . Dopamine is ook belangrijk voor de bewegingscontrole en doelgericht zijn: wel handig als je sport

Muziek leidt sporters af

De sporten met muziek in hun oortjes denken niet meer aan vermoeidheid en pijn, ze hebben meer uithoudingsvermogen en een betere stofwisseling. Ze gaan er beter van presteren! Waarschijnlijk ken jij ook wel het gevoel dat je lekker aan het hardlopen bent op je favoriete mix en bijna vergeet dat je je ontzettend inspant!



Spel 1: Doe de sportmuziek quiz met de muziek van de pagina!

Er zijn 10 muziekjes, vul hier in of je ze wel of niet geschikt vindt om op te sporten

1 wel/niet

5 wel/niet

8 wel/ niet

2 wel/niet

6 wel/niet

9 wel/niet

3 wel /niet

7 wel niet

10 wel/.niet

4 wel/niet

Tip: sport mee (rondjes rennen of bij weinig ruimte op de plaats rennen) en zet na elk muziekje je track even stil om het antwoord in te vullen.



Spel 2: Maak je eigen sportmix.

Het blijkt dat muziek met 120 bpm = beats per minute (tellen per minuut) het fijnst is om op te sporten. [Dit is 120 bpm.](#)

Op deze site kun je je eigen beats maken: <https://learningmusic.ableton.com/nl/make-beats/make-beats.html>

Maak een eigen sporttrack en test em uit!