

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig ausgearbeitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

### Bewegt mit Musik – Ausgabe 1

Auf zum Volksfest  
– Heiße Kathreinerle

Ralf Glück



#### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



#### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



#### Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an [info@edidact.de](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

## Lied 4: Heiße Kathreinerle

Durchführung auf einen Blick:



### Liedlänge: 1:11 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Lieder in einer kleinen Liedergeschichte zum Thema „Auf zum Volksfest“.

### Kurzbeschreibung:

„Kathrein stellt den Tanz ein“: Der Kathreinstanz am 25. November ist der Abschluss der traditionellen Tanzsaison in den deutschsprachigen Alpenländern und in Franken. Wir lassen den letzten Tanzabend des Jahres mit einem fröhlichen Volkslied ausklingen.

### Trainingsschwerpunkte:

Mobilisation:



Koordination:



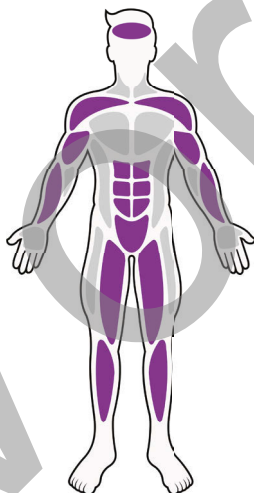
Kräftigung:



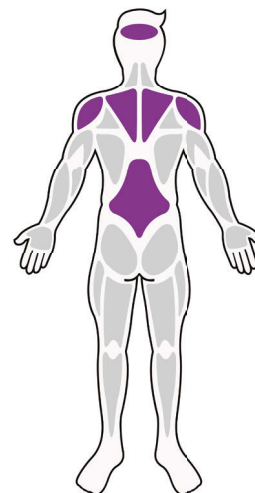
Ausdauer:



Sturzprophylaxe:



- Koordination rechts/links
- dynamische Kräftigung und Mobilisation des Schulterbereichs
- Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur



- Mobilisation der Schulter
- Kräftigung der Oberarmmuskulatur
- Kräftigung der Rotatoren der Wirbelsäule beim Klatschen

# Heiße Kathreinerle

Musik: Volksweise um 1730  
 Bearbeitung: Ralf Gabriel

Walzer 160

G<sup>7</sup> C

1. Hei- ßa Ka- threi- ner- le,

G<sup>7</sup> C G<sup>7</sup> C

schnür dir die Schuh. Schürz dir dein Rö- cke- le, gönn dir kein Ruh.

G C G C

Di- dl, du- dl, da- dl, schrum, schrum, schrum, geht schon der Hop- ser rum.

G<sup>7</sup> C G<sup>7</sup>

Hei- ßa Ka- threi- ner- le, frisch im- mer zu.

C G<sup>7</sup> C

2. Dreh wie ein Rä- de- le flink dich im Tanz. Flie- gen die

G<sup>7</sup> C G C

Zö- pfe- le, wir- belt der Kranz. Di- dl, du- dl, da- dl, schrum, schrum, schrum

G C G<sup>7</sup>

lus- tig im Kreis he- rum. Dreh dich, mein Mä- del, im fest- li- chem

## Die Bewegungsabläufe im Bild

Heiße Kathreinerle, schnür dir die Schuh.  
Schürz dir dein Röckele, gönn dir kein Ruh.



1  
Beide Arme einladend nach außen führen.



2  
Beide Arme zum Körper führen.

Didl, dudl, dadl, schrum, schrum, schrum,  
geht schon der Hopsler rum.  
Heiße Kathreinerle, frisch immer zu!



3  
Wir klatschen über die Körpermitte zur Musik im Takt.



4