

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
– Maßkrugstemmen

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 oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

Lied 3: Maßkrugstemmen

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:38 Minuten

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

Kurzbeschreibung:

Eine besondere Attraktion auf dem Volksfest ist das jährliche „Maßkrugstemmen“, an dem fast alle kräftigen Männer mitmachen. Die Männer machen sich warm und treten gegeneinander im Wettbewerb an.



Tipp:

Verwenden Sie für das Krafttraining als Maßkrugersatz gerne mit Sand gefüllte 0,5 Liter Plastik-Wasserflaschen oder kleine Hanteln.

Trainingsschwerpunkte:

Mobilisation:



Koordination:



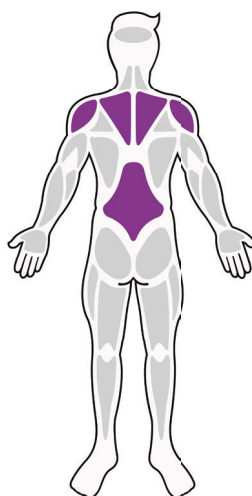
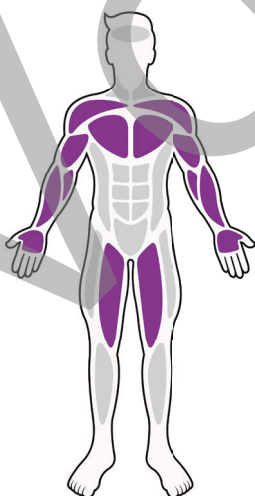
Kräftigung:



Ausdauer:



Sturzprophylaxe:



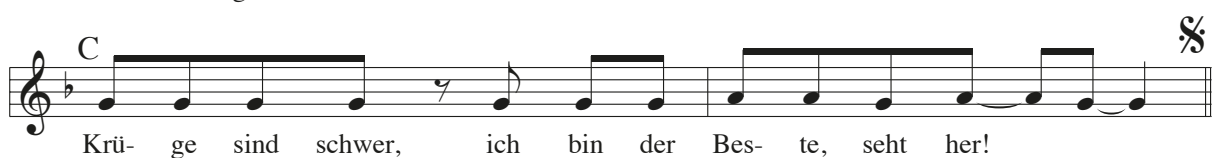
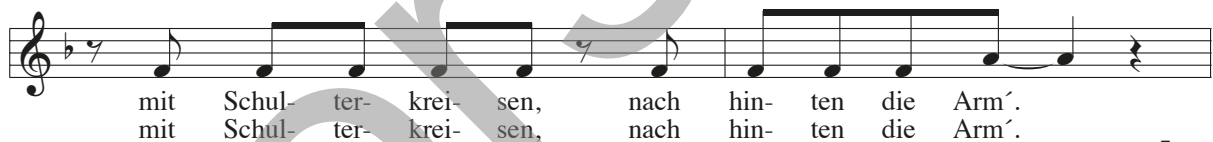
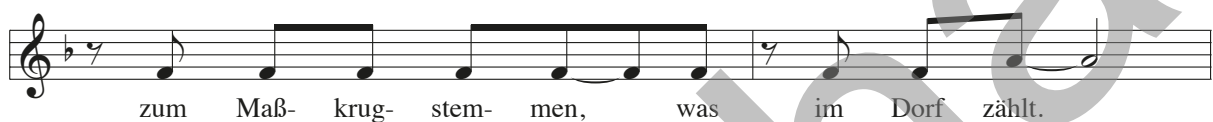
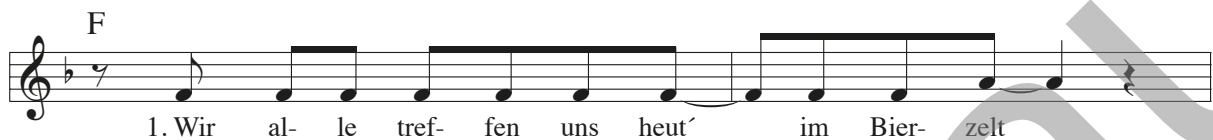
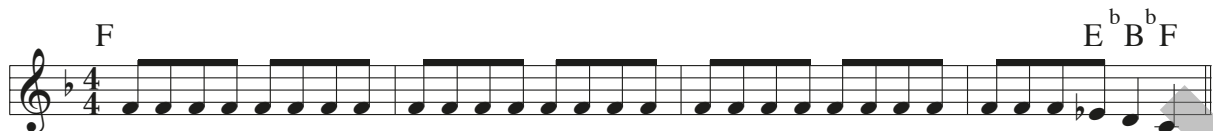
- statische & dynamische Kräftigung der Oberarm- und Schultermuskulatur
- beidseitige Mobilisation der Schulter

- statische Kräftigung von Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur

Maßkrugstemmen

Musik & Text: Ralf Gabriel

Rock 112



Die Bewegungsabläufe im Bild

Wir alle treffen uns heut´ im Bierzelt zum Maßkrugstemmen,
was im Dorf zählt. Es treten an, mit Muskeln bepackt fast jeder Mann.
Wir lockern auf und machen uns warm,
mit Schulterkreisen, nach hinten die Arm´.

1



Wir schütteln die Arme aus.

2



Wir heben die Schulter nach oben an und kreisen nach hinten langsam ab.

Den rechten Arm, den streck´ ich nach vorn,
das halt ich locker, locker lang aus.
Ein bisschen noch, das schaffe ich leicht,
die Krüge sind schwer, ich bin der Beste, seht her!
den linken Arm, den streck´ ich nach vorn,
das halt´ ich locker, locker lang aus.
Ein bisschen noch, das schaffe ich leicht,
die Krüge sind schwer, ja unsre Krüge sind schwer.



3

Den rechten Arm nach vorne strecken und halten.

4



Den linken Arm nach vorne strecken und halten.