

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 4

Badespaß und Sommerfreuden
– Der Fußballstar

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: „Der Fußballstar“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 3:07 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Fußball!

Der Fußballstar ist das Bewegungslied für Männer. Hier darf er zeigen, was er kann. Die Musik in Form eines spanischen Paso Doble spiegelt die aufgeladene Stimmung in einer Stierkampf- oder Fußballarena wider.

Der große Traum vieler Männer ist es, ein Fußballstar zu sein. In diesem Lied werden die kühnsten Wünsche wahr. Die Massen jubeln und jeder Schuss landet mit Sicherheit im Tor.



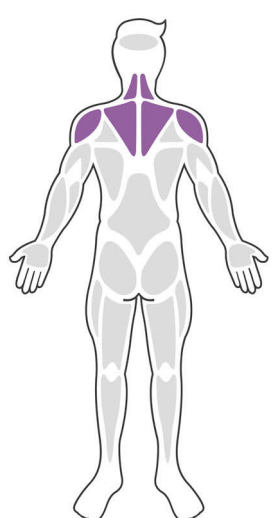
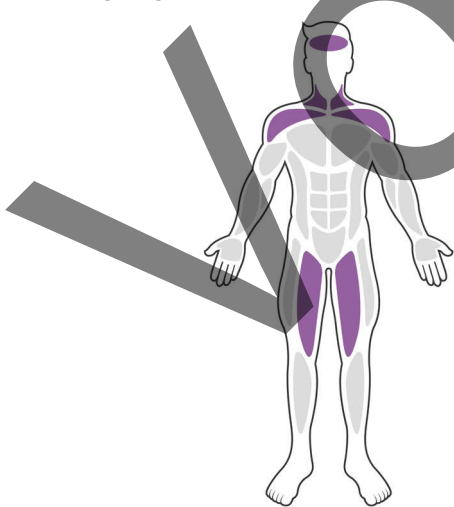
Tipps:

- Ein Kopfbaltraining mit Luftballons macht besonders viel Spaß!
- Die Männer freuen sich, wenn sie einen Fußball mit den Beinen von links nach rechts schieben können.

Trainingsschwerpunkte:

Mobilisation: ●●●●○
Koordination: ●●●●○
Kräftigung: ●●●●○

Ausdauer: ●●●●○
Sturzprophylaxe im Stehen: ●●●●●
Sturzprophylaxe im Sitzen: ●●●●○



- Mobilisation der Halswirbelsäule
- Mobilisation der Hüfte

- Kräftigung der Halswirbelsäule
- Kräftigung der Schultern
- Kräftigung der Hüfte (Adduktoren)
- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

Liedtext (Kopiervorlage):

Der Fußballstar

Jede Woche lauf´ ich wieder auf das Fußballfeld.
Bin ein großer Fußballstar. Fußballträume werden wahr.

Ich kick´ den Ball, den kick´ ich weg,
mit dem linken, linken, mit dem linken Bein.
Das linke Bein zielt rechts ins Eck.
Ja, ich treff´ ins Tor, der Ball geht bei mir rein.
Und fliegt ein Ball auch mal vorbei,
das kann sein, doch mir wär´s neu,
denn ich bin der Superstar, ich treff´ ins Tor hinein.

Und die Fans, sie singen Lieder, denn ich bin ihr Held.
Bin ein großer Fußballstar. Fußballträume werden wahr.

Ich kick´ den Ball, den kick´ ich weg,
mit dem rechten, rechten, mit dem rechten Bein.
Das rechte Bein zielt links ins Eck.
Ja, ich treff´ ins Tor, der Ball geht bei mir rein.
Und fliegt ein Ball auch mal vorbei,
das kann sein, doch mir wär´s neu,
denn ich bin der Superstar, ich treff´ ins Tor hinein.

Feuerwerk und Schlachtenrufe, Stadion es tobt.
Bin ein großer Fußballstar. Fußballträume werden wahr.

Ich köpf´ den Ball, ins rechte Eck.
Ja, da bin ich, bin ich, ja, da bin ich fit.
Ich köpf´ gezielt ins linke Eck.
Ja, ich treff´ ins Tor, der Ball der macht da mit.
Und köpfe ich von links nach rechts,
treff´ ich auch, ich bin so frei.
Denn ich bin der Superstar, ich treff´ ins Tor hinein.
Denn ich bin der Superstar, ich treff´ ins Tor hinein.

Lied 3: Der Fußballstar

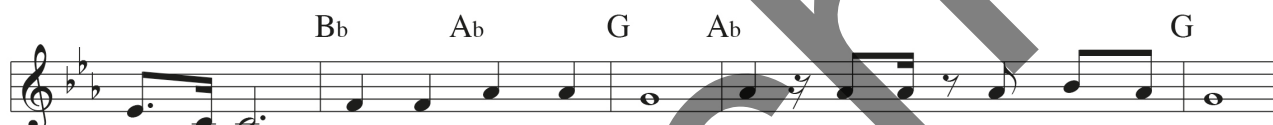
Der Fußballstar

Musik & Text: Ralf Gabriel

Spanish Paso, Tempo 122



1. Je- de Wo- che lauf ich
 2. Und die Fans, sie sin- gen
 3. Feu- er- werk und Schlach- ten



wie- der auf das Fuß- ball- feld. Bin ein gro- ßer Fuß- ball- star.
 Lie- der, denn ich bin ihr Held. Bin ein gro- ßer Fuß ball- star.
 ru- fe, Sta- di- on es tobt. Bin ein gro- ßer Fuß- ball- star.



Fuß- ball- träu- me wer- den wahr. Ich
 Fuß- ball- träu- me wer- den wahr. Ich
 Fuß- ball- träu- me wer- den wahr. Ich



kick' den Ball, den kick' ich weg, mit dem lin- ken, lin- ken, mit dem
 kick' den Ball, den kick' ich weg, mit dem rech- ten, rech- ten, mit dem
 köpf' den Ball, ins rech- te Eck, ja, da bin ich, bin ich, ja, da



lin- ken Bein. Das lin- ke Bein zielt rechts ins Eck. Ja, ich
 rech- ten Bein. das rech- te Bein zielt links ins Eck. Ja, ich
 bin ich fit. Ich köpf' ge- zielt ins lin- ke Eck. Ja, ich



treff' ins Tor, der Ball geht bei mir rein. Und fliegt ein Ball auch mal vor-
 treff' ins Tor, der Ball geht bei mir rein. Und fliegt ein Ball auch mal vor-
 treff' ins Tor, der Ball, der macht da mit. Und köpf- fe ich von links nach