

## 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 Maibaumdieb

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 1: „Der Maibaumdieb“

Durchführung auf einen Blick:



**Liedlänge: 2:22 Minuten**

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

Diese Übung kann sehr gut im Sitzen durchgeführt werden. Ein lustiger Sitztanz, der allen Spaß machen wird.

Das Maibaumstehlen ist als Brauchtum in vielen Regionen Deutschlands, Österreichs, Tschechiens und Sloweniens verankert. Die jungen Mädels und Buben schmieden Pläne und diskutieren eifrigst, wie der Baum am besten unbemerkt von der Nachbargemeinde gestohlen werden kann. Gelingt der Plan, wird fleißig um die Auslöse verhandelt.

**Trainingsschwerpunkte:**

Mobilisation: ●●●●○

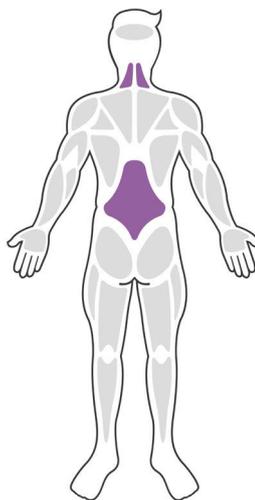
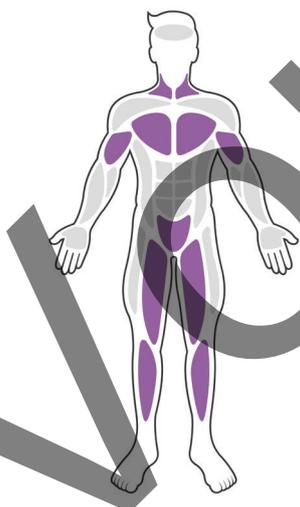
Koordination: ●●●○●

Kräftigung: ●●●●○

Ausdauer: ●●●●○

Sturzprophylaxe im Stehen: ●●●●●

Sturzprophylaxe im Sitzen: ●●●○●



- Mobilisation der Brust- und Lendenwirbelsäule
- Mobilisation der Knie
- Mobilisation der Hüfte
- Mobilisation der Schulter
- Mobilisation der Waden- und Schienbeinmuskulatur

- Kräftigung des Quadrizeps
- Kräftigung des Hüftbeugers
- Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur

Liedtext (Kopiervorlage):

## Der Maibaumdieb

Auf gehts zum Maibaumstehlen! Kommt, macht alle mit.

Kommt, wir marschier'n im Dunkeln im Mondesschein,  
ins Nachbarsdorf schleichen wir rein.  
Den Maibaum klauen wir im Dorf dort ganz keck  
unsren Nachbarn vor der Nase weg.

Tuscheln schon seit Wochen rum an einem Plan.  
Flüstern links und rechts ins Ohr – wie pack ma's an?  
Unsre Köpfe drehen sich zum Nachbarn hin.  
Flüstern rechts und flüstern links, macht der Plan auch Sinn?  
Flüstern rechts und flüstern links, unser Plan macht Sinn.

Den Baum geklaut, das war nun wirklich gar nicht schwer.  
Sie haben's verpennt, was woll'n wir mehr?  
Marschier'n nach Hause mit dem Maibaum im Gepäck.  
Passt die Auslös' und schon sind wir quitt.

Tanzen um den Baum herum, werfen die Füß'  
links und rechts zur Seite hin, haben viel Spaß.  
Unsre Beine links mal rechts geh'n in die Höh'.

Winken unsern Nachbarn zu, schön, dass ich dich seh'.  
Winken unsern Nachbarn zu, schön, dass ich dich seh'.

Die Buam und Madeln aus dem Nachbarsdorf sind da,  
wollen ihren Baum, ja, das ist doch klar.

Und sie marschieren um den Baum in unsrer Mitt'.  
Und die Auslös' passt, jetzt sind wir quitt.

Einig werden wir uns schnell, gibt 'nen Kasten Bier.  
Gerne laden wir euch ein, sind ja viele hier.  
Musik klingt, wir klatschen mit, Stimmung, die ist gut.  
Auch im nächsten Jahr, na klar, fehlt uns nicht der Mut.  
Stehlen wir den Baum, na klar, liegt uns halt im Blut.

# Der Maibaumdieb

Musik & Text: Ralf Gabriel

Polka, Tempo 106

Auf gehts zum Maibaumstehlen! Kommt, macht alle mit! 1. Kommt, wir marschier'n im Dunkel  
 im Mondeschein, ins Nachbarsdorf schleichen wir rein. Den Maibaum  
 klaufen wir im Dorf dort ganz keck unseren Nachbarn vor der Nase weg.  
 Tuscheln schon seit Wochen rum an einem Plan.  
 Flüster links und rechts ins Ohr, wie pack ma's an? Unsere Köpfe drehen sich  
 zum Nachbarn hin. Flüster rechts und flüster links, macht der Plan auch Sinn?  
 Flüster rechts und flüster links, unser Plan macht Sinn. 2. Den Baum ge-  
 klaut, das war nun wirklich gar nicht schwer. Sie haben's verpennt,  
 was woll'n wir mehr? Marschier'n nach Hause mit dem Maibaum im Gepäck.  
 Passt die Auslös' und schon sind wir quitt. Tanzen um den Baum herum,  
 werfen die Füß' links und rechts zur Seite hin, haben viel Spaß.

Chords: Bb, F, C, F, Fis, G<sup>7</sup>, C, G, C, C<sup>7</sup>, F, C, F, C, F, Bb, F, C, F, Fis, G<sup>7</sup>, C, G<sup>7</sup>, C, C<sup>7</sup>, F, C, C<sup>7</sup>, F