

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 5

Sommerspiel und Herbstliches
– Der Birnbaumtraum

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 2: „Der Birnbaumtraum“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:16 Minuten

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

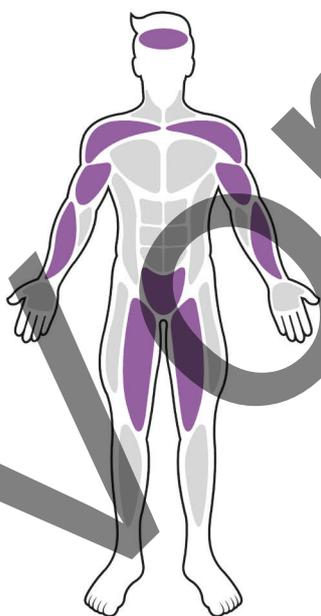
Die Übung kann sehr gut im Sitzen, mit fitten Senioren und Seniorinnen aber auch im Stehen durchgeführt werden. Hier stehen Koordination und Ausdauer im Mittelpunkt.

Wir träumen von einem Birnbaum mit gar sonderlichen Früchten, die wir uns geschickt vom Baum holen.

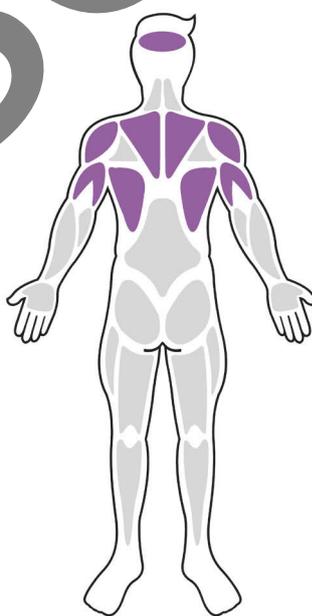
Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Schultergürtel
- Bizeps
- Untere Bauchmuskulatur
- Hüftbeuger



- Große Rückenmuskulatur

Liedtext (Kopiervorlage):

Der Birnbaumtraum

Ich hatte einen schönen Traum von Birnen reif am Baum.
Sie war'n im Traum schön anzuschauen, die Birnen reif am Baum.
Ich kletterte die Leiter hoch, ganz vorsichtig hinauf.
Ich kletterte so hoch es ging, so hoch es ging hinauf.

Birnen pflückte ich, Birnen pflückte ich,
pflückte Birnen vom Baum.
Birnen pflückte ich, Birnen pflückte ich,
pflückte Birnen vom Baum.

Ich hatte einen schönen Traum von Flaschen an dem Baum.
Dort Birnen drin, schön anzuschauen, die Birnen reif ein Traum.
Ich kletterte die Leiter hoch, ganz vorsichtig hinauf.
Ich kletterte so hoch es ging, so hoch es ging hinauf.

Flaschen schüttelte, Flaschen rüttelte,
schüttelte sie vom Baum.
Flaschen schüttelte, Flaschen rüttelte,
schüttelte sie vom Baum.

Ich hatte einen schönen Traum von Birn' Helen' am Baum.
Sie war im Traum schön anzuschauen, die Birn' Helen' am Baum.
Ich kletterte die Leiter hoch, ganz vorsichtig hinauf.
Ich kletterte so hoch es ging, so hoch es ging hinauf.

Eis, das schleckte ich, Eis, das leckte ich,
schleckte direkt vom Baum,
Eis, das schleckte ich, Eis, das leckte ich,
leider war's nur ein Traum.

Der Birnbaumtraum

Musik & Text: Ralf Gabriel

Organ-Pop: Tempo 145

Es Bb F Bb Bb

1. Ich hat- te ei- nen

Es Bb F Bb

schö- nen Traum von Bir- nen reif am Baum. Sie war'n im Traum schön

Es Bb F Bb Cm

an- zu schau- n, die Bir- nen reif am Baum. Ich klet- ter- te die

Dm Es F Cm

Lei- ter hoch, ganz vor- sich- tig hin- auf. Ich klet- ter- te so

Dm Es F Es

hoch es ging, so hoch es ging hin- auf. Bir- nen pflück- te ich,

Bb F Bb

Bir- nen pflück- te ich, pflück- te Bir- nen vom Baum.

Es Bb F

Bir- nen pflück- te ich, Bir- nen pflück- te ich, pflück- te Bir- nen vom

Bb Bb Es Bb F

Baum. 2. Ich hat- te ei- nen schö- nen Traum von Fla- schen an dem

Bb Bb Es Bb F Bb

Baum. Dort Bir- nen drin, schön an- zu- schau- n, die Bir- nen reif ein Traum. Ich

Cm Dm Es F

klet- ter- te die Lei- ter hoch, ganz vor- sich- tig hin- auf. Ich

Die Bewegungsabläufe im Bild

Ich hatte einen schönen Traum von Birnen reif am Baum.
Sie war'n im Traum schön anzuschauen, die Birnen reif am Baum.



Beide Arme nach oben und zurück führen. Wir freuen uns über den Traum.



Variation: Beide Arme vor und zurück führen.

Ich kletterte die Leiter hoch, ganz vorsichtig hinauf.
Ich kletterte so hoch es ging, so hoch es ging hinauf.



Wir klettern die Leiter hoch und achten dabei auf die diagonale Bewegung von Armen und Beinen.



Kombination: Rechter Arm, linkes Bein oder linker Arm und rechtes Bein.