

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
– Die lustigen Holzhackerbuben

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: „Die lustigen Holzhackerbuben“

Durchführung auf einen Blick:



15:00

Liedlänge: 2:48 Minuten

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

Diese Übung kann sehr gut im Sitzen ausgeführt werden. Das Männerthema „Holzhacken“ mobilisiert die Lendenwirbelsäule und kräftigt gleichzeitig Oberarme und Schultern.



Tipps:

Verwenden Sie zur Abwechslung einen Gymnastikstab. Das macht die Übung noch realistischer und motiviert zusätzlich zum Mitmachen.

Trainingsschwerpunkte:

Mobilisation:



Koordination:



Kräftigung:



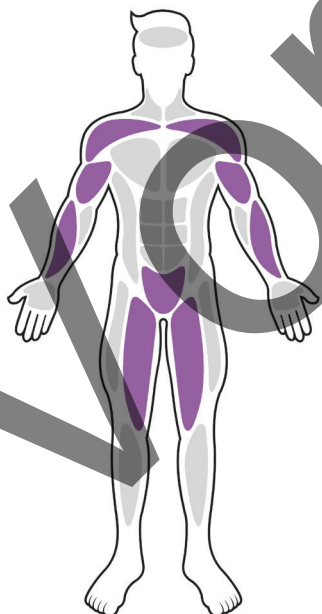
Ausdauer:



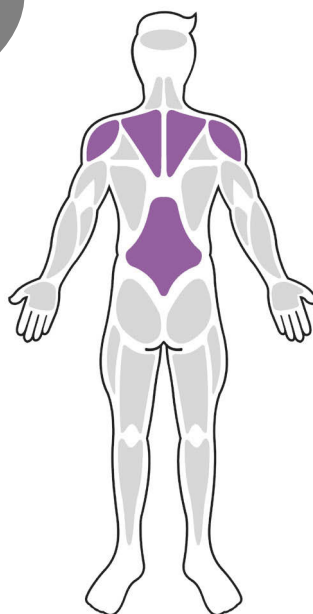
Sturzprophylaxe im Stehen:



Sturzprophylaxe im Sitzen:



- Schultergürtel
- Bizeps
- Untere Bauchmuskulatur
- Hüftbeuger
- Rotationsmuskulatur



- Lendenwirbelsäulen-Muskulatur
- Seitliche Rumpfmuskulatur

Liedtext (Kopiervorlage):

Die lustigen Holzhackerbuben

Wir sind die lustigen Holzhackerbuam,
gehn flott in den Wald, zu schlagen den Stamm.
Marschieren in Eintracht den Weg hin zum Wald.
Wir fällen den Baum, dass weithin schallt. (Refrain)

Wir schlagen mit der Axt von rechts mit Schwung den starken Stamm,
wir setzen Hieb für Hieb präzise an.
Wir schlagen mit der Axt von rechts mit Schwung den starken Stamm
und setzen Hieb für Hieb präzise an.

Wir singen hola, hola, hola, rei di jo,
wir klatschen voller Freud' und singen laut dazu.
Hola, hola, hola, rei di jo,
Holzhacken, das macht uns alle froh.

Refrain

Wir schlagen mit der Axt von links mit Schwung den starken Stamm,
wir setzen Hieb für Hieb präzise an.
Wir schlagen mit der Axt von links mit Schwung den starken Stamm
und setzen Hieb für Hieb präzise an.

Wir singen hola, hola, hola, rei di jo,
wir klatschen voller Freud' und singen laut dazu.
Hola, hola, hola, rei di jo,
Holzhacken, das macht uns alle froh.

Refrain

Wir schlagen nun von oben auf den Baum, der vor uns liegt,
wir setzen Hieb für Hieb präzise an.
Wir schlagen nun von oben auf den Baum, der vor uns liegt
und setzen Hieb für Hieb präzise an.

Wir singen hola, hola, hola, rei di jo,
wir klatschen voller Freud' und singen laut dazu.
Hola, hola, hola, rei di jo,
Holzhacken, das macht uns alle froh,
Holzhacken, das macht uns alle froh,
Holzhacken, das macht uns alle froh!

Lied 3: Die lustigen Holzhackerbuben

Die lustigen Holzhackerbuben

Musik & Text: Ralf Gabriel

Polka: Tempo 113

G⁷ C

1. - 3. Wir sind die lustigen

G C

Holz- ha- cker- buam, gehn flott in den Wald, zu schla- gen den Stamm. Mar-

G

schie- ren in Ein- tracht den Weg hin zum Wald. Wir fäl- len den Baum, dass weit- hin

C C⁷ F

schallt. 1. Wir schla- gen mit der Axt von rechts mit
2. Wir schla- gen mit der Axt von links mit
3. Wir schla- gen nun von o- ben auf den

C G⁷ C C⁷

Schwung den star- ken Stamm, wir set- zen Hieb für Hieb prä- zi- se an. Wir
Schwung den star- ken Stamm, wir set- zen Hieb für Hieb prä- zi- se an. Wir
Baum, der vor uns liegt, wir set- zen Hieb für Hieb prä- zi- se an. Wir

F C

schla- gen mit der Axt von rechts mit Schwung den star- ken Stamm und
schla- gen mit der Axt von links mit Schwung den star- ken Stamm und
schla- gen nun von o- ben auf den Baum, der vor uns liegt, und

Die Bewegungsabläufe im Bild

Wir sind die lustigen Holzhackerbuam,
gehn flott in den Wald, zu schlagen den Stamm.
Marschieren in Eintracht den Weg hin zum Wald.
Wir fällen den Baum, dass weithin schallt.



Wir marschieren mit diagonalen
Bewegungen der Arme/Beine
zum Takt der Musik.



Variation: Den Stab wahlweise in
die linke/rechte Hand nehmen
und im diagonalen Bewegungs-
ablauf zur Musik marschieren.

Wir schlagen mit der Axt von rechts mit Schwung den starken Stamm,
wir setzen Hieb für Hieb präzise an.
Wir schlagen mit der Axt von rechts mit Schwung den starken Stamm
und setzen Hieb für Hieb präzise an.



Wir bewegen beide Arme
rechts außen rhythmisch
hin und her.



Variation: Den Gymnastikstab in
beiden Händen bewegen wir uns
nach rechts außen hin und her.