

## 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  
– Ein Jäger aus Kurpfalz

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 4: „Ein Jäger aus Kurpfalz“

Durchführung auf einen Blick:



**Liedlänge: 3:08 Minuten**

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

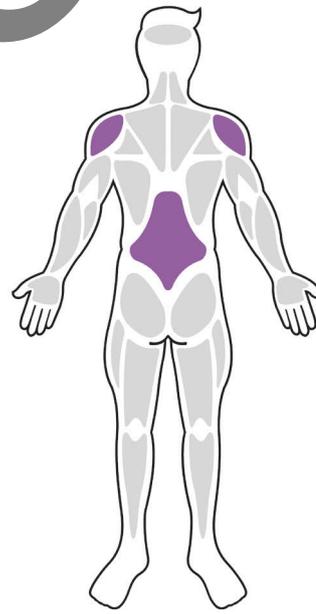
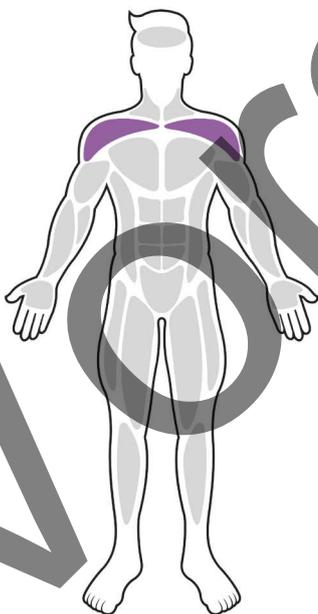
**Diese Übung kann sehr gut im Sitzen ausgeführt werden. Sie dient zur statisch-dynamischen Kräftigung.**

Wir begleiten den Jäger bei der Jagd auf seinem Pferd und fühlen die rhythmischen Bewegungen des Pferdes unter uns beim Trab.

**Trainingsschwerpunkte:**

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

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



- Statisch-dynamische Kräftigung des Schultergürtels links / rechts
- Kräftigung des Bizeps links / rechts

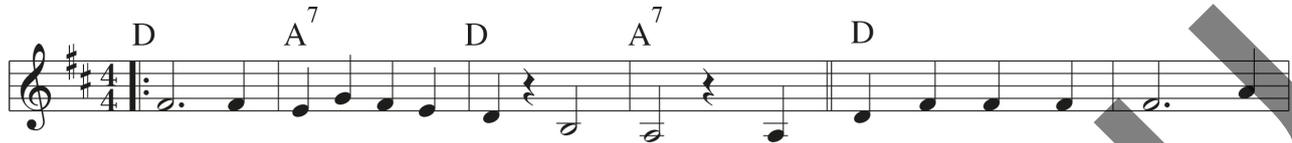
- Stabilisierung der Rückenmuskulatur

# Lied 4: Ein Jäger aus Kurpfalz

## Ein Jäger aus Kurpfalz

Musik & Text: Volkslied

Country-Fox: Tempo 160



1. Ein Jä-ger aus Kur-pfalz, der  
2. Auf sat-telt mir mein Pferd und



rei-tet durch den grü-nen Wald, er schießt das Wild da-her, gleich  
legt da-rauf den Man-tel-sack, so reit ich weit um-her, als



wie es ihm ge-fällt. Ju, ja, ju, ja. Gar lus-tig ist die Jä-ge-rei all-  
Jä-ger aus Kur-pfalz. Ju, ja, ju, ja. Gar lus-tig ist die Jä-ge-rei all-



hier auf grü-ner Heid, all-hier auf grü-ner Heid. Ju, ja, ju, ja. Gar  
hier auf grü-ner Heid, all-hier auf grü-ner Heid. Ju, ja, ju, ja. Gar



lus-tig ist die Jä-ge-rei all-hier auf grü-ner Heid, all-hier auf grü-ner  
lus-tig ist die Jä-ge-rei all-hier auf grü-ner Heid, all-hier auf grü-ner



Heid.  
Heid.

3. Hu-ber-tus auf der  
4. Jetzt geh ich nicht mehr

Liedtext (Kopiervorlage):

## Ein Jäger aus Kurpfalz

Volkslied

1.  
Ein Jäger aus Kurpfalz,  
der reitet durch den grünen Wald,  
er schießt das Wild daher, gleich wie es ihm gefällt.  
||: Ju ja, ju ja! Gar lustig ist die Jägerei  
allhier auf grüner Heid, allhier auf grüner Heid. :||

2.  
Auf sattelt mir mein Pferd  
und legt darauf den Mantelsack,  
so reit ich weit umher als Jäger aus Kurpfalz.  
||: Ju ja, ju ja! Gar lustig ist die Jägerei  
allhier auf grüner Heid, allhier auf grüner Heid. :||

3.  
Hubertus auf der Jagd,  
der schoss 'nen Hirsch und einen Has',  
er traf ein Mägdelein, und das war achtzehn Jahr.  
||: Ju ja, ju ja! Gar lustig ist die Jägerei  
allhier auf grüner Heid, allhier auf grüner Heid. :||

4.  
Jetzt geh' ich nicht mehr heim,  
bis dass der Kuckuck „kuckuck“ schreit,  
er schreit die ganze Nacht allhier auf grüner Heid.  
||: Ju ja, ju ja! Gar lustig ist die Jägerei  
allhier auf grüner Heid, allhier auf grüner Heid. :||

## Die Bewegungsabläufe im Bild

Ein Jäger aus Kurpfalz,  
der reitet durch den grünen Wald,  
er schießt das Wild daher, gleich wie es ihm gefällt.

Die Arme angewinkelt, den  
Zügel haltend, bewegen wir  
den ganzen Körper wie beim  
Reiten auf und ab.



Alternativ bewegen wir nur die Arme  
parallel auf und ab, wie ein Kutscher, der  
sein Pferd antreibt.

Ju ja, ju ja! Gar lustig ist die Jägerei  
allhier auf grüner Heid, allhier auf grüner Heid.  
Ju ja, ju ja! Gar lustig ist die Jägerei  
allhier auf grüner Heid, allhier auf grüner Heid.



Wir winken mit dem rechten Arm  
fröhlich hin und her.



Wir winken mit dem linken Arm  
fröhlich hin und her.