

## 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 6

Kindheitserinnerungen  
– Stibitzibub

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 2: „Stibitzibub“

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: Plätzchensorten.

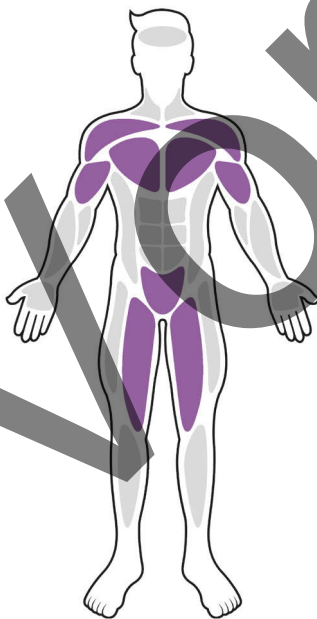
**Die Übung kann sehr gut im Sitzen und mit fitten Senioren im Stehen durchgeführt werden. Tipp: Verteilen Sie doch am Ende der Gymnastikstunde leckere Plätzchen.**

Oma backt die besten Plätzchen weit und breit. Leider müssen wir immer bis kurz vor Weihnachten auf die Leckereien warten. So schleichen wir uns nachts in die Küche in der Hoffnung, dass uns Oma beim Stibitzen nicht erwischt.

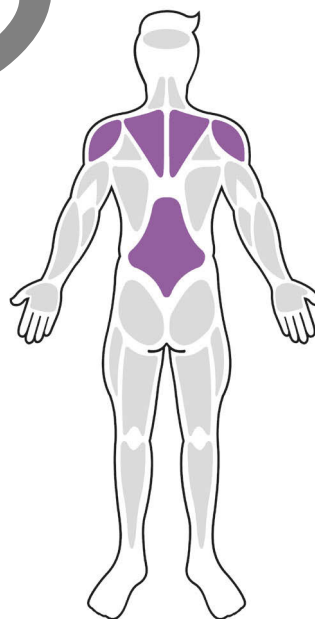
**Trainingsschwerpunkte:**

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

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



- Mobilisation des Schultergürtels
- Koordination beim diagonalen Gehen
- Kräftigung des Hüftbeugers



- Statische Kräftigung der hinteren Lendenwirbelsäulenmuskulatur

## Liedtext (Kopiervorlage):

**Stibitzibub**

Schleiche leise, vorsichtig in die Küche mit Geschick.  
Hab' kein Licht, die Tür 'nen Spalt nur auf.  
Dort am Kasten, ganz allein, liegen Plätzchen, oh wie fein.  
Pirsche mich ganz vorsichtig voran.

**Bin ein Stibitzi, bitzibub, bekomm' von Plätzchen nie genug.  
Ich raff' die Plätzchen, raff' sie an mich ran,  
weil ich nicht anders kann.**

Schleiche weiter, schon ganz nah, ach der Duft ist wunderbar.  
Ein Genuss, wer kann da widerstehn?  
Wie ich dann den Arm ausstreck', mich nach leckeren Plätzchen reck',  
klopft mir Oma auf die Hand, oh weh.

**Bin ein Stibitzi, bitzibub, bekomm' von Plätzchen nie genug.  
Ich raff' die Plätzchen, raff' sie an mich ran,  
weil ich nicht anders kann.**

In der nächsten Nacht, na klar, schleich' ich wieder, das ist wahr,  
in die Speis', dort bunte Plätzchen stehn.  
Und ich streck' die Hand dann aus, nach dem leckeren, süßen Schmaus.  
Und schon wieder ist die Oma da.

**Bin ein Stibitzi, bitzibub, bekomm' von Plätzchen nie genug.  
Ich raff' die Plätzchen, raff' sie an mich ran,  
weil ich nicht anders kann.**

**Bin ein Stibitzi, bitzibub, bekomm' von Plätzchen nie genug.  
Ich raff' die Plätzchen, raff' sie an mich ran,  
weil ich nicht anders, weil ich nicht anders kann.**

# Stibitzibub

Musik & Text: Ralf Gabriel

Swing 114

1. Schlei- che lei- se,  
2. Schlei- che wei- ter,

vor- sich- tig in die Kü- che mit Ge- schick.  
vor- schon ganz nah, ach<sup>7</sup> der Duft ist wun- der- bar.

Hab' kein Licht, die Tür 'nen Spalt nur auf.  
Ein Ge- nuss, wer kann da wi- der- stehn?

Dort am Kas- ten, ganz al- lein, lie- gen Plätz- chen,  
Wie ich dann den Arm aus- streck', lie- mich nach leck- ren

oh wie fein. Pir- klopft sche mich ganz vor- sich- tig vor-  
Plätz- chen reck', mir O- ma auf die Hand, oh

an- weh. Bin ein Sti- bit- zi, bit- zi- bub, be- komm' von  
Bin ein Sti- bit- zi, bit- zi- bub, be- komm' von

Plätz- chen nie ge- nug. Ich raff' die Plätz- chen, raff' sie  
Plätz- chen nie ge- nug. Ich raff' die Plätz- chen, raff' sie

an mich ran, weil ich nicht an- ders kann.  
an mich ran, weil ich nicht an- ders kann.

3. In der nächs- ten Nacht, na klar, schleich' ich wie- der,