

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 7

Frühlingsfreuden
Eierpecken

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: „Eierpecken“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:54 Minuten

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

Die Übung kann im Sitzen, Stehen und sogar im Liegen durchgeführt werden. Achten Sie im Stehen auf eine geeignete Hilfestellung (Stuhllehne, Handlauf ...).

Eierpecken ist eine vor allem in Süddeutschland und Österreich verbreitete Tradition, die viel Spaß macht. Dieser Brauch kann ohne viel Vorbereitungszeit in der Osterzeit mit bunten Eiern (eventuell aus Plastik) oder mit handgroßen Gummibällen durchgeführt werden.

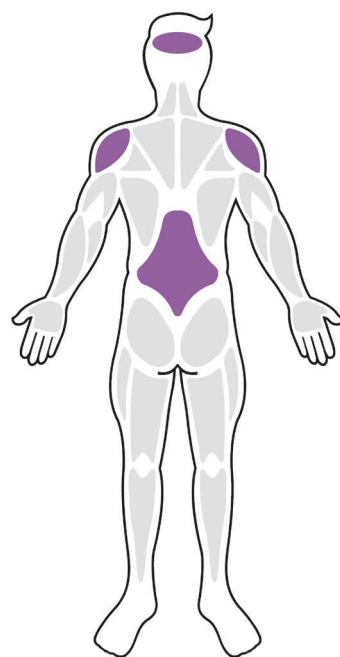
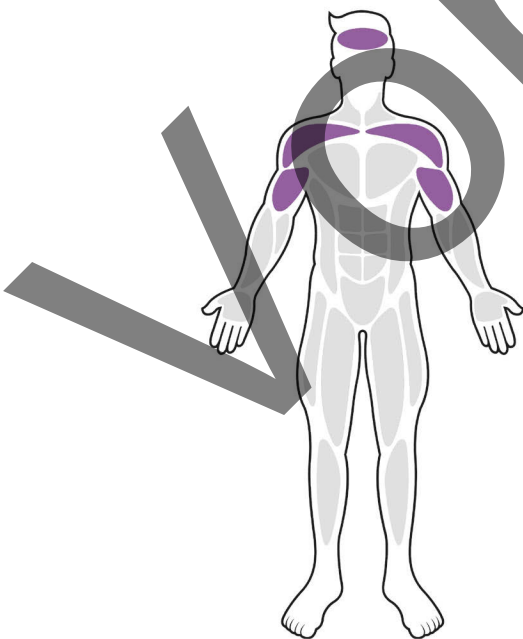
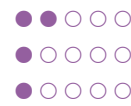
Tipp: Bei der diagonalen Durchführung der Übung aktivieren Sie beide Gehirnhälften. Gegenüber-sitzend mit einem Trainingspartner macht die Übung noch mehr Spaß!

Trainingsschwerpunkte:

Mobilisation:
Koordination:
Kräftigung:



Ausdauer:
Sturzprophylaxe im Stehen:
Sturzprophylaxe im Sitzen:



- Mobilisation der Schulter und Ellenbogen
- Dynamische Kräftigung von Schulter, Arm, Nacken
- Statische Kräftigung der Lendenwirbelsäulenmuskulatur im aufrechten Sitz

Liedtext (Kopiervorlage):

Eierpecken

Ich kenne einen schönen Brauch, ganz weit verbreitet ist er auch.
 Wir brauchen Ostereier bunt. Auf los geht's los, bei uns geht's rund.
 Du nimmst das Ei rechts in die Hand, die Spitz' nach vorn, so fängt man an.
 Der Gegner ist auch wirklich fit, denn er kennt jeden Eiertrick.

Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Wir machen tak, tak, bist du dabei?
 Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Taki, taki, tak, tak, deins ist kaputt.
 Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Wir machen tak, tak, bist du dabei?
 Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Taki, taki, tak, tak, meins ist kaputt.

Die zweite Runde steht nun an, ein jeder kämpft ob Frau, ob Mann.
 Wir haben Spaß und Freud' dabei, auf los geht's los, hast du ein Ei?
 Du nimmst das Ei links in die Hand, die Spitz' nach vorn, so fängt man an.
 Der Gegner ist auch wirklich fit, denn er kennt jeden Eiertrick.

Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Wir machen tak, tak, bist du dabei?
 Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Taki, taki, tak, tak, deins ist kaputt.
 Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Wir machen tak, tak, bist du dabei?
 Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Taki, taki, tak, tak, meins ist kaputt.

Die dritte Runde startet nun, ein jeder hat ein Ei vom Huhn.
 Wir kämpfen bis die Schale bricht, es ist nur Spaß, vergiss es nicht.
 Links, rechts, ein Ei in jeder Hand, die Spitz' nach vorn, so fängt man an.
 Der Gegner ist auch wirklich fit, denn er kennt jeden Eiertrick.

Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Wir machen tak, tak, bist du dabei?
 Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Taki, taki, tak, tak, deins ist kaputt.
 Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Wir machen tak, tak, bist du dabei?
 Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Taki, taki, tak, tak, wir sind dabei!

Lied 3: Eierpecken

Eierpecken

Musik & Text: Ralf Gabriel

8 Beat: Tempo 145

1. Ich ken- ne ei- nen schö- nen Brauch,
 2. Die zwei- te Run- de steht nun an.

ganz weit ver- brei- tet ist er auch. Wir brau- chen Os- ter- ei-
 Ein je-der der kämpft, ob Frau, ob Mann. Wir ha- ben Spaß und Freud

er da- bunt. Auf los, geht's los, bei uns geht's rund.
 bei. Auf los, geht's los, hast du ein Ei?

Du nimmst das Ei rechts in die Hand, die Spitz' nach vorn, so
 Du nimmst das Ei links in die Hand, die Spitz' nach vorn, so

fängt man an. Der Geg- ner ist auch wirk- lich fit,
 fängt man an. Der Geg- ner ist auch wirk- lich fit,

denn er kennt je- den Ei- er- trick. Wir ma- chen tak, tak,
 denn er kennt je- den Ei- er- trick. Wir ma- chen tak, tak,

Ei ge- gen Ei. Wir ma- chen tak, tak, bist du da- bei? Wir ma- chen
 Ei ge- gen Ei. Wir ma- chen tak, tak, bist du da- bei? Wir ma- chen

tak, tak, Ei ge- gen Ei. Ta- ki, ta- ki, tak, tak,
 tak, tak, Ei ge- gen Ei. Ta- ki, ta- ki, tak, tak,

deins ist ka- putt. Wir ma- chen tak, tak, Ei ge- gen Ei. Wir ma- chen
 deins ist ka- putt. Wir ma- chen tak, tak, Ei ge- gen Ei. Wir ma- chen

tak, tak, bist du da- bei? Wir ma- chen tak, tak, Ei ge- gen Ei. Ta-
 tak, tak, bist du da- bei? Wir ma- chen tak, tak, Ei ge- gen Ei. Ta-

ki, ta- ki, tak, tak, meins ist ka- putt. 3. Die drit- te Run- de
 ki, ta- ki, tak, tak, meins ist ka- putt.

Die Bewegungsabläufe im Bild

Ich kenne einen schönen Brauch, ganz weit verbreitet ist er auch.
Wir brauchen Ostereier bunt. Auf los geht's los, bei uns geht's rund.
Du nimmst das Ei rechts in die Hand, die Spitz' nach vorn, so fängt man an.
Der Gegner ist auch wirklich fit, denn er kennt jeden Eiertrick.



Wir formen mit den Armen vor unserem Körper wiederholend einen ovalen großen Kreis.



Wir nehmen imaginär ein Ei in die rechte Hand und bewegen den Arm vor und zurück.

Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Wir machen tak, tak, bist du dabei?
Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Taki, taki, tak, tak, deins ist kaputt.
Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Wir machen tak, tak, bist du dabei?
Wir machen tak, tak, Ei gegen Ei. Taki, taki, tak, tak, meins ist kaputt.



Alternativ verwenden Sie handgroße Gummibälle oder eventuell sogar echte Eier.



Wiederholend führen wir den rechten Arm vor und zurück.