

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 8

Fröhliche Sommererlebnisse
Eine Seefahrt, die ist lustig

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 4: „Eine Seefahrt, die ist lustig“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:53 Minuten

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

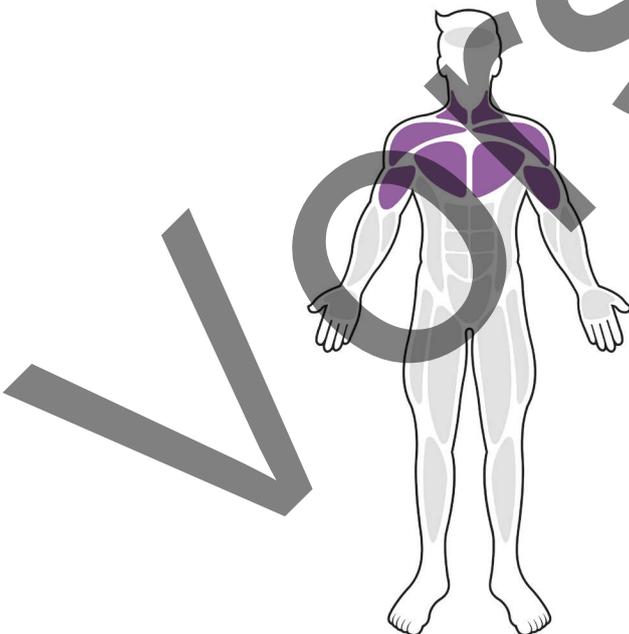
Der Angelsport wird oft von Männern ausgeübt. Hier kann auf ihre Fachkenntnis zurückgegriffen werden. Gespräche über das Angeln bieten sich daher an.

Das bekannte und umgetextete Volkslied „Eine Seefahrt, die ist lustig“ nutzen wir, um auf hoher See unser Anglerglück zu testen. Wir werfen die Angel mit Schwung links und rechts über die Schulter aus.

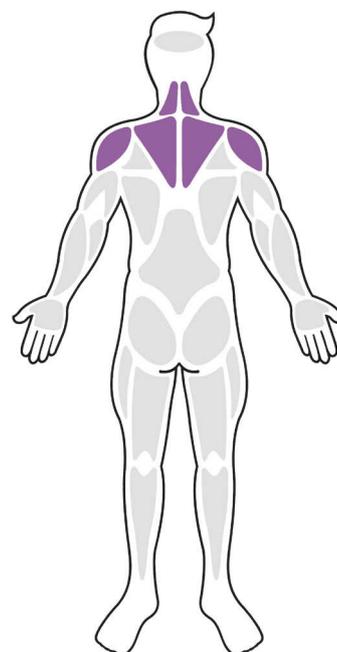
Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Statische und dynamische Kräftigung der Schultern
- Dynamische Kräftigung von Bizeps und Brustmuskulatur



- Statische und dynamische Kräftigung des Nackens

Eine Seefahrt, die ist lustig

Text: Ralf Gabriel, Musik: Volkslied

Country 190

The musical score is written in G major (one sharp) and 4/4 time. It consists of seven staves of music with corresponding German lyrics and guitar chords. A large 'Vorleser' watermark is overlaid diagonally across the page.

Staff 1: Chords: C, G, D⁷, G. Lyrics: 1. Ei- ne

Staff 2: Chord: G. Lyrics: See- fahrt, die ist lus- tig, ei- ne See- fahrt, die ist schön. Ja, da
ab, wir ma- chen wei- ter, bis- her hat- ten wir kein Glück. Wer- fen

Staff 3: Chords: D, C, D, G. Lyrics: kann man von der Re- ling auf das Meer hin- un- ter sehn. Ho- la- hi,
links ü- ber die Schul- ter, ja, ein je- der macht da mit.

Staff 4: Chords: D, C, G. Lyrics: ho- la- ho, ho- la hi- a, hi- a, hi- a, ho- la, hi- a, ho- la- ho. Ho- la-

Staff 5: Chords: D⁷, G. Lyrics: hi, ho- la- ho, ho- la hi- a, hi- a, hi- a, ho- la- ho.

Staff 6: Chord: G. Lyrics: 2. Auf und ab mit bei- den Ar- men wer- fen wir die An- gel aus. Ü- ber
4. End- lich hat ein Fisch ge- bis- sen, schnell holn wir die Lei- ne ein. Kommt 'ne

Staff 7: Chords: D, C, D, G. Lyrics: uns- re rech- te Schul- ter, da macht mit so- gar der Klaus. Ho- la- hi,
Mö- we an- ge- flo- gen, frisst den Fisch, muss das denn sein?

Liedtext (Kopiervorlage):

Eine Seefahrt, die ist lustig

Eine Seefahrt, die ist lustig, eine Seefahrt, die ist schön.
Ja, da kann man von der Reling auf das Meer hinuntersehn.
Holahi, holaho, hola hia, hia, hia hola hia, holaho.
Holahi, holaho, hola hia, hia, hia hola holaho.

Auf und ab mit beiden Armen werfen wir die Angel aus.
Über unsre rechte Schulter, da macht mit sogar der Klaus.
Holahi, holaho, hola hia, hia, hia hola hia, holaho.
Holahi, holaho, hola hia, hia, hia hola holaho.

Auf und ab wir machen weiter, bisher hatten wir kein Glück.
Werfen links über die Schulter, ja, ein jeder macht da mit.
Holahi, holaho, hola hia, hia, hia hola hia, holaho.
Holahi, holaho, hola hia, hia, hia hola holaho.

Endlich hat ein Fisch gebissen, schnell hol'n wir die Leine ein.
Kommt 'ne Möwe angeflogen, frisst den Fisch, muss das denn sein?
Holahi, holaho, hola hia, hia, hia hola hia, holaho.
Holahi, holaho, hola hia, hia, hia hola holaho.

Eine Seefahrt, die ist lustig, eine Seefahrt, die ist schön.
Ja, auch ohne Anglerglück kann man zum Meer hinuntersehn.
Holahi, holaho, hola hia, hia, hia hola hia, holaho.
Holahi, holaho, hola hia, hia, hia hola holaho.

Die Bewegungsabläufe im Bild

Eine Seefahrt, die ist lustig, eine Seefahrt, die ist schön.
Ja, da kann man von der Reling auf das Meer hinuntersehn.



Wir blicken, die Hand schützend vor den Augen haltend, auf das Meer von der linken Seite.



Wir blicken, die Hand schützend vor den Augen haltend, auf das Meer von der rechten Seite.

Holahi, holaho, hola hia, hia, hia hola hia, holaho.
Holahi, holaho, hola hia, hia, hia hola holaho.



Wir winken mit dem rechten Arm aufs Meer hinaus.



Wir wechseln die Seite und winken mit dem linken Arm.