

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
Der Maibaumtanz

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 1: „Der Maibaumtanz“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:50 Minuten

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

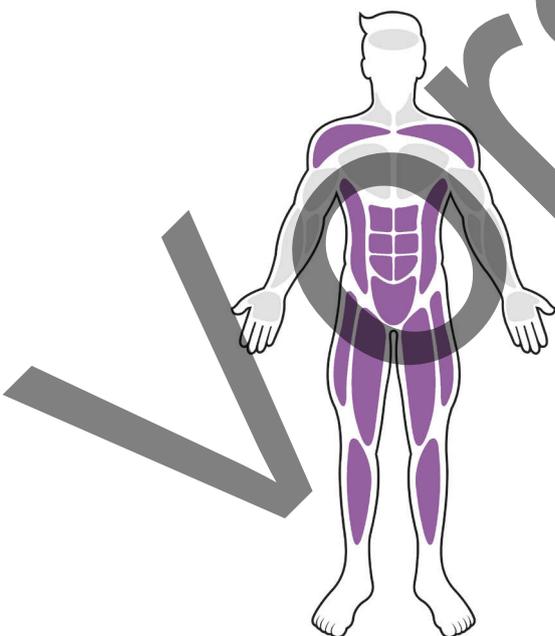
Die Übung kann im Sitzen und Stehen durchgeführt werden.

Die Winterzeit ist endlich vorbei, sodass wir uns beim Maitanz zu einem fröhlichen und ausgelassenen Fest treffen. Wir schwingen die Beine, wiegen uns in der Hüfte und klatschen lautstark zur Musik.

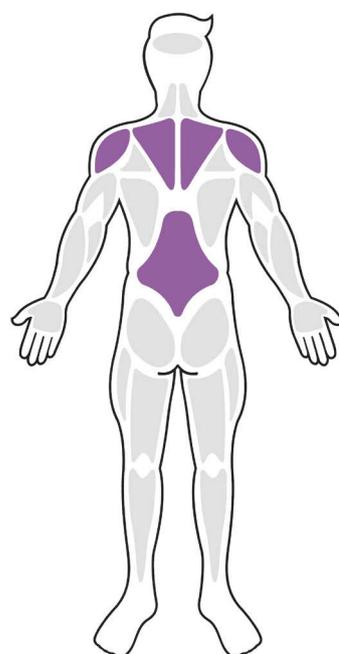
Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Dynamische Kräftigung der Schulter und der seitlichen Rumpfmuskulatur
- Dynamische Kräftigung der Oberschenkel- und Schienbeinmuskulatur



- Dynamische Kräftigung der LWS (Lendenwirbelsäule), der Oberarme und des Nackens

Liedtext (Kopiervorlage):

Der Maibaumtanz

Heut ist wieder Maibaumtanz, die Füße drehen sich im Takt.
Das linke Bein schwingt vor, zurück, das ist der ganze Trick.
Das rechte Bein, das ist jetzt dran, schwingt vor, zurück, es hält sich ran.
Wir tanzen flott und mit viel Schwung, das hält die Herzen jung.

Komm, mach mit beim Maibaumtanz, beweg den Körper elegant.
Wieg in der Hüfte dich im Takt, wieg dich im Takt.

Die Beine wechseln sich jetzt ab. Mal links, dann rechts und das im Takt.
Das macht uns Spaß, wir sind dabei, wir fühl'n uns heute frei.
Die kalte Zeit, sie ist vorbei, d'rum feiern wir, bist du dabei?
Den Maibaum neu, den loben wir, dazu gibt's auch ein Bier.

Komm, mach mit beim Maibaumtanz, beweg den Körper elegant.
Wieg in der Hüfte dich im Takt, wieg dich im Takt.

Die Beine tanzen wie im Rausch. Das Fest, das ist noch lang nicht aus.
Wir klatschen laut im Takt dazu, das lässt uns keine Ruh.
Die Stimmung, die ist fabelhaft, die Musik spielt und jeder lacht.
Wir tanzen flott und mit viel Schwung, das hält die Herzen jung.

Komm, mach jetzt mit beim Maibaumtanz, beweg den Körper elegant.
Wieg in der Hüfte dich im Takt, wieg dich im Takt,
wieg dich im Takt, wieg dich im Takt.

Der Maibaumtanz

Musik & Text: Ralf Gabriel

Polka 126

F Dm Gm C⁷ F G⁷ C
 1. Heut ist wie- der
 Mai- baum- tanz, die Fü- ße dre- hen sich im Takt.
 Das lin- ke Bein schwingt vor, zu- rück, das ist der gan- ze Trick.
 Das rech- te Bein, das ist jetzt dran, schwingt vor, zu- rück, es
 hält sich ran. Wir tan- zen flott und mit viel Schwung, das hält die Her- zen
 jung. C C⁷ F Dm Gm C⁷ F Dm
 Komm, mach mit beim Mai- baum tanz, be- weg den Kör- per
 e- le- gant. Gm C⁷ F Dm Gm C⁷ F
 Wieg in der Hüf- te dich im Takt, wieg dich im Takt, im
 Takt. G C
 2. Die Bei- ne wech- seln sich jetzt ab.
 Mal links, dann rechts und das im Takt. Das macht uns Spaß, wir
 sind da- bei, wir föhl'n uns heu- te frei. Die kal- te Zeit, sie
 ist vor- bei, d'rum fei- ern wir, bist du da- bei? G
 Den Mai- baum neu, den
 lo- ben wir, da- zu gibt's auch ein Bier. C C⁷ F Dm
 Komm, mach mit beim

Die Bewegungsabläufe im Bild

Heut ist wieder Maibaumtanz, die Füße drehen sich im Takt.
Das linke Bein schwingt vor, zurück, das ist der ganze Trick.



Wir setzen uns aufrecht hin,
die Beine sind leicht geöffnet.



Das linke Bein bewegt sich
vor und zurück zur Musik.

Das rechte Bein, das ist jetzt dran, schwingt vor, zurück, es hält sich ran.
Wir tanzen flott und mit viel Schwung, das hält die Herzen jung.



Das rechte Bein bewegt sich
vor und zurück zur Musik.

