

## 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  
Tretboot in Seenot

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 3: „Tretboot in Seenot“

Durchführung auf einen Blick:



**Liedlänge: 2:45 Minuten**

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

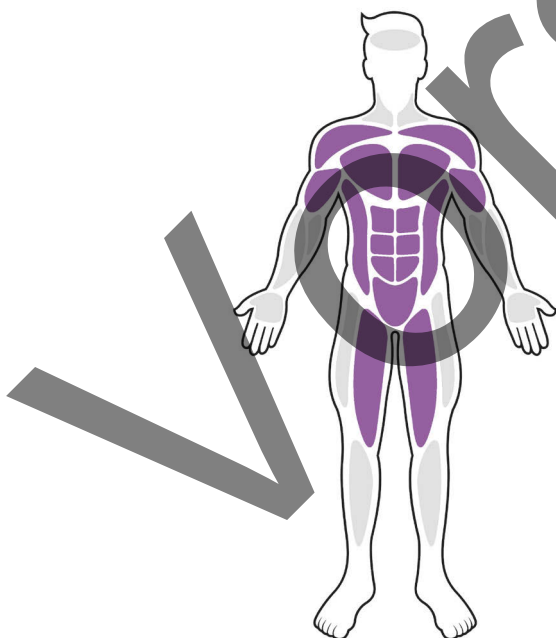
Die Übung kann im Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Achten Sie im Stehen auf eine geeignete Hilfestellung (Stuhllehne, Handlauf ...).

Es ist Sommer. Wir wagen uns mit einem Tretboot hinaus aufs Wasser. Zu unserem Erschrecken reißt die Kette des Pedals, bricht das Ruder und das Paddel entzwei. Wir sind in Seenot mit unserem Tretboot.

**Trainingsschwerpunkte:**

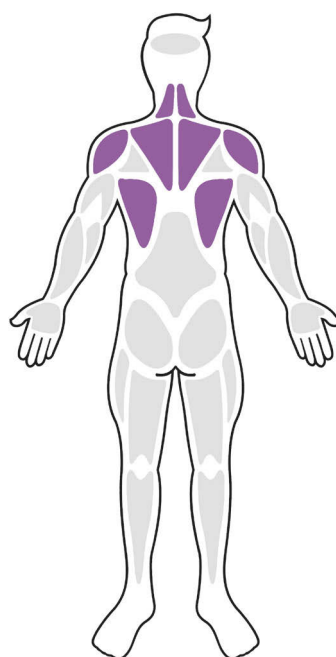
Mobilisation: ●●●●●  
Koordination: ●●●●●  
Kräftigung: ●●●●●

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



Dynamische Kräftigung von:

- Schulter, Brust, Bizeps, seitliche Rumpfmuskulatur, Bauch, Hüftbeuger und Oberschenkelmuskulatur



Dynamische Kräftigung von:

- Nacken, seitliche Rumpfmuskulatur
- Oberarmmuskulatur

Liedtext (Kopiervorlage):

### Tretboot in Seenot

Es ist wieder Sommer, Sommerzeit, das Tretboot steht für uns am Strand bereit,  
wir steigen ein und treten ins Pedal.

Kräftig treten, treten wir im Kreis, die Sonne scheint, uns allen ist es heiß.  
Da kracht es laut, die Kette reißt entzwei.

Was solln wir machen auf hoher See?  
Wir senden SOS und rufen laut oh je-, oh je-, oh jemine.

Tretboot in Seenot, auf hoher See, oh jemine.  
Tretboot in Seenot, wir winken rein zum Strand voll Sand.  
Tretboot in Seenot, auf hoher See, oh jemine,  
Tretboot in Seenot, sieht uns denn wirklich kein Mensch hier?

Sitzen, sitzen, sitzen auf dem Boot, und unsre Not, die ist auch wirklich groß.  
Das Ruder hier, das hilft uns sicherlich.  
Rudern eifrig, jeder macht jetzt mit, wir rudern kräftig und das mit Geschick.  
Da kracht es laut, das Ruder bricht entzwei.

Was solln wir machen auf hoher See?  
Wir senden SOS und rufen laut oh je-, oh je-, oh jemine.

Tretboot in Seenot, auf hoher See, oh jemine.  
Tretboot in Seenot, wir winken rein zum Strand voll Sand.  
Tretboot in Seenot, auf hoher See, oh jemine.  
Tretboot in Seenot, sieht uns denn wirklich kein Mensch hier?

Sitzen, sitzen, sitzen auf dem Boot, und unsre Not, die ist jetzt riesengroß.  
Das Paddel hier, das ist 'ne große Chance.  
Paddeln links und dann auch noch nach rechts,  
paddeln fleißig, ja so ist es recht.  
Da splittert Holz, das Paddel bricht entzwei.

Was solln wir machen auf hoher See?  
Wir senden SOS und rufen laut oh je-, oh je-, oh jemine.

Tretboot in Seenot, auf hoher See, oh jemine.  
Tretboot in Seenot, wir winken rein zum Strand voll Sand.  
Tretboot in Seenot, auf hoher See, oh jemine,  
Tretboot in Seenot, sieht uns denn wirklich kein Mensch hier?

# Tretboot in Seenot

Musik & Text: Ralf Gabriel

FunkPopRock 95

C F G C F G

C

1. Es ist wie- der Som- mer, Som- mer- zeit, das  
 2. Sit- zen, sit- zen, sit- zen auf- dem Boot und  
 3. Sit- zen, sit- zen, sit- zen auf dem Boot und

Tret- boot steht für uns am Strand be- reit, wir  
 uns- re Not, die ist auch wirk- lich groß. Das  
 uns- re Not, die ist jetzt wirk- lich sen- groß. Das

F G C F G

stei- gen ein und tre- ten ins Pe- dal.  
 Ru- der hier, das tre- hilft uns si- cher- lich.  
 Pad- del hier, das ist 'ne gro- ße Chance.

C

Kräf- tig tre- ten, tre- ten wir im Kreis, die  
 Ru- dern eif- rig, je- der macht jetzt mit, wir  
 Pad- deln links und dann auch noch nach rechts, wir

Son- ne scheint, uns al- len ist es heiß. Da  
 ru- dern kräf- tig und das mit Ge- schick. Da  
 pad- deln flei- ßig, ja so ist Ge- es recht. Da

F G C F G

kracht es laut, die Ket- te, reißt ent- zwei.  
 kracht es laut, das Ru- der bricht ent- zwei. Was solln wir ma- chen  
 split- tert Holz, das Pad- del bricht ent- zwei.

F G F G

auf ho- her See? Wir sen- den S O S und ru- fen laut oh je-, oh je-, oh

## Die Bewegungsabläufe im Bild

Es ist wieder Sommer, Sommerzeit, das Tretboot steht für uns am Strand bereit,  
wir steigen ein und treten ins Pedal.  
Kräftig treten, treten wir im Kreis, die Sonne scheint, uns allen ist es heiß.  
Da kracht es laut, die Kette reißt entzwei.



Wir steigen imaginär in das Tretboot.  
Das Boot wackelt leicht, wir balancieren mit den  
Armen aus.



Wir treten kräftig  
mit den Beinen in  
die Pedale.

Was solln wir machen auf hoher See? Wir senden SOS und rufen laut oh je-, oh je-, oh  
jemine. Tretboot in Seenot, auf hoher See, oh jemine.  
Tretboot in Seenot, wir winken rein zum Strand voll Sand.  
Tretboot in Seenot, auf hoher See, oh jemine,  
Tretboot in Seenot, sieht uns denn wirklich kein Mensch hier?



Verzweifelt winken wir mit beiden Armen  
über dem Kopf zum Strand.