

## 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 9

Kutschfahrt in den goldenen Herbst  
Die Kutschfahrt

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: „Die Kutschfahrt“

Durchführung auf einen Blick:



15:00

Liedlänge: 3:15 Minuten

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

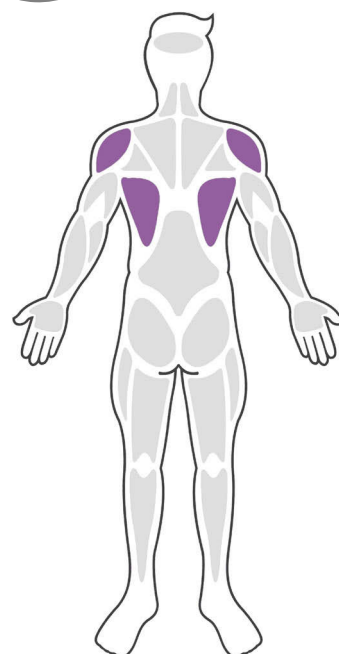
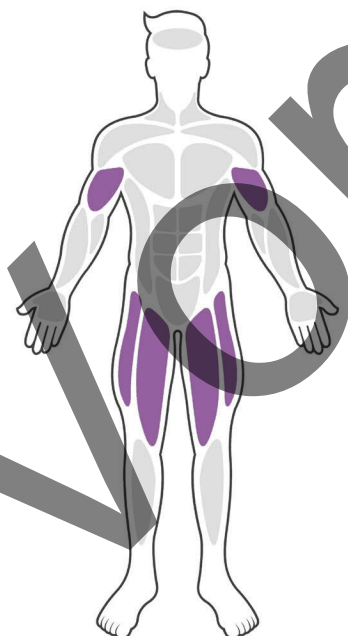
Die Übung ist als gemütlicher Sitztanz gedacht. Achten Sie bitte auf eine aufrechte Oberkörperhaltung.

Wir haben unsere Pferde zu einer sommerlichen Kutschfahrt eingespannt. Wir genießen die gemütliche Fahrt durch Wälder und an bunt blühenden Sommerwiesen vorbei.

Trainingschwerpunkte:

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

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



- Kräftigung des Bizeps
- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
- Mobilisation der Schulter

- Kräftigung des oberen Schultergürtels
- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Mobilisation der Bandscheibe während der Be- und Entlastung
- Kräftigung der Rückenmuskulatur im Freisitz

Liedtext (Kopiervorlage):

## Die Kutschfahrt

Ich spann die Pferde ein, mit der Kutsche geht's durch Flur und Feld.  
Ich halt die Zügel fest in meinen Händen.  
Paraden müssen sein, mit der linken und der rechten Hand,  
so geht es trabend über Stock und Stein.

**Mit meinem Körper wippe ich im Pferdetakt.  
Hui, es geht auf und ab, das macht mir Spaß.  
Höre das Schnauben und ich fühl die Pferdekraft,  
schwungvoll hüpf mein Körper auf und ab.**

Ich seh die Wiesen blühen und genieße dieses Auf und Ab.  
Ich halt die Zügel fest in meinen Händen.  
Paraden müssen sein, mit der linken und der rechten Hand,  
so geht es trabend über Stock und Stein.

**Mit meinem Körper wippe ich im Pferdetakt.  
Hui, es geht auf und ab, das macht mir Spaß.  
Höre das Schnauben und ich fühl die Pferdekraft,  
schwungvoll hüpf mein Körper auf und ab.**

Die Fahrt war wunderschön, unsre Kutschfahrt führt uns nun nach Haus.  
Ich halt die Zügel fest in meinen Händen.  
Paraden müssen sein, mit der linken und der rechten Hand,  
so geht es trabend langsam wieder heim.

**Mit meinem Körper wippe ich im Pferdetakt.  
Hui, es geht auf und ab, das macht mir Spaß.  
Höre das Schnauben und ich fühl die Pferdekraft,  
schwungvoll hüpf mein Körper auf und ab.  
Schwungvoll hüpf mein Körper auf und ab.**

# Die Kutschfahrt

Musik & Text: Ralf Gabriel

Country Shuffle 126

F Bb C F F<sup>7</sup>

1. Ich spann die Pferde ein, mit der  
 seh die Wie-sen blühn und ge-  
 Fahrt war wun-der-schön, uns-re

Bb G C

Kut-sche geht's durch Flur und Feld. Ich halt die Zü-gel fest  
 nie-ße die-ses Auf und Ab. Ich halt die Zü-gel fest  
 Kutsch-fahrt führt uns nun nach Haus. Ich halt die Zü-gel fest

F C F F<sup>7</sup>

in mei-nen Hän-den. Pa-ra-den müs-sen sein, mit der  
 in mei-nen Hän-den. Pa-ra-den müs-sen sein, mit der  
 in mei-nen Hän-den. Pa-ra-den müs-sen sein, mit der

Bb G C

lin-ken und der rech-ten Hand, so geht es tra-bend ü-  
 lin-ken und der rech-ten Hand, so geht es tra-bend ü-  
 lin-ken und der rech-ten Hand, so geht es tra-bend lang-

F F<sup>7</sup> Bb C

ber Stock und Stein. Mit mei-nem Kör-per wip-pe ich im  
 ber Stock und Stein.  
 sam wie-der heim.

F Bb C<sup>7</sup> F

Pfer-de-takt. Hui, es geht auf und ab, das macht mir Spaß.

## Die Bewegungsabläufe im Bild

Ich spann die Pferde ein, mit der Kutsche geht's durch Flur und Feld.  
Ich halt die Zügel fest in meinen Händen.



Wir sitzen mit aufrechtem Oberkörper und mit angewinkelten Armen auf unserem Kutschbock.



Mit beiden Händen halten wir imaginär die Zügel.

Paraden müssen sein, mit der linken und der rechten Hand,  
so geht es trabend über Stock und Stein.



Wir ziehen abwechselnd den „linken/rechten Zügel“ in Richtung Oberkörper.



Wir wiederholen die Bewegung mehrfach.