

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
Weinernte

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: „Weinernte“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:36 Minuten
Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Lieblingsweine, Weinernte.

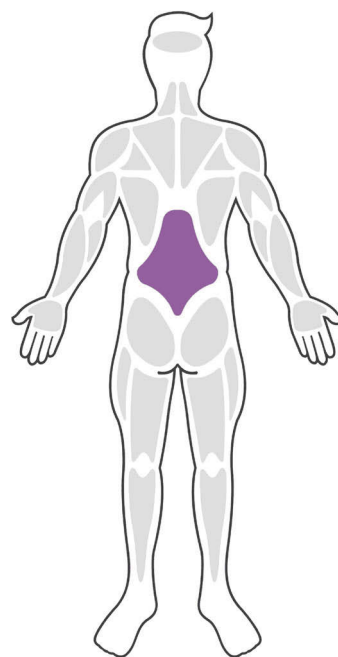
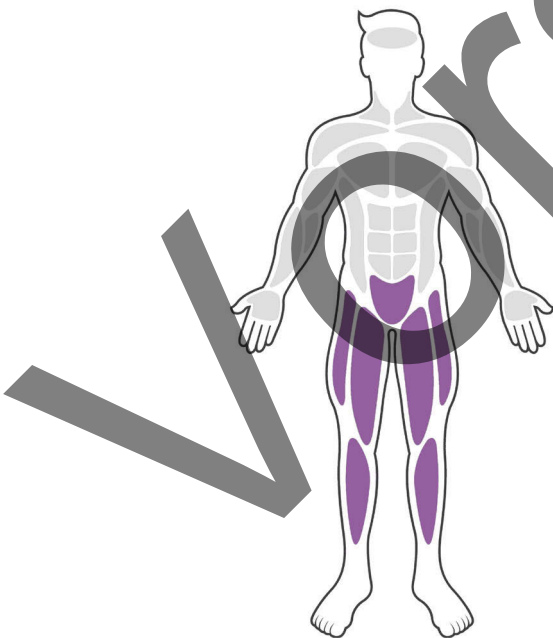
Die Übung kann im Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Achten Sie im Stehen auf eine geeignete Hilfestellung (Stuhllehne, Handlauf ...).

Die Weintrauben sind reif, die Weinernte war üppig und die Trauben besonders saftig. Wie traditionell üblich stampfen wir die Trauben mit unseren Füßen.

Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Kräftigung Hüftbeuger, Oberschenkel, untere und mittlere Bauchmuskulatur
- Koordination der vorderen Schienbeinmuskulatur
- Mobilisation Hüfte, Knie, Sprunggelenke

- Kräftigung der Rückenmuskulatur

Liedtext (Kopiervorlage):

Weinernte

Gestern war Ernte, die Trauben sind reif.
 Heut geht's zum Maischen, komm, mach dich bereit.
 Wir stampfen die Trauben, wir fangen jetzt an.
 Wir brauchen jeden, ob Frau oder Mann.

**Wir stampfen mit den Beinen, wir stampfen auf und ab.
 Der Saft beginnt zu fließen, der süße Traubensaft.
 Wir stampfen mit den Beinen, wir stampfen auf und ab.
 Der Saft beginnt zu fließen, der süße Traubensaft.
 Rechts, links, auf geht's jetzt! (Refrain)**

Gestern die Reben, wir schnitten sie ab.
 Was für ein Segen, die Trauben voll Saft.
 Und jetzt geht's zum Stampfen, wir halten uns ran.
 Wir brauchen jeden, ob Frau oder Mann.

Refrain

Unsere Eimer, sie waren randvoll,
 mit süßen Trauben, wir fanden das toll.
 Mit unseren Füßen, wir stampften im Nass.
 Jeder war fleißig, uns machte das Spaß.

Refrain

Gestern war Ernte, die Trauben voll Saft.
 Heut wird gefeiert, wir haben's geschafft.
 Wir klatschen und trinken, der Wein, der wird gut.
 Wir wissen genau, er geht schnell ins Blut.
 Gestern war Ernte, die Trauben voll Saft.
 Heut wird gefeiert, wir haben's geschafft.
 Wir klatschen und tanzen in lustiger Rund.
 Wir alle, wir wissen, der Wein ist gesund.

Weinernte

Musik & Text: Ralf Gabriel

Rock-Shuffle: 121

F Dm F Dm F Dm F Dm F Dm F Dm F Dm F Dm

F Dm F Dm

1. Ges-tern war Ern- te, die Trau- ben sind reif.
 2. Ges-tern die Re- ben, wir schnit- ten sie ab.
 3. Un- se- re Ei- mer, sie wa- ren rand- voll,

F Dm F Dm

Heut geht's zum Mai- schen, komm, mach dich be- reit. Wir
 Was für ein Se- gen, die Trau- ben voll Saft. Und
 mit sü- ßen Trau- ben, wir Trau- fan- den das toll. Mit

Gm C Gm C

stamp- fen die Trau- ben, wir fan- gen jetzt an.
 jetzt gehts zum stamp- fen, wir hal- ten uns ran.
 un- se- ren Fü- ßen, wir stamp- ften im Nass.

F

Wir brau- chen je- den, ob Frau o- der Mann.
 Wir brau- chen je- den, ob Frau o- der Mann. 1.-3. Wir
 Je- der war flei- ßig, uns mach- te das Spaß.

C

stamp- fen mit den Bei- nen, wir stamp- fen auf und ab. Der

Saft be- ginnt zu flie- ßen, der sü- ße Trau- ben- saft. Wir

stamp- fen mit den Bei- nen, wir stamp- fen auf und ab. Der

Die Bewegungsabläufe im Bild

Gestern war Ernte, die Trauben sind reif.
Heut geht's zum Maischen, komm, mach dich bereit.
Wir stampfen die Trauben, wir fangen jetzt an.
Wir brauchen jeden, ob Frau oder Mann.



Wir führen den rechten Arm nach rechts und deuten imaginär auf die abgeernteten Trauben.



Dann wiederholen wir die Bewegung auf der linken Seite.

Wir stampfen mit den Beinen, wir stampfen auf und ab.
Der Saft beginnt zu fließen, der süße Traubensaft.
Wir stampfen mit den Beinen, wir stampfen auf und ab.
Der Saft beginnt zu fließen, der süße Traubensaft.
Rechts, links, auf geht's jetzt!

Wir heben abwechselnd die Beine möglichst hoch auf und ab.



Wir stampfen links, rechts die Trauben.