

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 10

Der Fackellauf

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 Fackellauf“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:20 Minuten

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

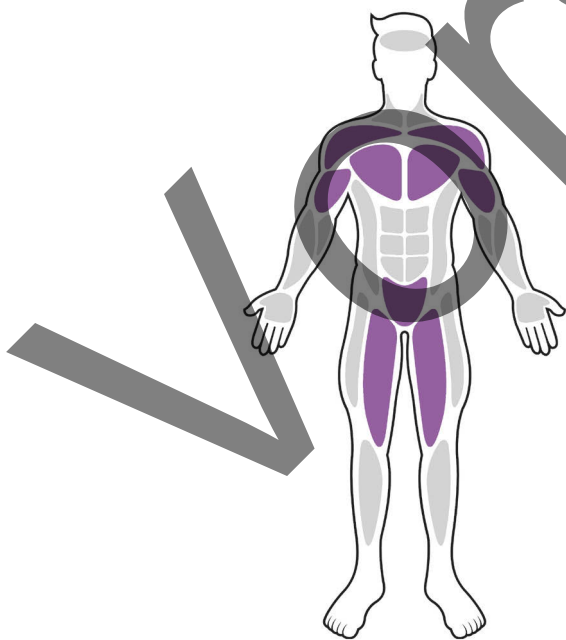
Die Übung kann im Sitzen, Stehen und Gehen durchgeführt werden. Zur Kräftigung können Sie ergänzend Hanteln und Fußmanschetten einsetzen.

In vielen Regionen im deutschsprachigen Raum sind Umzüge mit Laternen und Fackeln zu St. Martin am 11. November Brauch. Auch wir laufen mit unseren Fackeln zum Martinsfeuer und freuen uns über die vielen bunten Laternen.

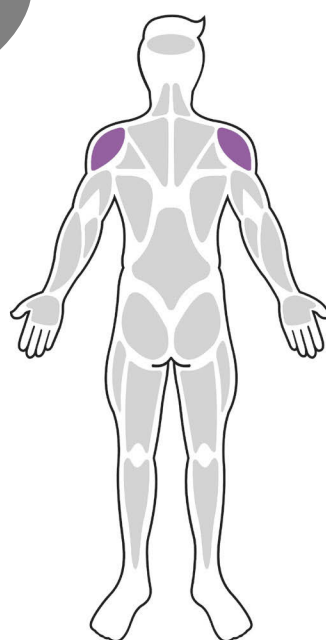
Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Mobilisation von Hüfte, Schulter und Knie
- Kräftigung von Bizeps und Unterbauch



- Mobilisation des Schulterblatts

Liedtext (Kopiervorlage):

Der Fackellauf

Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne,
heißt es in einem Lied, das jeder, jeder kennt.
Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne.
Komm lauf mit mir zum Martinsfeuer hin, wir laufen hin.

Mit einer Fackel leuchtend hell, laufen wir ganz schnell,
laufen wir ganz schnell, laufen wir ganz schnell,
laufen wir ganz schnell zum Martinsfeuer, Feuer hin. Das ist so Brauch.

Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne,
heißt es in einem Lied, das jeder, jeder kennt.
Wir wandern gemütlich, ruhn uns aus vom Laufen.
Wir wandern jetzt zum Martinsfeuer hin, wir wandern hin.

Mit einer Fackel leuchtend warm, wandern wir im Schwarm,
wandern wir im Schwarm, wandern wir im Schwarm,
wandern wir im Schwarm zum Martinsfeuer, Feuer hin. Das ist so Brauch.

Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne,
heißt es in einem Lied, das jeder, jeder kennt.
Laterne, Laterne, laufen flott nun weiter.
Wir laufen flott zum Martinsfeuer hin, wir laufen hin.

Mit einer Fackel leuchtend hell, laufen wir ganz schnell,
laufen wir ganz schnell, laufen wir ganz schnell,
laufen wir ganz schnell zum Martinsfeuer, Feuer hin. Das ist so Brauch.

Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne,
heißt es in einem Lied, das jeder, jeder kennt.
Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne.
Komm lauf mit mir zum Martinsfeuer hin,
komm lauf mit mir zum Martinsfeuer hin,
komm lauf mit mir zum Martinsfeuer hin.

Der Fackellauf

Musik und Text: Ralf Gabriel

Cha Cha Cha 120

1. La-ter-ne, La-ter-ne,
 ter-ne, La-ter-ne,
 ter-ne, La-ter-ne,

Son-ne, Mond und Ster-ne, heißt es in ei-nem Lied,
 Son-ne, Mond und Ster-ne, heißt es in ei-nem Lied,
 Son-ne, Mond und Ster-ne, heißt es in ei-nem Lied,

das je-der, je-der kennt. La-ter-ne, La-ter-ne,
 das je-der, je-der kennt. Wir wan-dern ge-müt-lich,
 das je-der, je-der kennt. La-ter-ne, La-ter-ne,

Son-ne, Mond und Ster-ne. Komm, lauf mit mir zum Mar-tins-feu-er
 ruh uns aus vom Lau-fen. Wir wan-dern jetzt zum Mar-tins-feu-er
 lau-fen flott nun wei-ter. Wir lau-fen flott zum Mar-tins-feu-er

hin, wir lau-fen hin. Mit ei-ner Fa-ckel leuch-tend hell,
 hin, wir wan-dern hin. Mit ei-ner Fa-ckel leuch-tend warm,
 hin, wir lau-fen hin. Mit ei-ner Fa-ckel leuch-tend hell,

lau-fen wir ganz schnell, lau-fen wir ganz schnell,
 wan-dern wir im Schwarm, wan-dern wir im Schwarm,
 lau-fen wir ganz schnell, lau-fen wir ganz schnell,

lau-fen wir ganz schnell, lau-fen wir ganz schnell zum Mar-tins-
 wan-dern wir im Schwarm, wan-dern wir im Schwarm zum Mar-tins-
 lau-fen wir ganz schnell, lau-fen wir ganz schnell zum Mar-tins-

Die Bewegungsabläufe im Bild

Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne,
heißt es in einem Lied, das jeder, jeder kennt.
Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne.
Komm lauf mit mir zum Martinsfeuer hin, wir laufen hin.



Wir gehen sitzend langsam
am Platz oder im Kreis.

Alternativ halten wir gehend
eine „Fackel“ (Gymnastikstab)
über der rechten Schulter.



Mit einer Fackel leuchtend hell, laufen wir ganz schnell,
laufen wir ganz schnell, laufen wir ganz schnell,
laufen wir ganz schnell zum Martinsfeuer, Feuer hin. Das ist so Brauch.



Wir steigern die Laufgeschwindigkeit
und die Schritthöhe.

Wir wechseln die „Fackel“ von der
rechten zur linken Schulter.

