

## 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 11

Karneval und Eseleien  
Fingermanikürentanz

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: „Fingermanikürentanz“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 3:06 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Make-up & Co.

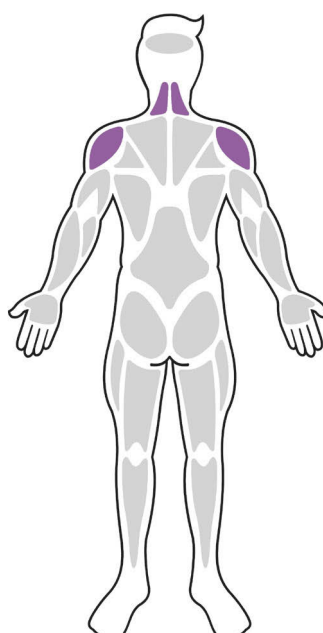
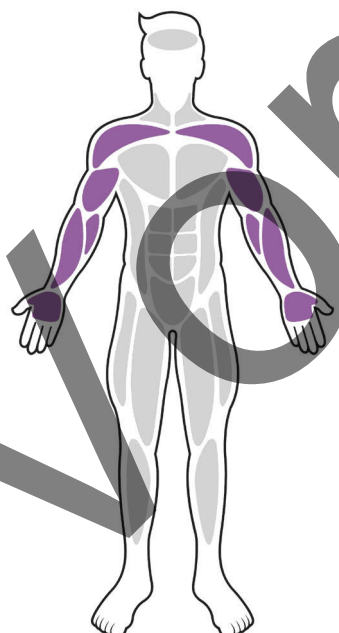
Die Übung sollte im Sitzen oder Liegen durchgeführt werden. Klären Sie den Einsatz am Bett mit der verantwortlichen Pflegefachkraft ab.

Wir sind stolz auf unser Aussehen und unsere gepflegten Hände, die wir gerne herzeigen. Da wir für jeden Finger eine andere Farbe gewählt haben, „präsentieren“ wir die Finger einzeln nacheinander.

Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Mobilisation der Handwurzel- und Fingergelenke
- Mobilisation von Bändern und Sehnen
- Kräftigung der Hand- und Unterarmmuskulatur
- Kräftigung des oberen Schultergürtels

Liedtext (Kopiervorlage):

## Fingermanikürentanz

Du bist so schön, du bist bekannt, du bist die Schönste hier im Land.  
Auch deine Hände, die sind schön. Du zeigst sie uns, kann jeder seh'n.  
Streckst deine Finger aus, sie sind so schön.

Den Daumen malst du knallig gelb, den „Zeige“ blau, weil's dir gefällt.  
Der Mittelfinger, der ist grün, der „Ring“ glänzt rot, ja, das ist kühn.  
Und violett der kleine Finger glänzt.

Das ist der Fingermani-, manikürentanz.  
Die Hände klappen auf und zu, ganz elegant.  
Das ist der Fingermaniküren-, kürentanz.

Das ist der Fingermani-, manikürentanz.  
Die Hände klappen auf und zu, ganz elegant.  
Das ist der Fingermaniküren-, kürentanz.

Den Daumen malst du knallig gelb, den „Zeige“ blau, weil's dir gefällt.  
Der Mittelfinger, der ist grün, der „Ring“ glänzt rot, ja, das ist kühn.  
Und violett der kleine Finger glänzt.

Das ist der Fingermani-, manikürentanz.  
Die Hände klappen auf und zu, ganz elegant.  
Das ist der Fingermaniküren-, kürentanz.

Das ist der Fingermani-, manikürentanz.  
Die Hände klappen auf und zu, ganz elegant.  
Das ist der Fingermaniküren-, kürentanz.

Den Daumen malst du knallig gelb, den „Zeige“ blau, weil's dir gefällt.  
Der Mittelfinger, der ist grün, der „Ring“ glänzt rot, ja, das ist kühn.  
Und violett der kleine Finger glänzt.

Das ist der Fingermani-, manikürentanz.  
Die Hände klappen auf und zu, ganz elegant.  
Das ist der Fingermaniküren-, kürentanz.

Das ist der Fingermani-, küren-, kürentanz.  
Die Hände klappen auf und zu, ganz elegant.  
Das ist der Fingermanikür-, Fingermanikür-, Fingermaniküren-, kürentanz.

## Fingermanikürentanz

Musik & Text: Ralf Gabriel

Rock`n` Roll 176

The musical score is written in 4/4 time and features a mix of chords including C, F, C7, Fm, G7, and G. The lyrics describe a manicure and hand clapping. A large 'VORSCHAU' watermark is overlaid on the score.

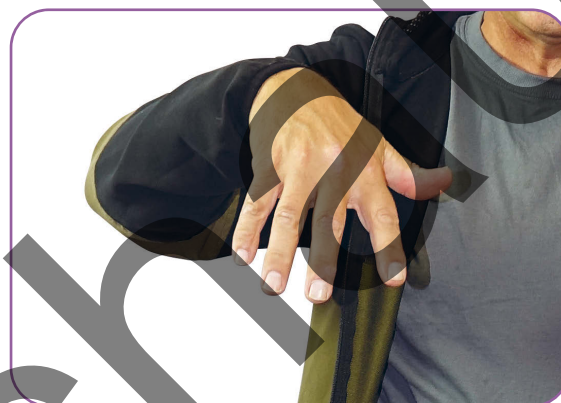
1. Du bist so schön, du bist be- kannt, du  
 bist die Schön- ste hier im Land. Auch dei- ne Hän- de, die sind schön. Du  
 zeigst sie uns, kann je- der seh'n. Streckst dei- ne Fin- ger aus,  
 sie sind so schön. 2.+3. Den Dau- men malst du  
 knal- lig gelb, den "Zei- ge" blau, weil's dir ge- fällt. Der  
 Mit- tel- fin- ger, der ist grün. Der "Ring" glänzt rot, ja,  
 das ist kühn. Und vi- o- lett der klei- ne Fin- ger glänzt. Das ist der  
 Fin- ger- ma- ni-, ma- ni- kü- ren- tanz. Die Hän- de  
 klap- pen auf und zu, ganz e- le- gant. Das ist der Fin- ger- ma- ni-  
 kü- ren, kü- ren- tanz. Das ist der Fin- ger- ma- ni-,  
 ma- ni- kü- ren- tanz. Die Hän- de klap- pen auf und

## Die Bewegungsabläufe im Bild

Du bist so schön, du bist bekannt, du bist die Schönste hier im Land.  
Auch deine Hände, die sind schön. Du zeigst sie uns, kann jeder seh'n.  
Streckst deine Finger aus, sie sind so schön.



Wir setzen uns locker hin,  
die Beine leicht geöffnet.  
Wir spreizen die Finger  
beider Hände.



Alternativ spreizen wir die Finger der  
einzelnen Hände.

Den Daumen malst du knallig gelb, den „Zeig“ blau, weil's dir gefällt.  
Der Mittelfinger, der ist grün, der „Ring“ glänzt rot, ja, das ist kühn.  
Und violett der kleine Finger glänzt.



Daumen einer oder  
beider Hände heben



Zeigefinger einer oder  
beider Hände heben



Mittelfinger einer oder  
beider Hände heben

Ringfinger einer  
oder beider  
Hände heben



Kleiner Finger einer  
oder beider Hände  
heben