

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
Frühling im Kleiderschrank

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: „Frühling im Kleiderschrank“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 3:11 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Was ziehen Sie im Frühling gerne an?

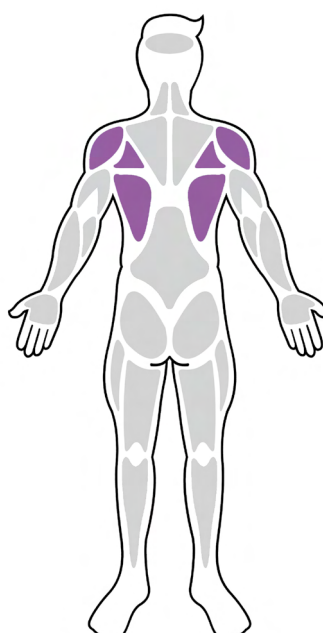
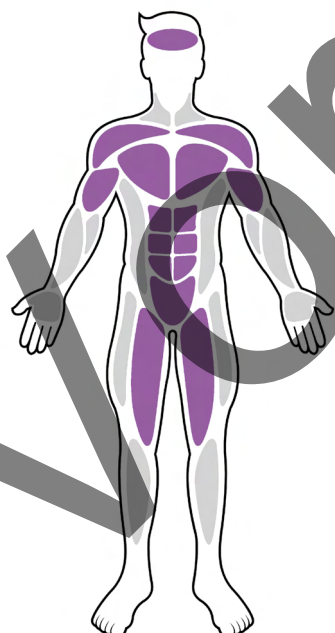
Die Übung kann im Sitzen und Stehen durchgeführt werden.

Der Frühling ist endlich da. Die Winterkleidung wird in den Keller gebracht, die Frühlingskleidung nach oben in den Frühlingsschrank. Ein Frühlingsduft schwebt durch das Haus.

Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Mobilisation von Knie, Schulter und Hüfte
- Kräftigung des Schultergürtels, der Hüftbeuger und der Bauchmuskulatur

- Mobilisation des Schulterblatts
- Kräftigung der Schulterblattmuskulatur
- Kräftigung des Latissimus (äußere und seitliche Rumpfmuskulatur)

Liedtext (Kopiervorlage):

Frühling im Kleiderschrank

Der Frühling ist jetzt endlich da. Die Winterkleider vom letzten Jahr,
die bring ich weg, ins Kellereck, leg's ins Regal.
Die Frühlingssachen hol ich rauf, mit hohen Schritten die Treppe rauf,
zum Kleiderschrank, der Frühling ruft mir zu.

Mit beiden Armen mach ich auf die Tür vom Kleiderschrank.
Der Wintermief, der macht nun Platz dem Frühlingsduft.
Mit beiden Armen ganz weit auf, mach ich die Tür vom Schrank.
Die Wintersachen müssen raus, sie machen mich ganz krank.

Mit hohen Schritten steig ich ab, hinab die Treppe dem Keller zu.
Ich bring sie weg, die Mäntel weg, leg's ins Regal.
Die Frühlingssachen hol ich rauf, mit hohen Schritten geht es bergauf,
zum Kleiderschrank, der Frühling ruft mir zu.

Mit beiden Armen mach ich auf die Tür vom Kleiderschrank.
Der Winter ist Vergangenheit, der Frühling naht.
Mit beiden Armen ganz weit auf, mach ich die Tür vom Schrank.
Die dicken Jacken müssen raus, sie machen mich ganz krank.

Mit hohen Schritten steig ich ab, die Treppe ab, dem Keller zu.
Ich bring sie weg, die Jacken weg, leg's ins Regal.
Die Frühlingssachen hol ich rauf, mit hohen Schritten geht es bergauf,
zum Kleiderschrank, der Frühling ruft mir zu.

Mit beiden Armen mach ich auf, die Tür vom Kleiderschrank.
Der Blick hinein, der macht mir Freud', ein Frühlingstraum.
Mit beiden Armen ganz weit auf, mach ich die Türen auf.
Ist Frühling jetzt im Kleiderschrank, ich freu' mich voll darauf.

Frühling im Kleiderschrank

Musik & Text: Ralf Gabriel

RetroPop 128

Gj A^{sus 4}

Früh- ling im Klei- der- schrank.

D

1. Der Früh- ling ist jetzt end- lich da.
2. Mit ho- hen Schrit- ten end- steig ich ab.

Em

Die Win- ter- klei- der vom letz- ten Jahr, die bring ich weg, ins
hin- ab die Trep- pe dem Kel- ler zu. Ich bring sie weg, die

D Em A D

Kel- ler- eck, leg's ins Re- gal. Die Früh- lings- sa- chen hol
Män- tel weg, leg's ins Re- gal. Die Früh- lings- sa- chen hol

A7

ich rauf, mit ho- hen Schrit- ten die Trep- pe rauf, zum
ich rauf, mit ho- hen Schrit- ten geht es berg- auf, zum

Em A D

Klei- der- schrank, der Früh- ling ruft mir zu!
Klei- der- schrank, der Früh- ling ruft mir zu!

G D G

Mit bei- den Ar- men mach ich auf, die Tür vom Klei- der- schrank.
Mit bei- den Ar- men mach ich auf, die Tür vom Klei- der- schrank.

D Em A

Der Win- ter- mief, der macht nun Platz dem Früh- lings- duft.
Der Win- ter ist Ver- gan- gen- heit, der Früh- ling naht.

G D

Mit bei- den Ar- men ganz weit auf,
Mit bei- den Ar- men ganz weit auf,

G D Em

mach ich die Tür vom Schrank. Die Win- ter- sa- chen müs-
mach ich die Tür vom Schrank. Die di- cken Ja- cken müs-

A

sen raus, sie ma- chen mich ganz krank.
sen raus, sie ma- chen mich ganz krank.

Die Bewegungsabläufe im Bild

Der Frühling ist jetzt endlich da. Die Winterkleider vom letzten Jahr,
die bring ich weg, ins Kellereck, leg's ins Regal.
Die Frühlingssachen hol ich rauf, mit hohen Schritten die Treppe rauf,
zum Kleiderschrank, der Frühling ruft mir zu.



Mit möglichst hohen Schritten
gehen wir die Kellertreppe hinunter
und wieder hoch.



Wir achten bei der Durchführung
auf die diagonalen Bewegungen
von Armen und Beinen.

Mit beiden Armen mach ich auf, die Tür vom Kleiderschrank.
Der Wintermief, der macht nun Platz dem Frühlingsduft.
Mit beiden Armen ganz weit auf, mach ich die Tür vom Schrank.
Die Wintersachen müssen raus, sie machen mich ganz krank.



Wir führen beide Arme von innen nach weit
außen, als ob wir eine Schranktüre öffnen
wollten.



Diese Bewegung wiederholen wir mehrfach.