

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 12

Lustige Sommerzeit
Der Maiglöckchentanz

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 / 949-410.

Ihr Team von eDidact

Lied 1: „Maiglöckchentanz“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:29 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie das Bewegungslied mit kleinen Zwischengesprächen über Frühlingsblumen.

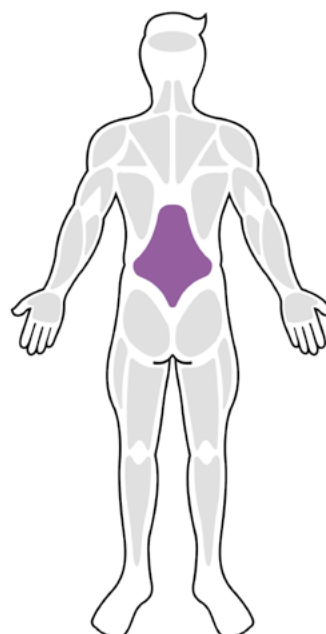
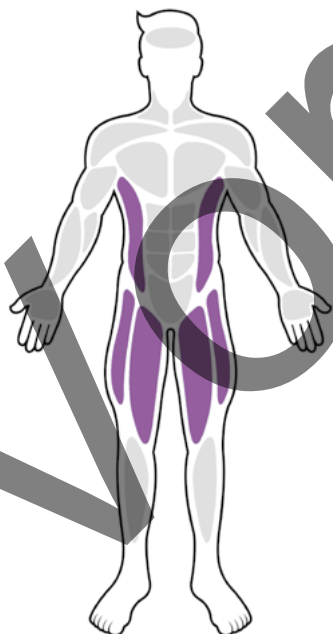
Die Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

Jahrhundertlang wurde die Nacht vom 30. April auf den ersten Mai als Walpurgisnacht begangen. Auch wir wollen den Beginn der wärmeren Jahreszeit mit einem schönen Walzer feiern. Der Maiglöckchentanz ist einfach umzusetzen und macht Freude.

Trainingschwerpunkte:

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

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



- Mobilisation Lendenwirbelsäule und Knie
- Dynamische Kräftigung Oberschenkel und seitliche Rumpfmuskulatur
- Mobilisation Lendenwirbelsäule
- Kräftigung Lendenwirbelsäule

Der Maiglöckchentanz

Musik & Text: Ralf Gabriel

Walzer 180

F F#m C Am F G⁷ C C
 1. Die Mai- en- glöck- chen
 blü- hen wie- der, blü- hen zart am We- ges- rand. Pen- deln sanft, ganz zart im
 G Dm G C
 Win- de, schwin- gen mit im Blü- ten tanz. Die Hän- de stemm ich in die
 C⁷ F Em
 Hüf- ten, wie- ge mich im⁷ Takt. Wieg mich nach links, wieg mich nach
 F G C
 rechts, wir tan- zen den Mai- glöck- chen- tanz. Mein lin- ker
 G
 Fuß schwingt vor, zu- rück, der kann das gut, das ist mein Glück.
 C
 Jetzt kommt der rech- te Fuß auch dran, weil auch der rech- te tan- zen
 C F
 kann. Schwing in der Hüf- te links,⁷ dann rechts, wie- ge dich sanft von
 G
 links nach rechts. Wir tan- zen den Mai- en- glöck- chen- tanz, schön ist der
 C Am Dm G C
 Mai. 2. Die Mai- en- glöck- chen blü- hen wie- der und es

Die Bewegungsabläufe im Bild

Die Maiglöckchen blühen wieder, blühen zart am Wegesrand.
Pendeln sanft, ganz zart im Winde, schwingen mit im Blütentanz.



Wir setzen uns locker hin,
die Beine sind leicht geöffnet.



Wir wiegen uns von links
nach rechts zur Musik.

Die Hände stemm ich in die Hüften, wiege mich im Takt.
Wieg mich nach links, wieg mich nach rechts,
wir tanzen den Maiglöckchentanz.



Wir stemmen die
Arme in die Hüften.



Dann wiegen wir uns wiederholend
von links nach rechts im Takt.