

## 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 13

Senrin Antonia

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 / 949-410.

Ihr Team von eDidact

## Lied 1: „Sennrin Antonia“

Durchführung auf einen Blick:



**Liedlänge: 2:53 Minuten**

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie das Bewegungslied mit kleinen Zwischengesprächen zu den Themen Almurlaub, Almbrotzeiten und Almprodukte.

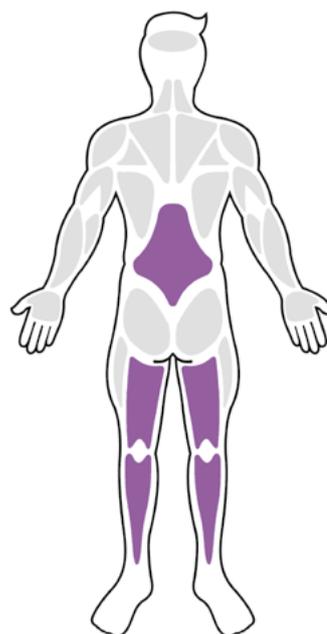
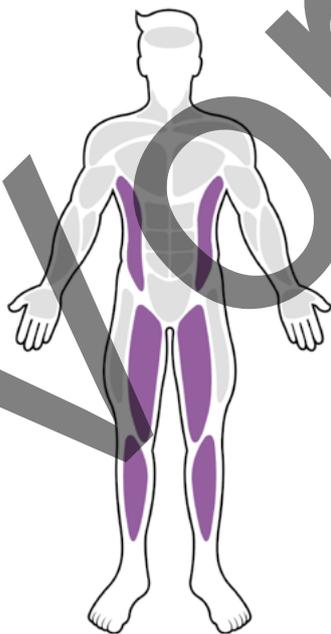
**Der Sitztanz kann im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden.** Klären Sie den Einsatz am Bett mit der verantwortlichen Pflegefachkraft ab.

Historisch gesehen hatte unsere Sennerin „Antonia“ eine bedeutende soziale Position. Sie war Herrin über Vieh und Personal. Die Tätigkeit der Sennerin war begehrt. Junge Mädchen erlernten bereits als Kind das notwendige Wissen für diese anspruchsvolle Arbeit. Die Einsamkeit auf der Alm unterbrechen wir mit einem lustigen Sitztanz und einem lautstarken Jodler. Viel Spaß dabei!

**Trainingsschwerpunkte:**

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

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



- Mobilisation: Sprunggelenke, Wirbelsäule, seitliche Rumpfmuskulatur, Knie
- Kräftigung: Oberschenkel-, Schienbeinmuskulatur, seitliche Rumpfmuskulatur

- Mobilisation: Lendenwirbelsäule
- Kräftigung: Oberschenkel-, Schienbeinmuskulatur, seitliche Rumpfmuskulatur

Liedtext (Kopiervorlage):

## Sennrin Antonia

Sennrin Antonia ist lustig, das ist wahr.  
Schon früh am Morgen tanzt sie durch die Stube flott.  
Die Arme in der Hüft', schwingt mit den Füßen mit.  
Mal links, mal rechts, das macht ihr Freud.

**Refrain: Hacke, Spitze, Hacke, Spitze mit dem linken Bein,  
tanzen wir die Polka, das kann jeder, so ist's fein.  
Hacke, Spitze, Hacke, Spitze mit dem rechten Fuß.  
Das macht Freud und jetzt gibts noch 'nen Kuss.**

Sennrin Antonia klatscht zur Musik, na klar.  
Sie klatscht nach links, nach rechts, ja so, so hat sie Freud.  
Sie klatscht zur Marschmusik, sie klatscht zu jedem Hit.  
Mal links, mal rechts, das macht ihr Freud.

**Refrain: Hacke, Spitze, Hacke, Spitze mit dem linken Bein ...**

Sennrin Antonia, sie jodelt gern, wie wahr.  
Sie jodelt: „Hola, hola, hola reiduljö“.  
Sie jodelt mit Elan, komm mach doch mit,  
fang an und jodel „Hola reiduljö“.

**Refrain: Hacke, Spitze, Hacke, Spitze mit dem linken Bein ...**

Sennrin Antonia ist lustig, das ist wahr,  
schon früh am Morgen tanzt sie durch die Stube flott.  
Die Arme in der Hüft', schwingt mit den Füßen mit.  
Mal links, mal rechts, das macht ihr Freud.

Bridge: Holareidi, holareidi, holareidijö. Holareidi, holareidi, holareidijö.

Sennrin Antonia ist lustig, das ist wahr,  
schon früh am Morgen tanzt sie durch die Stube flott.  
Die Arme in der Hüft', schwingt mit den Füßen mit.  
Mal links, mal rechts, das macht ihr Freud.

Lied 1: „Sennrin Antonia“

# Sennrin Antonia

Musik & Text: Ralf Gabriel

Polka: Tempo 104

1. Sennrin An-

to- ni- a ist lus- tig, das ist wahr. Schon früh am  
to- ni- a klatscht zur Mu- sik, na klar. Sie klatscht nach  
to- ni- a, sie jo- delt gern, wie wahr. Sie jo- delt

Mor- gen tanzt sie durch die Stu- be flott. Die Ar- me  
links, nach rechts, ja so, so hat sie Freud. Sie klatscht me  
"Ho- la, ho- la, ho- la- rei- dul- jö". Sie klatscht jo- delt

in der Hüft', schwingt mit den Fü- ßen mit. Mal links, mal  
Marsch- mu- sik, sie klatscht zu je- dem Hit. Mal links, mal  
mit E- lan, komm mach doch mit, fang an und jo- del

rechts, das macht ihr Freud. Ha- cke, Spit- ze, Ha- cke, Spit- ze  
rechts, das macht ihr Freud. Ha- cke, Spit- ze, Ha- cke, Spit- ze  
"Ho- la- rei- dü- jö". Ha- cke, Spit- ze, Ha- cke, Spit- ze

mit dem lin- ken Bein, tan- zen wir die Pol- ka, das kann je- der, so ists fein.  
mit dem lin- ken Bein, tan- zen wir die Pol- ka, das kann je- der, so ists fein.  
mit dem lin- ken Bein, tan- zen wir die Pol- ka, das kann je- der, so ists fein.

Ha- cke, Spit- ze, Ha- cke, Spit- ze mit dem rech- ten Fuß.  
Ha- cke, Spit- ze, Ha- cke, Spit- ze mit dem rech- ten Fuß.  
Ha- cke, Spit- ze, Ha- cke, Spit- ze mit dem rech- ten Fuß.

Das macht Freud und jetzt gibts noch 'nen Kuss. 2. Senn- rin An-  
Das macht Freud und jetzt gibts noch 'nen Kuss. 3. Senn- rin An-  
Das macht Freud und jetzt gibts noch 'nen Kuss.

## Die Bewegungsabläufe im Bild

Sennrin Antonia ist lustig, das ist wahr.  
Schon früh am Morgen tanzt sie durch die Stube flott.  
Die Arme in der Hüft', schwingt mit den Füßen mit.  
Mal links, mal rechts, das macht ihr Freud.



Wir wiegen uns von links nach rechts, die Hände in die Hüfte gestemmt.



Dann pendeln wir mit den Beinen vor und zurück. Wir wechseln die Seite.

Hacke, Spitze, Hacke, Spitze mit dem linken Bein,  
tanzen wir die Polka, das kann jeder, so ists fein.  
Hacke, Spitze, Hacke, Spitze mit dem rechten Fuß.  
Das macht Freud und jetzt gibts noch 'nen Kuss.



Wir tanzen die Polka, indem wir im Takt unsere Füße abwechselnd auf die Ferse und auf die Spitze stellen. Wir fangen mit links an und wechseln dann nach rechts.