

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

Apfelernte

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 3: „Apfelernte“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:49 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Apfelsorten, Geschmack und Erntezeit.

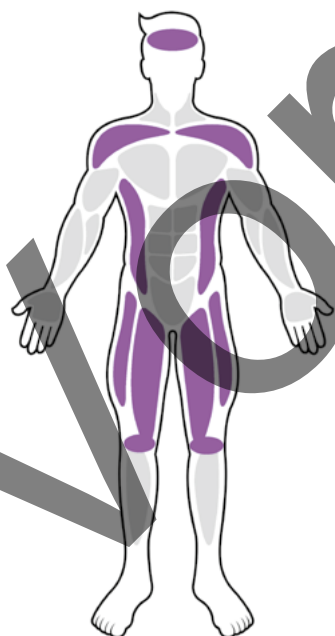
Die Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

Die Äpfel in unserem Garten sind reif. Wir haben Körbe und Eimer bereitgestellt. Mit den langen Pflückstangen schütteln wir die Äpfel vom Baum.

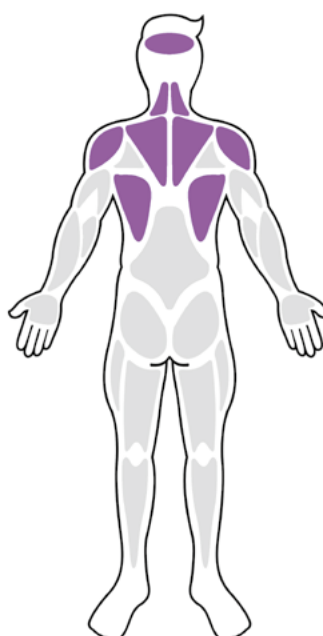
Trainingschwerpunkte:

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

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



- Mobilisation: Schultergürtel, Hüfte, Beine, Arme, Knie
- Kräftigung: Schulter und diagonale Rumpfmuskulatur, Beine, Hüftbeuger



- Mobilisation: Schulter, Schulterblatt und Nacken
- Kognitive Koordination
- Kräftigung: Latissimus (= seitliche Rumpfmuskulatur), Oberarm, Bizeps

Liedtext (Kopiervorlage):

Apfelernte

Geh mit mir in den Garten, Apfelernte kann nicht warten.
Eimer, Kisten, Werkzeug liegt bereit.
Elstar, Gala, Gravensteiner, lecker sind sie und nicht einer
soll am Baum, am Baum vergessen sein.

**Schau dein Haken ist schön lang, oben rechts, so fängst du an.
Schüttel, schüttel, Apfel fällt vom Baum.
Hängen nun links oben ein, ja so soll, so muss es sein.
Schüttel, schüttel, Apfel fällt vom Baum.**

Schau hier stehn viele Bäume, ernten jetzt die Frühlingsträume.
Eimer, Kisten, Werkzeug liegt bereit.
Resi, Pilot, Jakob Fischer, lecker sind sie und ganz frisch hier.
Soll'n vom Baum, vom Baum geschüttelt sein.

**Schau dein Haken ist schön lang, oben rechts, so fängst du an.
Schüttel, schüttel, Apfel fällt vom Baum.
Hängen nun links oben ein, ja so soll, so muss es sein.
Schüttel, schüttel, Apfel fällt vom Baum.**

Schau dort vorn, steht noch einer, voll mit Äpfeln, ein ganz feiner.
Komm mit mir, den Baum, den ernten wir.
Elstar, Gala, Gravensteiner, lecker sind sie und nicht einer
soll am Baum, am Baum vergessen sein.

**Schau dein Haken ist schön lang, oben rechts, so fängst du an.
Schüttel, schüttel, Apfel fällt vom Baum.
Hängen nun links oben ein, ja so soll, so muss es sein.
Schüttel, schüttel, Apfel fällt vom Baum.**

**Schau dein Haken ist schön lang, oben rechts, so fängst du an.
Schüttel, schüttel, Apfel fällt vom Baum.
Hängen nun links oben ein, ja so soll, so muss es sein.
Schüttel, schüttel, wahr wird unser Traum,
Schüttel, schüttel, wahr wird unser Traum,
Schüttel, schüttel, wahr wird unser Traum.**

Apfelernte

Musik & Text: Ralf Gabriel

Country Folk: 180

1. Geh mit mir
2. Schau hier stehn
3. Schau dort vorn

in den Gar-ten, Ap-fel-ern-te kann nicht war-ten. Ei-mer, Kis-ten,
vie-le Bäu-me, ern-ten jetzt die Früh-lings-träu-me. Ei-mer, Kis-ten,
steht noch ei-ner, voll mit Äp-feln, ein ganz fei-ner. Komm mit mir, den

Werk-zeug liegt be-reit. El-star, Ga-la, Gra-ven-stei-ner,
Werk-zeug liegt be-reit. Re-si, Pi-lot, Ja-kob Fi-scher
Baum, den ern-ten wir. El-star, Ga-la, Gra-ven-stei-ner,

le-cker sind sie und nicht ei-ner soll am Baum, am
le-cker sind sie und ganz frisch hier. Soll'n vom Baum, vom
le-cker sind sie und nicht ei-ner soll am Baum, am

Baum ver-ges-sen sein. Schau dein Ha-ken ist schön lang,
Baum ge-schüt-telt sein. Schau dein Ha-ken ist schön lang,
Baum ver-ges-sen sein. Schau dein Ha-ken ist schön lang,

o-ben rechts, so fängst du an. Schüt-tel, schüt-tel, Ap-fel fällt vom
o-ben rechts, so fängst du an. Schüt-tel, schüt-tel, Ap-fel fällt vom
o-ben rechts, so fängst du an. Schüt-tel, schüt-tel, Ap-fel fällt vom

Baum. Hän-gen nun links o-ben ein, ja so soll, so
Baum. Hän-gen nun links o-ben ein, ja so soll, so
Baum. Hän-gen nun links o-ben ein, ja so soll, so

muss es sein. Schüt-tel, schüt-tel, Ap-fel fällt vom Baum.
muss es sein. Schüt-tel, schüt-tel, Ap-fel fällt vom Baum.
muss es sein. Schüt-tel, schüt-tel, Ap-fel fällt vom

Die Bewegungsabläufe im Bild

Geh mit mir in den Garten, Apfelernte kann nicht warten.
Eimer, Kisten, Werkzeug liegt bereit.
Elstar, Gala, Gravensteiner, lecker sind sie und nicht einer
soll am Baum, am Baum vergessen sein.



Wir setzen uns locker hin und marschieren am Platz.



Dabei achten wir auf die diagonale Bewegung von Armen und Beinen.

Schau dein Haken ist schön lang, oben rechts, so fängst du an.
Schüttel, schüttel, Apfel fällt vom Baum.
Hängen nun links oben ein, ja so soll, so muss es sein.
Schüttel, schüttel, Apfel fällt vom Baum.



Wir machen mit einem Gymnastikstab oder mit den Armen eine seitliche Auf- und Abbewegung nach rechts/links oben über die Körpermitte, so als ob wir Äpfel mit einer Erntestange von den Bäumen schütteln würden.

