

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig ausgearbeitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

### Kreative Ideenbörse Senioren – Bewegt mit Musik 14

#### Glühweinpolka

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: „Glühweinpolka“

Durchführung auf einen Blick:



**Liedlänge: 2:43 Minuten**

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie das Bewegungslied mit kleinen Zwischengesprächen zum Thema „Welche Getränke trinken Sie im Winter am liebsten?“

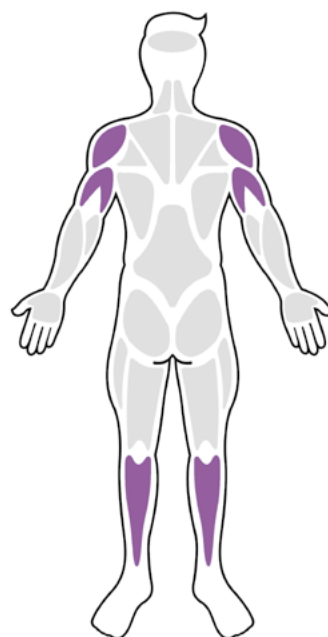
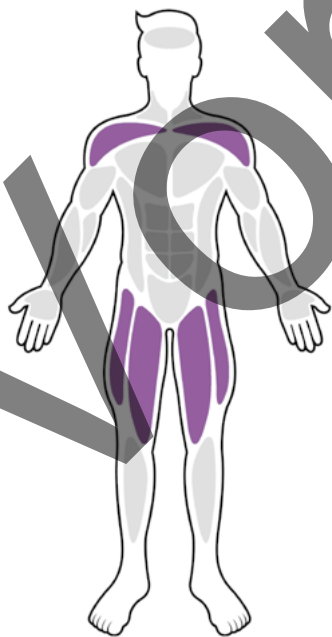
**Der Sitztanz kann im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden.** Klären Sie den Einsatz am Bett mit der verantwortlichen Pflegefachkraft ab.

Viele genießen die herrlichen Weihnachtsmärkte im Dezember. Der Geruch von frisch gebrannten Mandeln und Glühwein liegt in der Luft. Auf so einem Christkindlesmarkt kann es allerdings auch ziemlich kalt sein, sodass ein heißer Glühwein, ein starker Grog oder ein aromatischer Tee zum Aufwärmen gut geeignet ist. Hilft das alles nichts, tanzen wir zusammen eine flotte Glühweinpolka.

**Trainingsschwerpunkte:**

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

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



- Mobilisation: Ellenbogen, Knie, Hüfte und Wirbelsäule
- Kräftigung: Quadrizeps, Schulter und Oberarmmuskulatur

- Mobilisation: Zehen- und Sprunggelenke
- Kräftigung: Wadenmuskulatur und Fußgewölbe

Liedtext (Kopiervorlage):

## Glühweinpilka

Wir haun heut auf die Pauke, bei Glühwein, Punsch und Tee.  
Die Party, die steigt draußen, die Kälte tut fast weh.  
Die Zehen eingefroren, das macht uns fast nichts aus.  
Drum tanzen wir 'ne Polka um das Haus.

Mit Armen, Beinen kicken wir im Wechsel vorne raus.  
Mal links, mal rechts, das macht viel Spaß, so tanzen wir ums Haus.

**Mit den Beinen schwingen wir mal vor, zurück.**  
**Mit den Beinen wechseln wir uns ab.**  
**Mit den Beinen schwingen wir mal vor, zurück.**  
**Mit den Beinen tanzen wir fröhlich im Takt.**

Wir krümmen unsre Zehen, wir klappen auf und zu.  
Wir krümmen unsre Zehen, ja das, das kannst auch du.  
Die Kälte ist verschwunden, sie macht uns nichts mehr aus.  
Wir tanzen eine Polka um das Haus.

Mit Armen, Beinen kicken wir im Wechsel vorne raus.  
Mal links, mal rechts, das macht viel Spaß, so tanzen wir ums Haus.

**Mit den Beinen schwingen wir mal vor, zurück.**  
**Mit den Beinen wechseln wir uns ab.**  
**Mit den Beinen schwingen wir mal vor, zurück.**  
**Mit den Beinen tanzen wir fröhlich im Takt.**

Wir klatschen in die Hände, wir singen auch dazu.  
Wir haben gute Laune und jeder ist per du.  
Die Kälte ist verschwunden, sie macht uns nichts mehr aus.  
Wir tanzen eine Polka um das Haus.

Mit Armen, Beinen kicken wir im Wechsel vorne raus.  
Mal links, mal rechts, das macht viel Spaß, so tanzen wir ums Haus.

**Mit den Beinen schwingen wir mal vor, zurück.**  
**Mit den Beinen wechseln wir uns ab.**  
**Mit den Beinen schwingen wir mal vor, zurück.**  
**Mit den Beinen tanzen wir fröhlich im Takt.**

# Lied 1: Glühweinpolka

## Glühweinpolka

Musik & Text: Ralf Gabriel

Polka 114

C F G C C F G C C

1. Wir haun heut auf die Pau-ke, bei wir  
krüm-men uns-re Ze-hen, wir  
klat-schen in die Hän-de, Glüh-wein, Punsch und Tee. Die Par-ty, die steigt drau-ßen, die  
Glüh-klap-pen auf und zu. Wir Par-krüm-men uns-re Ze-hen, ja  
sin-gen auch da-zu. Wir ha-ben uns-gu-te Lau-ne und  
Käl-te tut fast weh. Die Ze-hen ein-ge-fro-ren, das  
das, das kannst auch du. Die Käl-ten ist ver-schwun-den, sie  
je-der ist per du. Die Käl-te ist ver-schwun-den, sie  
macht uns fast nichts aus. Drum tan-zen wir 'ne Pol-ka um das Haus. Mit  
macht uns nichts mehr aus. Wir tan-zen ei-ne Pol-ka um das Haus. Mit  
macht uns nichts mehr aus. Wir tan-zen ei-ne Pol-ka um das Haus. Mit  
Ar-men, Bei-nen ki-cken wir im Wech-sel vor-ne raus. Mal  
Ar-men, Bei-nen ki-cken wir im Wech-sel vor-ne raus. Mal  
Ar-men, Bei-nen ki-cken wir im Wech-sel vor-ne raus. Mal  
links, mal rechts, das macht viel Spaß, so tan-zen wir ums Haus.  
links, mal rechts, das macht viel Spaß, so tan-zen wir ums Haus.  
links, mal rechts, das macht viel Spaß, so tan-zen wir ums Haus.  
1. + 2.  
Mit den Bei-nen schwin-gen wir mal vor, zu-rück. Mit den Bei-nen  
Mit den Bei-nen schwin-gen wir mal vor, zu-rück. Mit den Bei-nen

## Die Bewegungsabläufe im Bild

Wir haun heut auf die Pauke, bei Glühwein, Punsch und Tee.  
Die Party, die steigt draußen, die Kälte tut fast weh.  
Die Zehen eingefroren, das macht uns fast nichts aus.  
Drum tanzen wir 'ne Polka um das Haus.



Es ist kalt, wir tippeln links, rechts mit den Beinen. So wird uns warm.

Mit Armen, Beinen kicken wir im Wechsel vorne raus.  
Mal links, mal rechts, das macht viel Spaß, so tanzen wir ums Haus.



Zusammen bewegen wir im Wechsel  
den rechten Arm und das rechte Bein  
und dann den linken Arm und das  
linke Bein vor und zurück.

