

## 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 15

Komm lieber Mai und mache

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 4: „Komm lieber Mai und mache“

Durchführung auf einen Blick:



**Liedlänge: 2:57 Minuten**

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie das Volkslied mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Freuen Sie sich auf den Frühling? Welche Blumen blühen im Frühjahr?

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

Das von Wolfgang Amadeus Mozart komponierte Volkslied „Komm lieber Mai und mache“ drückt die Vorfreude auf den kommenden Frühling aus. Wir bewegen uns mit dem Lied und stärken so unsere allgemeine Fitness.

**Trainingsschwerpunkte:**

Mobilisation:



Koordination:



Kräftigung:



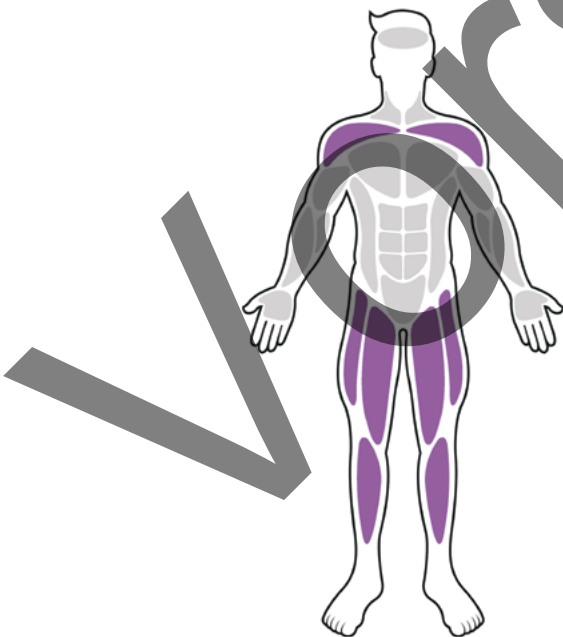
Ausdauer:



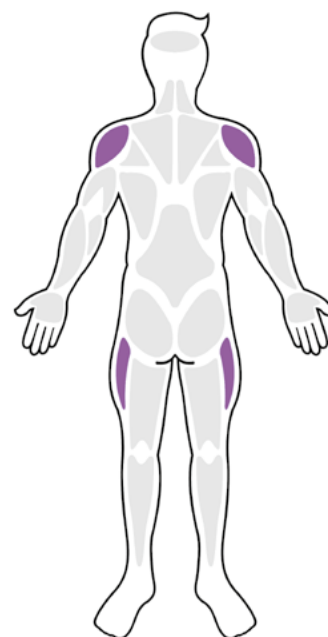
Sturzprophylaxe im Stehen:



Sturzprophylaxe im Sitzen:



- Mobilisation von Schultergürtel, Hüfte, Sprunggelenken und Ellenbogen
- Kräftigung der Abduktoren, des Quadrizeps, des Schienbeins und des Hüftbeugers



- Mobilisation von Schultergürtel, Hüfte und Sprunggelenken
- Kräftigung der Außenrotatoren (Hüfte)

# Komm, lieber Mai und mache

Musik: Wolfgang Amadeus Mozart  
Text: Christian Adolph Overbeck

Im 6-8tel Rhythmus

The musical score is written in 2/4 time with a 6/8 note value. It features a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The melody is accompanied by chords: C, Am, Cj, Am, Dm, G7, C, G7, C, G, G7, C, C, Am, D, G, C, F, C, G, C, G7, C, G7, C, Am, D, G, C, F, C, G, C. The lyrics are: 1. Komm, lieber Mai und mache die Bäume wieder grün. Und lass uns an dem Bache die kleinen Veilchen blühen. Wie möcht ich doch so gerne ein Veilchen wieder sehn. Ach, lieber Mai, wie gerne einmal spazieren gehn. 2. Zwar Wintertage haben wohl auch der Freuden viel. Man kann im Schnee eins traben und treibt manch Abendspiel. Baut Häuschen von Karten, spielt Blindekuh und Pfand. Auch gibt's wohl Schlittenfahrten auf der lieben freien Land. 3. Doch wenn die Vögel singen und

Liedtext (Kopiervorlage):

## Komm, lieber Mai und mache

Melodie: W. A. Mozart / Text: Christian Adolph Overbeck

1. Komm, lieber Mai und mache die Bäume wieder grün.  
Und lass uns an dem Bache die kleinen Veilchen blühen.  
Wie möcht ich doch so gerne ein Veilchen wieder sehn.  
Ach, lieber Mai, wie gerne einmal spazieren gehn.
2. Zwar Wintertage haben wohl auch der Freuden viel.  
Man kann im Schnee eins traben und treibt manch Abendspiel.  
Baut Häuserchen von Karten, spielt Blindkuh und Pfand.  
Auch gibt's wohl Schlittenfahrten aufs liebe freie Land.
3. Doch wenn die Vögel singen und wir dann froh und flink  
auf grünem Rasen springen, das ist ein ander' Ding!  
Jetzt muss mein Steckenpferdchen dort in dem Winkel stehn,  
denn draußen in dem Gärtchen kann man vor Schmutz nicht gehn.
4. Ach, wenn's doch erst gelinder und grüner draußen wär.  
Komm, lieber Mai, wir Kinder, wir bitten gar zu sehr.  
O komm und bring vor allem uns viele Veilchen mit,  
bring auch viel' Nachtigallen und schöne Kuckucks mit,  
bring auch viel' Nachtigallen und schöne Kuckucks mit.

## Die Bewegungsabläufe im Bild

Komm, lieber Mai und mache die Bäume wieder grün.  
Und lass uns an dem Bache die kleinen Veilchen blühen.



Abwechselnd führen wir den rechten, dann den linken Arm seitwärts nach vorne.  
Der Blick folgt immer der Armbewegung des jeweils ausführenden Arms.

Wie möcht ich doch so gerne ein Veilchen wieder sehn.  
Ach, lieber Mai, wie gerne einmal spazieren gehn.

Tänzerisch bewegen wir dazu einmal das linke, dann das rechte Bein.

