

## 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 10

Weihnachtsbaum-schlagen

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 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

## Lied 2: „Weihnachtsbaum schlagen“

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: Weihnachtsbaum.

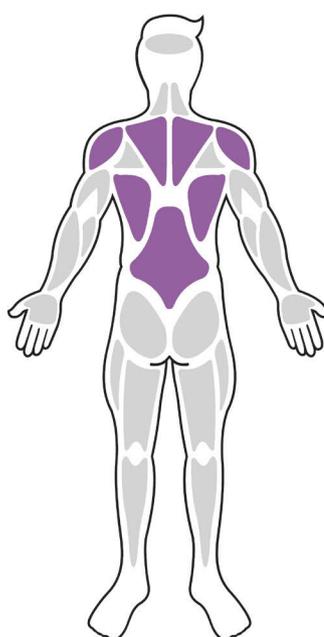
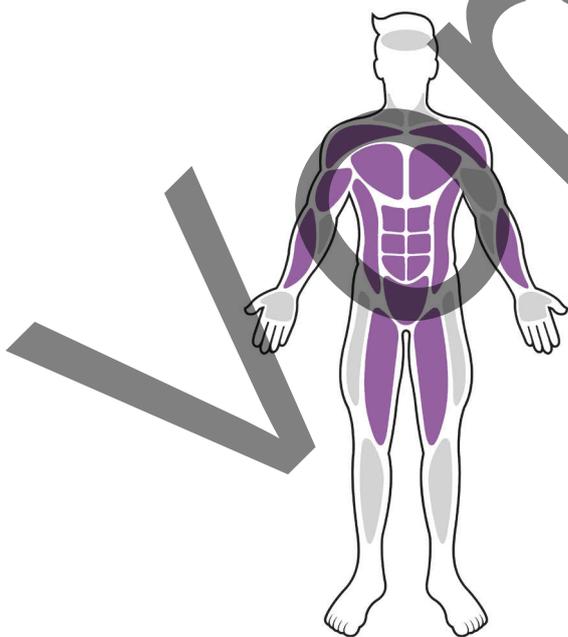
Die Übung kann im Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Bei der Durchführung im Stehen achten Sie bitte auf eine geeignete Hilfestellung (beigestellter Stuhl).

Wir schleichen uns heimlich in den Wald und stapfen durch den Schnee, um einen schönen Weihnachtsbaum zu schlagen. Nach einiger Suche finden wir einen wunderschönen Baum, den wir mit kräftigen Axtschlägen zu Fall bringen.

Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Mobilisation Schulter, Ellenbogen, Wirbelsäulenrotation, Hüfte, Knie
- Kräftigung: Schulter, Brust, Bauchmuskulatur, Bizeps, Unterarme, seitliche Rumpfmuskulatur

- Kräftigung von Schulter und breitem Rückenmuskel (Latissimus)
- Mobilisation von Schulter, Schulterblatt, Wirbelsäule

Liedtext (Kopiervorlage):

## Weihnachtsbaum schlagen

Ich geh zum Wald raus, ich stapf durch Schnee.  
Schon bald ist Weihnacht, wie ist das schön.  
Ganz heimlich leise schleich ich herum.  
Ich such 'nen Baum raus, schön grad, nicht krumm.

Schau, da steht ein wunderschöner, wunderschöner Baum.  
Grad gewachsen steht er da, er ist ein Weihnachtstraum.  
Ich hol die Axt heraus, zur rechten Seite nehm ich Schwung.  
Der Stamm, der ächzt, das Holz gibt nach, der Baum, der ist noch jung.  
Rechts raus schlag, rechts raus schlag, rechts raus schlag den Baum mit Schwung.

Ich schleiche heimlich, schleich' durch den Wald.  
Schon ist es finster und bitterkalt.  
Ganz heimlich leise schleich ich herum.  
Ich such 'nen Baum raus, schön grad, nicht krumm.

In dem Dickicht schau, da steht er, steht der stolze Baum.  
Grad gewachsen steht er da, er ist ein Weihnachtstraum.  
Ich hol die Axt heraus, zur linken Seite nehm ich Schwung.  
Der Stamm, der ächzt, das Holz gibt nach, der Baum, der ist noch jung.  
Links raus schlag, links raus schlag, links raus schlag den Baum mit Schwung.

Ich schleiche weiter, schleich durch den Wald.  
Schon ist es finster und bitterkalt.  
Ganz heimlich leise, schleich ich herum.  
Ich such 'nen Baum raus, schön grad, nicht krumm.

Auch die Oma und der Opa wünschen sich 'nen Baum.  
Grad gewachsen muss er sein, so wie im Weihnachtstraum.  
Ich hol die Axt heraus, zu beiden Seiten nehm' ich Schwung.  
Der Stamm, der ächzt, das Holz gibt nach, der Baum, der ist noch jung.  
Links raus schlag, rechts raus schlag, links, rechts, schlag den Baum mit Schwung.

Ich geh nach Haus jetzt, ich stapf durch Schnee.  
Schon bald ist Weihnacht, wie ist das schön.  
Ganz fröhlich leise, pfeif ich ein Lied  
und bin mir sicher, mich keiner sieht.

Ich geh nach Haus jetzt, ich stapf durch Schnee.  
Schon bald ist Weihnacht, wie ist das schön.  
Ganz fröhlich leise, schleich ich nach Haus.  
Ich hab 'nen Baum jetzt geschmückt im Haus.  
Aus.

## Weihnachtsbaum schlagen

Musik & Text: Ralf Gabriel

RetroPop 128

The musical score is written in 4/4 time and features a variety of guitar chords: C, G7, F, and C7. The lyrics are presented in a multi-line format, with some lines marked with asterisks to indicate specific rhythmic patterns. A large watermark 'VORSCHAU' is overlaid on the score.

1. Ich geh zum  
 Wald raus, ich stapf durch Schnee. Schon bald ist  
 heimlich, schleich durch den Wald. Schon ist es  
 wei-ter, schleich durch den Wald. Schon ist es  
 Weihnacht, wie ist das schön. Ganz heimlich leise schleich ich her-  
 fins-ter, und bitterkalt. Ganz heimlich leise schleich ich her-  
 fins-ter, und bitterkalt. Ganz heimlich leise schleich ich her-  
 um. Ich such 'nen Baum raus, schön grad, nicht krumm.  
 um. Ich such 'nen Baum raus, schön grad, nicht krumm. Rap:  
 um. Ich such 'nen Baum raus, schön grad, nicht krumm.  
 Schau, da steht ein wunder- schö- ner, wun- der- schö- ner Baum.  
 In dem Dick- icht schau, da steht er, steht der stol- ze Baum.  
 Auch die O- ma und der O- pa wün- schen sich 'nen Baum.  
 Grad ge- wach- sen steht er da, er ist ein Weih- nachts- traum. Ich  
 Grad ge- wach- sen steht er da, er ist ein Weih- nachts- traum. Ich  
 Grad ge- wach- sen muss er sein, so wie im Weih- nachts- traum. Ich  
 hol die Axt her- aus, zur rech- ten Sei- te nehm ich Schwung. Der  
 hol die Axt her- aus, zur lin- ken Sei- te nehm ich Schwung. Der  
 hol die Axt her- aus, zu bei- den Sei- ten nehm ich Schwung. Der  
 Stamm, der ächzt, das Holz gibt nach, der Baum, der ist noch jung.  
 Stamm, der ächzt, das Holz gibt nach, der Baum, der ist noch jung.  
 Stamm, der ächzt, das Holz gibt nach, der Baum der ist noch jung.

## Die Bewegungsabläufe im Bild

Ich geh zum Wald raus, ich stapf durch Schnee.  
Schon bald ist Weihnacht, wie ist das schön.  
Ganz heimlich leise schleich ich herum.  
Ich such 'nen Baum raus, schön grad, nicht krumm.

Mit hohen Schritten stapfen wir durch den tiefen Schnee.



Als imaginäre Axt schultern wir einen Gymnastikstab oder eine Poolnudel auf der rechten Seite.



Schau da steht ein wunderschöner, wunderschöner Baum.  
Grad gewachsen steht er da, er ist ein Weihnachtstraum.  
Ich hol die Axt heraus, zur rechten Seite nehm ich Schwung.  
Der Stamm, der ächzt, das Holz gibt nach, der Baum, der ist noch jung.  
Rechts raus schlag, rechts raus schlag, rechts raus schlag den Baum mit Schwung.

Wir drehen aus der Hüfte nach rechts und führen weit ausladende Schlagbewegungen durch.



Mit oder ohne imaginäre Axt führen wir wiederholend die Schläge aus.

