

SINGEN UND BEWEGEN FÜR ZU HAUSE

1. WOCHE



**Wir möchten Dich recht herzlich zum ersten
Wochenheft
„Singen und Bewegung für zu Hause“
begrüßen!**

Den Umständen entsprechend startet das Team der Tagesstruktur
65+ mit Dir **neu** „Singen und Bewegung“ für zu Hause.

Im Moment verbringen wir unsere Zeit hauptsächlich zu Hause.
Warum nicht mal etwas Neues ausprobieren?

Singen und Bewegung bringen Freude und nebenbei werden
verschiedene Muskeln trainiert. Versuch es und mach mit!

Viel Spass und Freude beim Singen und Bewegen,

wünscht Dir das Team 65+

Inhalt

Übung 1 Singen: Das Wandern ist des Müllers Lust.	4
Übung 2: Fingerübungen mit Wäscheklammern	6
Übung 3: Die Socke	7
Übung 4: Beinmuskeltraining im Sitzen	8
Übung 5: Sitzende Kniebeuge	9

Übung 1 Singen: Das Wandern ist des Müllers Lust

Ziel

- Lungenkräftigung
- Freude

Ablauf

Setz Dich bequem auf einen Stuhl, wenn möglich ohne Armlehnen. Während Du das Lied das „Wandern ist des Müllers Lust“ singst, machst Du die beschriebenen Bewegungen dazu.

1. Strophe

Bewegung: Kräftig mit den Beinen marschieren und gleichzeitig schwungvoll die Arme mitbewegen. Stell dir vor du marschierst sitzend durch einen Wald.

Dazu **singst** Du folgenden Text:

- Das Wandern ist des Müllers Lust, das Wandern ist des Müllers Lust, das wandern
- Das muss ein schlechter Müller sein
- Dem niemals fiel das Wandern ein, dem niemals fiel das Wandern ein, dem niemald fiel das Wandern ein,
- Das Wandern
- Das Wandern...

2. Strophe

Bewegung: Vor dem Körper mit der linken und rechten Hand wellenförmige Bewegung machen.

Dazu **singst** Du folgenden Text:

- Vom Wasser haben wir's gelernt, vom Wasser haben wir's gelernt, vom Wasser
- Das hat nicht Ruh' bei Tag und Nacht
- Ist stets auf Wanderschaft bedacht, ist stets auf Wanderschaft bedacht
- Das Wasser
- Das Wasser...

3. Strophe

Bewegung: Abwechselnd mit der rechten und linken Hand einen grossen Kreis vor dem Körper in die Luft malen.

Dazu **singst** Du folgenden Text:

- Die Steine selbst so schwer sie sind, die Steine selbst so schwer sie sind
- Die Steine
- Sie tanzen mit dem muntern Rhein,
- Und wollen gar noch schneller sein, und wollen gar noch schneller sein
- Die Steine
- Die Steine...

4. Strophe

Bewegung: Kräftig mit den Beinen marschieren und gleichzeitig nach rechts und nach links winken

Dazu **singst** Du folgenden Text:

- O Wandern, Wandern, meine Lust, o wandern, wandern meine Lust
- O Wandern
- Herr Meister und Frau Meisterin
- Lasst mich in Frieden weiterzieh'n, lasst mich in Frieden weiterzieh'n
- Und wandern
- Und wandern....



Übung 2: Fingerübungen mit Wäscheklammern

Ziel

- Feinmotorik der Hände und Finger
- Geschicklichkeit
- Kräftigung
- Koordination
- Gehirntraining

Ablauf

Sicher hast Du Wäscheklammern zu Hause, hol Dir 2 Wäscheklammern.

Setz Dich bequem auf den Stuhl. Nimm eine Wäscheklammer zur Hand. Die Wäscheklammer wird mit dem Daumen und dem Zeigefinger gehalten und so zusammengedrückt, dass sich die beiden oberen Enden berühren und die Wäscheklammer ganz geöffnet ist. Genauso mit Daumen und Mittelfinger, Daumen und Ringfinger und Daumen und kleinem Finger üben.

- Mit jeder Fingerkombination jeweils ca. 8mal zusammendrücken und lösen
- Nacheinander mit der rechten und linken Hand üben
- Im Wechsel mit der rechten und linken Hand üben
- Mit beiden Hände gleichzeitig üben.



Übung 3: Die Socke

Ziel

- Koordination
- Feinmotorik
- Geschicklichkeit

Ablauf

Hol Dir eine alte Socke.

1. Nimm die Socke in die Hand und mach einen Knoten hinein.
 - Drücke die Socke jetzt 10 mal mit der rechten Hand fest zusammen. Dann dasselbe mit der linken Hand.
 - Kurze Pause und die Hände ausschütteln.
 - Nochmals von vorn beginnen.
2. Der Socke mit dem Knoten mit der rechten Hand hochwerfen und fangen. 5 mal wiederholen.
 - Dann mit der linken Hand. 5 mal wiederholen
3. Wirf die verknotete Socke 10 mal von der rechten in die linke Hand
 - Öffnet den Knoten wieder
4. Mit beiden Händen jeweils am Ende die Socke fassen, straff halten tief einatmen und die Arme ganz nach oben führen
 - Ausatmen und Arme wieder herunterführen.
5. Die Socke etwas langziehen, am Ende die Socke mit der rechten Hand fassen und 10 mal wie einen Propeller über dem Kopf kreisen, dasselbe mit der linken Hand wiederholen.

Übung 4: Beinmuskeltraining im Sitzen

Ziel

- Trainieren der Beinmuskeln

Ablauf

1. Setz Dich bequem und aufrecht auf einen Stuhl
2. Beide Füße mit der ganzen Sohle auf dem Boden
3. Nun das rechte Knie so hoch wie möglich nach oben heben, ganz kurz oben halten und dann den rechten Fuß wieder auf den Boden absetzen.
4. Jetzt mit links. Anheben, ganz kurz halten und wieder absetzen.
5. Diese Übung einmal rechts, einmal links, dann wieder rechts usw., insgesamt 10mal
6. Dann Beine ausschütteln, etwas entspannen.
7. Ganze Übung wie oben beschrieben nochmals wiederholen.

Übung 5: Sitzende Kniebeuge

Ziel

- Kräftigung der Oberschenkelvorderseite

- Füße hüftbreit aufstellen
- Oberschenkel parallel
- gerader Rücken
- Hände auf Oberschenkel



- Rechter Fuss fest in den Boden drücken
- Linkes Bein 4 Sek. nach oben anheben,
dabei Zehen heranziehen und Oberschenke
parallel lassen
- Position 2 Sekunden halten
- Das angehobene Bein absenken



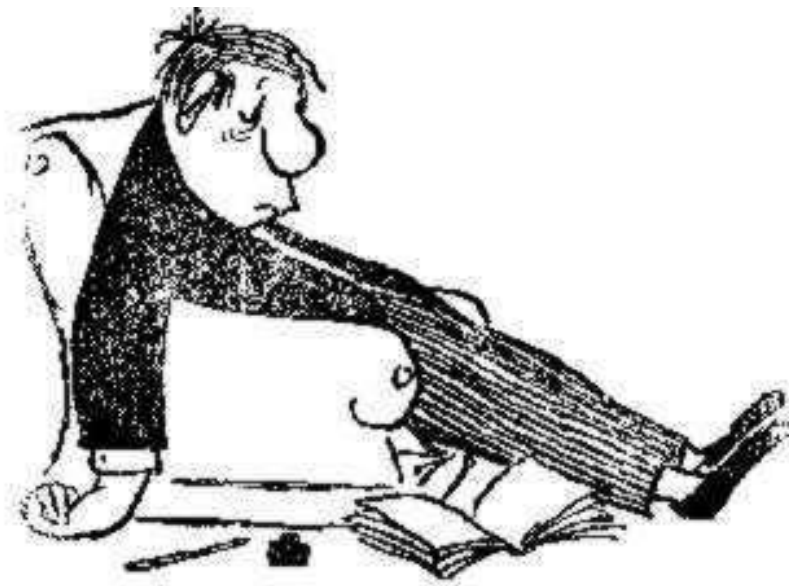
- Auf der anderen Seite wiederholen
- **Übung 15 Mal pro Seite durchführen**



Wiederhole alle diese Übungen in dieser Broschüre möglichst mehrmals täglich.

Nach der Bewegung Zimmer gut durchlüften, tief durchatmen und etwas trinken.

Danach



Bis bald!

Euer Team 65+