

MIT MUSIK

in die Erinnerung



**BIOGRAFISCHE
BEWEGUNGSLIEDER**

BIOGRAFISCHE BEWEGUNGSLIEDER

Musik ist ein Multitalent. Sie weckt einerseits Erinnerungen und regt andererseits zu Bewegungen an.

Auf dieser CD wird beides vereint: Biografische Bewegungslieder regen mit heiteren Melodien zu Bewegungen an und erwecken Erinnerungen an früher.

Beim Lied „Frühjahrsputz“ z. B. klopfen wir mit schwungvoller Musik Matratzen aus und bringen mit Bohnerwachs das Haus zum Glänzen.

Die Lieder erinnern an das frühere Leben, z. B. an das Einwecken, eine Fahrt mit der Bimmelbahn, einen Garteneinsatz oder an die flotten 50er mit einem Twist.

Die Biografischen Bewegungslieder sind auch als Sitztänze geeignet und können sogar zur basalen Grundstimulierung eingesetzt werden.

Die Lieder bieten viele Einsatzmöglichkeiten, so z. B. für jahreszeitliche Themen (im Sommer setzen wir die Kiepe auf und pflücken Obst) oder erinnern an häusliche Tätigkeiten (ein Wäsche-Wochenende). Das bietet viel Gesprächsstoff in vergnügter Atmosphäre.

Viel Spaß mit den Biografischen Bewegungsliedern!



01

SCHUNKELIED

Schun - keln, das macht gro - ße Freu - de. Schaut doch mal die net - ten
Leu - te. Schun - keln, schun - keln ist fa - mos. Doch jetzt geht's erst
rich - tig los. Nach vorn, nach hin - ten, nach links, nach rechts. Nach o - ben, nach
un - ten, nach links, nach rechts. Nach vorn, nach hin - ten, nach links, nach
rechts. Nach o - ben, nach un - ten, nach links, nach rechts.

Ach, das ist 'ne tolle Runde.
Das ist eine heitre Stunde.
Hakeln uns gemütlich ein.
Darf's jetzt auch mal sportlich sein?

Nach vorn, nach hinten, nach links, nach rechts.
Nach oben, nach unten, nach links, nach rechts.
Nach vorn, nach hinten, nach links, nach rechts.
Nach oben, nach unten, nach links, nach rechts.

SCHUNKELIED HANDREICHUNG

EINSTIEG:

Das Schunkellied sorgt für eine heitere Grundstimmung und steckt mit guter Laune an. Schunkeln ist eine Bewegung, die auch als Sitztanz funktioniert. Schunkeln erinnert an gemütliche Abende bei der Kirmes, im Bierzelt, auf Volksfesten.

GERONTOLOGISCHER ASPEKT:

Bewegung und heitere Grundstimmung in der Gemeinschaft stehen bei diesem Lied im Vordergrund. Dieses Lied eignet sich als Auftakt zu gemeinsamen Runden, Fasching, Tag der offenen Tür, aber auch, um Senioren wieder aufzumuntern. Die verschiedenen Bewegungen, wie schunkeln und bewegen nach „vorn, nach hinten, nach links, nach rechts“ trainieren die Raumorientierung und das Koordinationsvermögen – wichtige Fähigkeiten, um beweglich zu bleiben.

BEWEGUNG:

Der gesamte obere Bewegungsapparat kommt auf schwungvolle Weise in Bewegung: das Hüftgelenk, das Schultergelenk, die Halswirbelsäule und die Arme. Verschiedene Muskelgruppen werden angesprochen. Den $\frac{3}{4}$ -Takt kennen die Senioren aus der Tanzstunde und von vielen Tanzvergnügen. Daher ist das Schunkeln eine beliebte Bewegung. Die Körperkoordination wird gefördert. Die Bewegung ergibt sich aus dem Text. In der Strophe wird der Nachbar untergehakt und gemeinsam geschunkelt. Beim Refrain bewegt sich der Oberkörper nach links, nach rechts; die Arme schwingen nach oben und nach unten.

GEISTIGE AKTIVIERUNG, FRAGEN, ANREGUNGEN:

Den Nachbarn unterzuhaken, bringt Kommunikation untereinander, ein Lächeln, eine nette Geste. Die Bewegungen in der richtigen Reihenfolge einzuhalten, sorgt für Konzentration und Wachheit – und das mit heiterer Musik. Das Lied regt zu Gesprächen an: Wie wurde früher bei ihnen gefeiert? Bei welchen Festen wurde geschunkelt?



02

KLATSCHLIED

Hört mal her, wer hat ge-klatscht?

Und sich auf das Bein ge-patscht?

Ich war's, ich hab ge-klatscht und mir auf das Bein ge-patscht.

Hört mal her, wer hat gestampft?
Mit der Klampfe laut geklampft?
Ich war's, ich hab gestampft
Und die Klampfe laut geklampft.

KLATSCHLIED HANDREICHUNG

EINSTIEG:

Dieses Gute-Laune-Lied lebt von den Bewegungen in fröhlicher Gemeinschaft.
Das Klatschlied eignet sich als Auftakt für den Morgenkreis, Gedächtnisstunden, Gymnastikstunden und als Auflockerung zwischendurch.
Auch bei Festen aller Art ist das Lied ein mitreißender Beitrag.

GERONTOLOGISCHER ASPEKT:

Die geistige Beweglichkeit wird gefördert, da verschiedene Bewegungen in einer bestimmten Reihenfolge aufeinander folgen. In einer lockeren Atmosphäre führen die Senioren die Bewegungen gemeinsam aus. Das fördert kollegialen Spaß an der Bewegung.

BEWEGUNG:

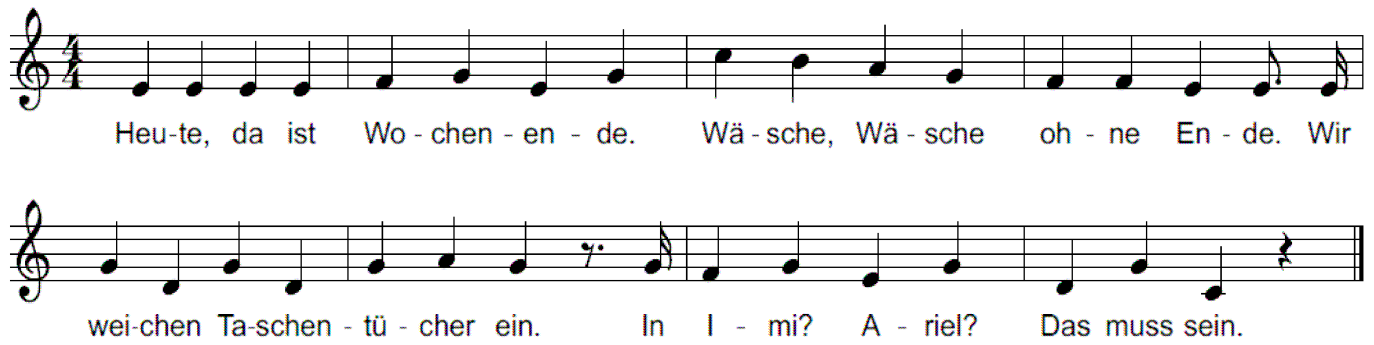
Die Senioren führen entsprechend des Inhalts die Bewegungen aus; das aktiviert die Arme, den Oberkörper und die Füße. Das Lied unterliegt einer starken Rhythmik und verleitet dazu, im Rhythmus zu klatschen oder die Oberschenkel mit einem sanften Patschen zu berühren. In der zweiten Strophe dürfen die Füße wechselseitig auftreten und die Arme dürfen Luftgitarre spielen.

GEISTIGE AKTIVIERUNG, FAGEN, ANREGUNGEN:

Gemeinsames Bewegen macht enorm Spaß und es „groovt“.
Wer gemeinsam einen Rhythmus klatscht, muss sich konzentrieren. Genau das ist der positive „Nebeneffekt“ des Liedes.
Entsprechend des Textes können die Senioren klatschen, auf die Beine patschen, stampfen und klampfen.
Man kann auch in Gruppen einteilen; so kann eine Gruppe klatschen, die andere patschen, die eine stampfen, die andere klampfen.

Wer hat früher Gitarre gespielt? Wer bekommt eine Klampfe und darf klampfen?
Natürlich können verschiedene Instrumente des klingenden Schlagwerks eingesetzt werden und können klatschen, patschen, stampfen, klampfen.....

WÄSCHELIED



Heu-te, da ist Wo - chen - en - de. Wä - sche, Wä - sche oh - ne En - de. Wir
wei - chen Ta - schen - tü - cher ein. In I - mi? A - riel? Das muss sein.

Im Waschhaus wird der Kessel heiß;
Der Stolz der Hausfrau: Wäsche weiß.
Nun kochen wir das Bettzeug rein.
Das blubbert und wird sauber sein.

Wir rubbeln uns die Finger wund
Auf dem Waschbrett Stund' um Stund'.
Die Schleuder hoppelt durch das Haus.
Schnell hinterher, sonst ist es aus.

Stampfen, rühren, spülen, wringen.
Wäsche auf die Leine bringen.
Die Klammern klicken leis' im Takt.
Wir hängen's auf, nun ist's geschafft.

Habt ihr eine Wäscherolle?
Mit 'ner Kurbel drehn wie doll!
Tücher, Laken hell gebleicht
Werden davon kuschelweich.

Jetzt bügeln wir die Wäsche glatt;
Dass alles seine Ordnung hat.
Wir legen alles in den Schrank.
Den fleißigen Waschfrau'n sei's gedankt.

WÄSCHELIED HANDREICHUNG

EINSTIEG:

Wäsche waschen war früher ein Familienereignis und zog sich über ein ganzes Wochenende hin. Oft wurde freitags die Wäsche eingeweicht, samstags mit dem Waschbrett geschrubbt und sonntags abgenommen, gerollt, gemangelt und gebügelt.
Eine körperlich anstrengende Arbeit für die ganze Familie.
Das bietet viel Gesprächsstoff und kann in einzelnen Strophen genutzt werden.

GERONTOLOGISCHER ASPEKT:

Das Lied bietet biografisch viel Potenzial. Wie wurde früher gewaschen?
Das lässt sich auch mit Bewegung verbinden, z.B. Das Waschen mit dem Waschbrett, Rollen, Mangeln, lassen sich teilkörperlich gut darstellen.
Die Gedächtnisaktivität wird aktiviert und die Kommunikation gefördert, da alle Senioren einbringen möchten, wie „ihr“ Washtag früher vonstatten ging.
Das Gehirn wird komplex aktiviert, da man sich sehr bildhaft an die Waschvorgänge erinnert, aber auch die Gerüche von Seife, Waschmittel, sauberer Wäsche in der Nase hat, die Seifenlauge und die Beschaffenheit des Waschbretts fühlt, das Zischen beim Bügeln, das Poltern der Schleuder, das Befühlen glatter, weicher Wäsche. Das alles bringt die grauen Zellen auf Trab.

BEWEGUNG:

In Strophe drei kann das Schrubben auf dem Waschbrett nachempfunden werden, ebenso das Stampfen, Rühren, Spülen, Wringen in Strophe vier.
In Strophe fünf wird die Kurbel der Wäschemangel gedreht und in Strophe sechs gebügelt. Das sind einerseits beliebte Bewegungen, die das Schultergelenk sanft aktivieren und andererseits einen biografischen Sinn für die Senioren haben.

GEISTIGE AKTIVIERUNG,FRAGEN, ANREGUNGEN:

Gab es ein Waschhaus/eine Waschküche?
Wie lief der Washtag/das Waschwochenende ab?
Welche Waschmittel gab es? Wurde die Wäsche gebleicht? Bei Mondschein, auf der Wiese?
Wer hat auf dem Waschbrett geschrubbt, mit der Mangel gemangelt, gerollt, gebügelt?
Wie sah ihr Bügeleisen aus?
Der Stolz der Hausfrau war blendend weiße Wäsche. Was war ihr „Geheimrezept“?
Einige der Strophen können teilkörperlich nachvollzogen werden, was das Gedächtnis natürlich zusätzlich aktiviert.