

SABINE WIEDIGER

*Sitzen,
singen,
schwingen*

**Bewegungslieder, Sprechverse
und Sitztänze zur Aktivierung
von Seniorinnen
und Senioren**

Ausschlussklausel

Trotz sorgfältiger Recherchen und Überprüfungen durch Experten erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus Informationen aus diesem Buch resultieren, übernehmen weder Verlag noch Autorin eine Haftung. Das Buch gibt Anregungen, Stimme und Körper fit zu halten. Es erhebt jedoch keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bei Unsicherheiten in der Ausführung von Übungen sind die im Literaturverzeichnis angegebenen Buchtipps oder andere Fachliteratur zurate zu ziehen.

Um der besseren Lesbarkeit willen wird in diesem Buch die männliche Sprachform verwendet. Angesprochen sind selbstverständlich immer alle Geschlechter.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2020 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn
Alle Rechte vorbehalten
Gesamtgestaltung: Grafikbüro Sonnhüter,
www.grafikbuero-sonnhueter.de, unter Verwendung eines Bildes von
Ljupco Smokovski (shutterstock.com)
Lektorat: Lea Omers
Verwendete Schriften: Cera, Zilla, Minion
Gesamtherstellung: GGP Media, Pöbneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-7615-6703-6

www.neukirchener-verlage.de

Inhalt

Vorwort	09
Landauf, landab	09
Sitzen	11
Singen	13
Schwingen	17
Der Umgang mit diesem Buch	19
Allgemeine Anregungen	21
Checkliste	23

Begrüßung und Auflockerung

1. Das Hände-Rendezvous	25
2. Wir grüßen alle	27
3. Marienkäferspaziergang	30
4. Ein Gähnen bricht sich Bahn	32
5. Aprilwetter im Januar	34
6. Blumengedicht	36
7. Stimme, wache auf	39

Mit Hand und Fuß

8. Immer mit der Ruh	42
9. Luftikus und Pfiffikus	45
10. Die Füße setzen sich in Trab	47

11. Du großer Gott	49
12. Hevenu Shalom Alechem	52
13. Lasst uns im Reigen	54
14. Geh aus, mein Herz, und suche Freud	56
15. Lasst uns miteinander	60
16. Abend wird es wieder / Alle Jahre wieder	62

Mit Stift und Schal

17. Jeder Schritt nimmt mich mit	65
18. Hoch die Leiter	68
19. Die Flaschen, sie wandern	70
20. Danke für diesen guten Morgen	74
21. Willst du dich bewegen	78
22. Großputztag	81
23. Ich spür den Stein in meiner Hand	83
24. Wollschal, Wollschal, du musst wandern	84

Ausklang und Entspannung

25. Schöne Tage wünschen wir	86
26. Wir grüßen zum Ausklang	88
27. Der Mond ist aufgegangen	89
28. Von guten Mächten	92
29. Viel Glück und viel Segen	96
30. Ihr wart dufte	97
31. Das Wasser plätschert leise	98
32. Der Herr berühre dich	100

Lieder-, Text- und Rechtenachweis	103
Literatur	107
Bonus	109
Ich danke	111

Vorwort

Landauf, landab ...

... gibt es viele Gruppen und Angebote, in denen Senioren Gemeinschaft pflegen, singen, sich bewegen oder meditieren.

Eine solche Gruppe anzuleiten, ist eine wertzuschätzende Aufgabe.

Das vorliegende Buch bietet all denen eine Fundgrube an Bewegungsliedern, Sprechversen und Sitztänzen, die sich für ihren Aufgabenbereich eine Erweiterung ihres Repertoires wünschen.

Auch für generationsübergreifende Projekte, wie z. B. der Besuch von Kindern in Senioreneinrichtungen, sind zahlreiche Anregungen aus diesem Buch geeignet.

Nach ein paar Grundgedanken zum Sitzen, Singen und Schwingen erhalten Sie auf den folgenden Seiten eine Einführung zum Umgang mit diesem Buch. Tipps und eine kleine Checkliste unterstützen Sie, wenn Sie mit einer Gruppe neu beginnen oder bislang wenig an Erfahrungen sammeln konnten.

Die Bewegungslieder, Sprechverse und Sitztänze sind vier Kapiteln zugeordnet: Die Inhalte des ersten und letzten Kapitels eignen sich für den Beginn bzw. das Ende eines Seniorentreffens.

Das zweite Kapitel enthält Anregungen, die auf der motorischen Ebene ohne Hilfsmittel durchgeführt werden können, während im dritten Kapitel einfache Hilfsmittel (Alltagsmaterialien wie z. B. Stift, Schal, Flaschen) für Abwechslung sorgen.

Durch die Bewegungslieder, Sprechverse und Sitztänze möchte ich den Senioren in unserer Gesellschaft

- ermutigende und kraftspendende Kostbarkeiten mit auf den Weg geben,
- eine Gelegenheit bieten, die positiven Auswirkungen des Singens zu spüren,
- Anreize geben, in Gemeinschaft Neues zu probieren, Sprache und Bewegung miteinander zu verknüpfen und dabei mit Freude Körper und Geist zu aktivieren.

Diese Anliegen können nur durch Menschen wie Sie weitergetragen und umgesetzt werden.

Ihnen dafür ein herzliches Dankeschön!

Sabine Wiediger

Sitzen

Dieser Teil des Buchtitels verweist auf die Zielgruppe: Senioren, die einen Teil ihrer Zeit miteinander im Sitzen verbringen, zum Beispiel bei geselligem Beisammensein, Sitzgymnastik, Sitztanz, Seniorenkaffee, gemeinsamem Singen oder Ähnlichem. Für das Kombinieren von Singen bzw. Sprechen und Bewegung sind Stühle ohne Armlehnen geeignet. Wer optional ein Sitzballkissen nutzt, bietet dem Körper zusätzliche Reize, da er sich stets ausbalancieren muss.

Wie kommt man nun am leichtesten in eine **aufrechte** und auch für das Singen und Bewegen günstige **Sitzhaltung**?

- Man sitzt auf dem vorderen Drittel des Stuhles, die Beine sind um ungefähr 90 Grad angewinkelt. Wer die Stuhllehne als Stütze benötigt, sitzt vollflächig auf dem Stuhl.
- Die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden.
- Man stelle sich vor, der Kopf wird wie bei einer „Marionette“ nach oben gezogen, der Nacken ganz bewusst aufgerichtet. Dadurch werden alle Wirbelsäulensegmente in die Länge gezogen. Wem es eine Hilfe ist, legt die Hände auf die Knie und drückt sich zusätzlich nach oben.
- Automatisch hebt sich das Brustbein, die Schultern sinken nach unten und hängen entspannt und locker.
- Kontrolle: Man spürt die beiden Sitzbeinhöcker. Es bilden sich weder Hohlkreuz noch Rundrücken. Die Blickrichtung der Augen verläuft horizontal. Der Atem fließt, der Bauch ist entspannt.

- Nun kann man durch Aufrichten und Loslassen das Wechselspiel zwischen Bauch und Zwerchfell gut üben (siehe auch Titel Nr. 5): beim Aufrichten zusätzlich einen stimmlosen Laut („sch“, „sss“ oder „fff“) von sich geben, der Bauch geht dabei nach innen. Lässt man die Aufrichtung los, ist ein Reflex zu beobachten: Der Bauch fällt zurück, die Luft strömt automatisch in den Körper ein, das Zwerchfell kehrt in seine Ausgangsposition zurück. Der Beckenboden geht beim Aufrichten und Loslassen selbsttätig mit.

Wenn man in der aufgerichteten Sitzhaltung die Hände locker auf die Oberschenkel legt, befindet man sich in der **Ausgangsposition**, mit der in diesem Buch jeder Titel beginnt, falls nicht anders beschrieben.

Phasen der bewussten Aufrichtung und des Loslassens sollten sich abwechseln.

Singen

Das Sprechen gehört zum Alltag so dazu, dass man selten darüber nachdenkt, welcher Mechanismus in Gang gesetzt wird, bis es zur Tonproduktion kommt.

Dabei müssen Atmung, Lauterzeugung und Artikulation sowie die damit verbundenen Muskeln gut miteinander harmonieren. Das Fithalten des Körpers schließt also auch die Stimme mit ein. Wer nicht nur spricht, sondern auch singt, bietet seinem Stimmapparat noch viel mehr Chancen, ihn geschmeidig zu halten – bis ins hohe Alter.

Was geschieht nun mit der Stimme, die als Teil des Körpers ebenfalls dem Alterungsprozess unterworfen ist?

Die Stimme gleicht sich der Spannungsfähigkeit des Körpers an. Wenn diese nun im Alter abnimmt, hat dies Folgen:

- Die Stimme wird als „brüchig“ erlebt.
- Die nachlassende Spannkraft der Stimmlippen kann eine Tonhöhenveränderung mit sich bringen, sowie Änderungen im Schwingungsverhalten. Letzteres äußert sich dann beispielsweise in einem stärkeren Vibrato-Empfinden.
- Das Luftvolumen verringert sich.
- Schnelligkeit und Dynamik gelingen beim Singen nicht mehr so wie früher.
- Die Zunge wird träge. Das äußert sich z. B. in einer undeutlichen Aussprache oder in Schluckbeschwerden.

- Hinzu kommen häufig Hörprobleme, die sich auch auf das Singen und Sprechen auswirken.

Was hilft der Stimme beim Älterwerden?

- Die Spannungsfähigkeit des Körpers und die Elastizität der Muskeln möglichst lange erhalten.
- Generell viel trinken, möglichst stilles Wasser.
- Die Stimme häufig gebrauchen.

Gemeinsam zu singen und zu sprechen, bietet eine gute Gelegenheit, die Stimme zu aktivieren. In einer Gruppe fällt dies sehr viel leichter.

Neben dem geselligen Aspekt kann auch jeder Einzelne für sich persönlich einen Nutzen daraus ziehen: Mittlerweile ist wissenschaftlich erwiesen, dass Singen das Wohlbefühl steigert, da u. a. körpereigene Glückshormone ausgeschüttet werden. Das Immunsystem wird gestärkt und die mit dem Singen verbundene vertiefte Atmung hat eine stressreduzierende Wirkung auf den Körper.

Tipps für das Singen mit einer Gruppe:

- Der Gruppenleiter sollte sich mit einem Lied sicher fühlen, bevor er es neu einführt.
- Wer als Leiter selbst nicht gerne singt, kann Liedtexte auch wie Sprechverse verwenden oder sich mit Instrumentalversionen bekannter Lieder behelfen. Vorzuziehen ist jedoch immer ein singendes Vorbild. Es muss dafür nicht perfekt sein!
- Wird ein Sprechvers oder ein Lied neu eingeführt, gibt man den Teilnehmern zunächst die Gelegenheit, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren, zum Beispiel:

- nur den Text lernen (ggf. mit einer Textvorlage), diesen im Rhythmus des Liedes vorsprechen, oder auf nur einem Ton singen
 - zunächst nur die Melodie anhören (ggf. mit Liedbegleitung), dann gemeinsam mitsummen, auf die Melodie Vokale oder Silben singen (uuu, na, jo, la, ...)
 - die Bewegungen lernen und nur der Gruppenleiter spricht oder singt
 - verdeutlichen Bewegungen den Inhalt, dann nach mehrmaligen Bewegungs-Wiederholungen die Gruppe dazu sprechen lassen
 - einen Gegenstand reihum geben oder mit den Zeigefingern rhythmisch klopfen, während nur der Gruppenleiter singt, so geht die neue Melodie den Teilnehmern schon unbewusst ins Ohr
- Nach häufigem Wiederholen einzelner Elemente, ermutigt man immer wieder, sie zusammen auszuführen.

Kombiniert man ein Lied mit Bewegungen, ist es für den Gruppenleiter generell schwierig, sich auch noch um eine Liedbegleitung zu kümmern. A cappella zu singen, ist daher keine Schande und besser, als gar nicht zu singen. Falls der Gruppenleiter selbst ein Instrument spielt, kann er dieses hinzuziehen, sobald die Gruppe oder zumindest einer der Teilnehmer die Bewegungen sicher beherrscht. Alternativ dazu findet sich vielleicht eine Person, die in der Lage ist, ein Lied zu begleiten. Auch auf Instrumentalversionen der Lieder kann zurückgegriffen werden. Siehe dazu auch den „Bonus“ auf Seite 109.

Um die Bewegungsmöglichkeiten nicht zu mindern, ist vom Halten von Textvorlagen abzuraten. Wird der Text zum Mitlesen gewünscht, können Beamer, Flipchart oder am Boden liegende Texte in großer Schrift weiterhelfen.

Schwingen

Mit dem Begriff Schwingen verbindet man etwas Leichtes, Fließendes, Angenehmes. Er ruft Assoziationen hervor wie harmonische körperliche Bewegungen, eine Seele, die mit sich im Einklang ist, oder einen ausgeglichenen Geist.

Eine Idealvorstellung? Dieses Buch möchte einen Beitrag leisten, die ein oder andere Saite in Körper, Seele und Geist anzupfen und zum Schwingen zu bringen.

Der Körper wird durch Bewegungen und Bewegungsabläufe, Muskel- und Krafttraining gefordert und gefördert. Viele der vorgeschlagenen Bewegungen dienen dazu, die Alltagsfitness zu unterstützen. Wünschenswert wäre, dass Bewegungsabläufe so verinnerlicht werden, dass sie leicht auch in den eigenen vier Wänden angewandt werden können, wie z. B. die richtige Ausgangsposition für das Aufstehen vom Stuhl. Das aufrechte Sitzen (übertragen auch auf das aufrechte Stehen) entlastet auf Dauer den Körper, während Fehlhaltungen ihn belasten.

Der Körper profitiert auch vom Einsatz seiner Stimme:

Die Stimme erzeugt Schwingungen, die in den Hohlräumen verstärkt werden und sich im Körper ausbreiten. So wird dieser zum Resonanzkörper.

Die Schwingungen im weichen Gewebe, die durch tiefere Töne entstehen, wirken im Körper wie eine Mikromassage.

Das Resonieren der Knochen, insbesondere im Bereich des Schädels, das durch höhere Töne entsteht, bewirkt, dass das Gehirn energetisch aufgeladen wird – eine Voraussetzung, um geistig fit zu bleiben.

Der Geist wird durch Dazu-Lernen und Neu-Lernen aktiv gehalten.

Lernen ist in jedem Alter möglich, benötigt jedoch bei Senioren ein größeres Maß an Zeit und Wiederholungen. Bei Neuem sind eine kleinschrittige Vorgehensweise und ein Anknüpfen an bereits Bekanntes empfehlenswert.

Die Seele darf sich von Textzeilen, Segenswünschen oder altbekannten und mit Erinnerungen verbundenen Liedern berühren lassen.

Im Sitzen nun zu singen und gleichzeitig körperlich ins Schwingen zu kommen, erfordert ein sogenanntes Dual- oder sogar Multi-Tasking. Diese Fähigkeit bleibt bei regelmäßiger Übung länger erhalten.

Der Umgang mit diesem Buch

Die Ausgangsposition wurde bereits unter dem Kapitel „Sitzen“ beschrieben (aufgerichtetes Sitzen, Hände auf den Oberschenkeln). Diese wird – wenn nicht anders angegeben – für alle Titel zugrunde gelegt.

Die Bewegungen sind unterteilt in

Schwierigkeitsgrad 1: ●○○○

Eine Körperpartie bewegt sich.

Die angegebenen Bewegungsbeschreibungen entsprechen grundsätzlich diesem Schwierigkeitsgrad.

Schwierigkeitsgrad 2 oder 3: ●●○○/●●●●

Zwei Körperpartien bewegen sich gleichzeitig oder Überkreuz-Bewegungen sind enthalten.

Steigerungsformen: ⊕

Steigerungsformen bieten Ideen, um die Komplexität zu steigern.

Die Schwierigkeitsstufe der jeweiligen Übung muss vom Gruppenleiter individuell an die Teilnehmer angepasst werden.

In den Bewegungsbeschreibungen wird von Rechtshändigkeit ausgegangen. Gerne dürfen Linkshänder die Reihenfolge tauschen.

Manchmal helfen Bilder, um Bewegungen zu beschreiben. Diese sind in „Anführungszeichen“ gesetzt.

Bei Liedern mit mehreren Strophen werden die Bewegungen zur jeweils ersten Strophe beschrieben. Sie gelten in den meisten Fällen jedoch auch für alle weiteren Strophen, falls Sie diese auch singen möchten. Durch die Wiederholungen festigen sich die Bewegungsabläufe.

Textvarianten sollen Ideen liefern, um den Inhalt an die Gruppe bzw. die Situation anzupassen. Sie dürfen auch selbst passende Varianten für Ihre Gruppe kreieren. Bleiben Sie dann am besten bei der einmal getroffenen Wahl.

Das angegebene Material im Kapitel „Mit Stift und Schal“ lässt sich kostengünstig beschaffen oder selbst herstellen. Falls vorhanden, sind natürlich auch Sportgeräte willkommen. Stellt man sich seine eigene Ausstattung zusammen, ist darauf zu achten, dass sich an den Gegenständen niemand verletzen kann. Kreative Gruppenleiter dürfen ihren Materialfundus gerne mit selbst gemachten Näh- und Handarbeiten anreichern.

Die Materialangaben finden Sie direkt unter dem jeweiligen Titel. Dort ist auch vermerkt, welcher Schwerpunkt in der Bewegung gesetzt werden soll.

Unter dem Stichwort „Tipp“ werden Ihnen weitere Anregungen gegeben.

Allgemeine Anregungen

Denken Sie an sich: Wählen Sie ein neues Lied oder einen neuen Sprechvers, mit dem Sie sich wohlfühlen. Gewinnen Sie Sicherheit, indem Sie sich mit dem Text vertraut machen, Lied oder Vers eventuell auch auswendig lernen (z. B. beim Spaziergehen, mit einem Handy aufnehmen und mehrfach anhören).¹ Üben Sie die Bewegungsabläufe bzw. die von Ihnen gewählte Variante vorab, ein Spiegel ist dabei hilfreich.

Die Verknüpfung von Sprache, Musik und Bewegung mag manchen Gruppen befremdlich vorkommen. Möchten Sie in Ihrer Gruppe diese Verknüpfung neu einführen oder in vorgegebene Strukturen mit einfließen lassen, dann erklären Sie den Teilnehmern die Gründe hierfür und werben Sie für Verständnis.

Fitte Senioren freuen sich über Erläuterungen, was warum gerade wie trainiert wird und wie man die Übung auch im Alltag einsetzen kann.

Sagen Sie Ihren Teilnehmern immer wieder, dass sie die Bewegungen nur so weit mitmachen sollen, wie es ihnen guttut.

Sprechen Sie laut und deutlich und halten Sie Blickkontakt. Dies ist wichtig, damit sich Teilnehmer mit Hörproblemen angesprochen fühlen und auch auf Ihre Lippenbe-

¹ Nehmen Sie dazu gern das Angebot von Seite 109 wahr.

wegungen achten können. Außerdem bemerken Sie durch den Blickkontakt rasch, wenn jemand abschaltet.

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie manche Anleitungen noch kleinschrittiger angeben oder noch häufiger wiederholen müssen, als Sie es geplant haben.

Führen Sie die Bewegungen langsam aus.

Wenn es sich anbietet, bringen Sie inhaltlich passende Gegenstände mit, z. B. bei der Einführung des Blumen- gedichtes eine Blume.

Regen Sie die verschiedenen Sinne der Teilnehmer an (hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen).

Nehmen Sie sich die Freiheit, bei Liedern, bei denen mehrere Strophen abgedruckt sind, immer nur eine, z. B. die bekannteste Strophe zu singen.

Verwenden Sie zur Unterstützung beim Singen Instrumentalversionen der bekannten Volksweisen.

Wählen Sie in Gruppen mit Demenzzkranken bekannte Melodien und vereinfachen Sie die Bewegungen des Schwierigkeitsgrades 1 individuell.

Loben Sie angemessen und kritisieren Sie nicht.

Checkliste

Sie übernehmen eine Gruppe oder starten mit einem neuen Gruppenangebot? Dann helfen Ihnen folgende Fragestellungen:

Welche Vorgaben habe ich zu beachten?

vorgegebener Schwerpunkt einer Institution, eines Auftraggebers, zeitlicher Rahmen, vorgegebener Ablaufplan bei bestehenden Gruppen, ...

Wer sitzt vor mir?

Alter, Vorerkrankungen, Beweglichkeit, Gehhilfen, Hörfähigkeit, geistige Fitness, Vorerfahrungen, Erwartungen, ...

Welche Sitzform wähle ich?

Kreis ist gut bei einer Interaktion mit den Sitznachbarn oder der Gruppe, U-Form/Halbkreis erlauben eine gute Sicht auf den Gruppenleiter, manchmal sind Tische im Raum, ...

Wie groß ist die Gruppe?

feste/maximale Teilnehmerzahl, offenes Angebot, ...

Wie häufig, zu welcher Uhrzeit, für welche Dauer trifft sich die Gruppe?

wöchentlich, mehrmals die Woche, Tagesform der Teilnehmer ...

Welche Ziele verfolge ich?

Erhaltung der körperlichen und/oder geistigen Fitness, Förderung der Gemeinschaft, gemeinsames Singen, ...

Wo findet der Gruppentreff statt?

räumliche Gegebenheiten, Ausstattung, dadurch bedingte Vorbereitungen, Möglichkeiten der Raumgestaltung, ...

Wie plane ich den Ablauf?

klare Strukturierung, gleichbleibende Rituale zu Beginn und Ende, Wiederholungsphasen für neu Eingeführtes, nach einer ruhigen Phase wieder Schwungvolles planen, Motivationshilfen, ...

Welche Hilfsmittel stehen zur Verfügung?

Sportkleingeräte, Budget für Neuanschaffungen, Sammeln von Alltagsmaterialien, Basteln, ...

Was motiviert mich persönlich für diese Arbeit?

Freude am Umgang mit älteren Menschen, Sportbegeisterung, Freude am Singen, ...

Wo kann ich mir Hilfe holen?

Coach, andere Mitarbeiter, Kontakte zu Einrichtungen mit ähnlichem Aufgabenprofil, Fortbildungen, Fachliteratur, Audio-Dateien der Lieder zum Erlernen, ...

Begrüßung und Auflockerung

1. Das Hände-Rendezvous

Fokus: Begrüßung, Hände

T: Sabine Wiediger, M: Volksweise, Auf unsrer Wiese gehet was

F C
 Für un - ser Hän - de - Ren - dez - vous voll -
 B \flat C F C
 führ'n wir ei - ne Wen - de. Wir lä - cheln uns ein - an - der zu und
 B \flat C F Gm
 rei - chen uns die Hän - de. Wir drü - cken sie und schüt - teln sie,
 C F B \flat C7 F
 las - sen los und klat - schen bloß. Da - mit geht's zu En - de.

Textvariante für einen bewegungsreicheren

Schluss:

Winkend geht's zu Ende.

Bewegungen zum Lied

Für unser ... Wende.

sich paarweise einander zuwenden (Oberkörper drehen; ist man sich bereits zugewandt, rhythmisch auf die Oberschenkel patschen)

wir lächeln uns einander zu

lächeln

und reichen uns die Hände.

einander die rechte Hand geben

Wir drücken sie

Hand drücken

und schütteln sie,

Hand schütteln

lassen los

Hände voneinander lösen

und klatschen bloß. Damit geht's zu Ende.

bis zum Liedende klatschen die Hände der Partner rhythmisch aneinander

-
- Wiederholung mit der linken
(meist schwächeren) Hand
 - die Textvariante „Winkend geht's zu Ende“ im
letzten Takt erfordert eine zusätzliche Bewegung
(winken) mit schnellem Bewegungswechsel
 - ⊕ mit beiden Händen gleichzeitig, dabei hält man
die Hände übereinander und über Kreuz

2. Wir grüßen alle

Fokus: Aufstehhilfe

T+M: Sabine Wiediger

Wir grü-ßen al-le, wir grü-ßen al-le und zum
 Gru - ße zie-hen wir den Hut.
 Wir wün-schen al-len, wir wün-schen al-len gu-te
 Lau - ne, Dank-bar-keit, Mut.

Textvariante:

Wir gratulieren, wir gratulieren. Zum Ge-
 burtstag* ziehen wir den Hut.

Wir gratulieren, wir gratulieren, Frau
 Müller**, machen Sie's gut!

* oder: Zum Jubiläum ** Name austauschbar

Bewegungen zum Lied

Ausgangsposition

Füße in Position „Aufstehhilfe“ / siehe rechts

Wir grüßen alle, wir grüßen alle und zum

●○○ *winken*

●●○ *winken mit Handwechsel*

Gruße

*linke Hand auf das Brustbein legen,
rechte an den imaginären Hut*

ziehen wir den Hut.

●○○ *Aufstehen andeuten*

●●○ *aufstehen und mit der rechten Hand
den Hut ziehen*

Pause:

sich wieder hinsetzen

Wir wünschen allen, wir wünschen allen gute

●○○ *winken*

●●○ *winken mit Handwechsel*

Laune, Dankbarkeit und

Unterarme umeinander rollen

Mut.

beide Daumen hoch

Position „Aufstehhilfe“:

- *Füße in Schrittstellung*
- *der vordere Fuß berührt ganzflächig, der hintere Fuß nur mit der Fußspitze den Boden*
- *beim Aufstehen den Oberkörper nach vorn verlagern, bis der Punkt erreicht ist, an dem man sich mit den Oberschenkelmuskeln leicht nach oben drücken kann*
- *mit gekreuzten Händen auf der Brust, lässt sich das noch leichter üben*