



Mit
Noten



Natali Mallek, Annika Schneider

Sitztanz-Geschichten



Geschichten
zum Mitmachen,
Mitsingen und
Bewegen



SingLiesel

Satz: Satz für Satz, Wangen im Allgäu

Umschlaggestaltung: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: FINIDR, s.r.o.

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-944360-97-3

© 2018 SingLiesel GmbH, Karlsruhe

www.singliesel.de

Bildnachweise: Shutterstock.com

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch alle Verfahren wie Speicherung und Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Hinweis:

Alle Übungsvorschläge in diesem Buch sind aus der Praxis heraus entstanden und vielfach erprobt. Bitte vergessen Sie aber nicht, dass jeder Mensch, mit dem Sie als Übungsleiter oder Übungsleiterin Gedächtnistraining machen, seine spezielle Tagesform und seine einzigartige Biografie mitbringt, die Sie dabei vielleicht berücksichtigen müssen. Nicht jede Übung passt für jeden. Die Autorinnen und der Verlag haften nicht für etwaige Personen- oder Sachschäden.

Natali Mallek – Annika Schneider

Sitztanz-Geschichten



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Eine Puppenstube für Pia.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Viel Glück und viel Segen“	12
Teil 1: Noten	12
Teil 2: Bewegungen	13
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	14
Das Schicksal meint es gut!	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „O du lieber Augustin“	16
Teil 1: Noten	16
Teil 2: Bewegungen	17
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	19
Der verdrehte Morgen.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Der Hahn ist tot“	22
Teil 1: Noten	22
Teil 2: Bewegungen	23
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	24
Kaninchen Mümmel im Hut.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Mein Hut der hat 3 Ecken“	28
Teil 1: Noten	28
Teil 2: Bewegungen	29
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	30
Stromausfall.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Heut' kommt der Hans zu mir“	32
Teil 1: Noten	32
Teil 2: Bewegungen	33
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	34

Frühlingsgefühle.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Es tönen die Lieder“	38
Teil 1: Noten	38
Teil 2: Bewegungen	39
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	40
Besser spät als nie.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Hejo, spann den Wagen an“	42
Teil 1: Noten	42
Teil 2: Bewegungen	43
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	44
Weniger ist mehr.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Froh zu sein bedarf es wenig“	48
Teil 1: Noten	48
Teil 2: Bewegungen	49
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	50
In Freundschaft verbunden.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Trara, das tönt wie Jagdgesang“	52
Teil 1: Noten	52
Teil 2: Bewegungen	53
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	54
Hoch hinaus.	
Eine Sitztanz-Geschichte zu „Hoch soll er leben“	58
Teil 1: Noten	58
Teil 2: Bewegungen	59
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	60

Der erste Abend.

Eine Sitztanz-Geschichte zu „Abendstille überall“	62
Teil 1: Noten	62
Teil 2: Bewegungen	63
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	64

Klingende Glocken.

Eine Sitztanz-Geschichte zu „Bruder Jakob“	68
Teil 1: Noten	68
Teil 2: Bewegungen	69
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	70

Grauer Himmel.

Eine Sitztanz-Geschichte zu „Es regnet, wenn es regnen will“	72
Teil 1: Noten	72
Teil 2: Bewegungen	73
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	74

Eis im September.

Eine Sitztanz-Geschichte zur Melodie von „Im Märzen der Bauer“	76
Teil 1: Noten	76
Teil 2: Bewegungen	77
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	78

Sommerurlaub mit Hindernissen.

Eine Sitztanz-Geschichte zur Melodie von „Ringlein, Ringlein, du musst wandern“	82
Teil 1: Noten	82
Teil 2: Bewegungen	83
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	84

Ein-Topf voll Glück. Eine Sitztanz-Geschichte zur Melodie von „Auf der schwäbsche Eisenbahne“	88
Teil 1: Noten	88
Teil 2: Bewegungen	89
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	90
Ellis Apfelkuchen.	
Eine Sitztanz-Geschichte zur Melodie von „Der Mond ist aufgegangen“	92
Teil 1: Noten	92
Teil 2: Bewegungen	93
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	94
Glanzleistung.	
Eine Sitztanz-Geschichte zur Melodie von „Lustig ist das Zigeunerleben“	98
Teil 1: Noten	98
Teil 2: Bewegungen	99
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	100
Feierabend zu zweit.	
Eine Sitztanz-Geschichte zur Melodie von „Im Frühtau zu Berge“	102
Teil 1: Noten	102
Teil 2: Bewegungen	103
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	104
Fit bleiben ist nicht schwer.	
Eine Sitztanz-Geschichte zur Melodie von „Drei Chinesen mit dem Kontrabass“	108
Teil 1: Noten	108
Teil 2: Bewegungen	109
Teil 3: Sitztanz-Geschichte	110

Stromausfall

Eine Sitztanz-Geschichte zu
„Heut' kommt der Hans zu mir“

Heut' kommt der Hans zu mir

C F G
Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die

C F
Lies'. Ob er a - ber ü - ber O - ber - am - mer - gau

G C
o - der a - ber ü - ber Un - ter - am - mer - gau o - der a - ber ü - ber -

F G C
haupt nicht kommt - das is net g'wiss.

Bewegungen

Heut' kommt der Hans zu mir, ...

- bei „heut“ den linken Zeigefinger heben,
- bei „Hans zu mir“ die rechte Hand auf die Brust legen

... freut sich die Lies'.

- die Hände vor der Brust falten und den Oberkörper im Takt nach rechts und links drehen

Ob er aber über Oberamergau ...

- bei „ob er aber über“ (schulterzuckend) die Arme seitlich öffnen, die Handinnenflächen zeigen nach oben
- bei „Oberamergau“ mit dem rechten Zeigefinger nach oben zeigen, der Blick geht mit

... oder aber über Unteramergau ...

- bei „oder aber über“ (schulterzuckend) die Arme seitlich öffnen, die Handinnenflächen zeigen nach oben
- bei „Unteramergau“ mit dem linken Zeigefinger nach unten zeigen, der Blick geht mit

... oder aber überhaupt nicht kommt – ...

- eine Hand wie ein Dach über die Augen an die Stirn legen und in die Ferne schauen

... das is net g'wiss.

- den rechten Zeigefinger heben und nach links und rechts bewegen, dabei den Kopf schütteln

Sitzanz-Geschichte

Hans ging gerne auf Geschäftsreisen. Er mochte es, sich mit Kollegen aus aller Welt zu treffen und die Leistungen seiner Firma an immer neue Kunden zu verkaufen. Außerdem schmeichelte es ihm sehr, dass sein Chef ihn regelmäßig bat, ihn zu Tagungen oder Messeveranstaltungen zu begleiten.

Voller Vorfreude begab er sich auch vor zwei Wochen erneut auf Geschäftsreise. Gerne nahm er das Flugzeug. Da er diesmal aber nur in das 200 Kilometer entfernte Frankfurt am Main reisen musste, nahm er diesmal den Wagen.

Seine Frau Lisbeth freute das sehr. Sie war immer in Sorge, wenn Hans in einem Flugzeug unterwegs war – ihr war das Treiben hoch in den Lüften nicht ganz geheuer. Stets fragte sie sich, ob er auch wohlbehalten wieder unten ankommen würde ...

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Lisbeth war immer erst dann erleichtert, wenn Hans wieder heile zu Hause angekommen war. Und dann ließ sie sich in aller Ruhe erzählen, was er auf seiner Reise erlebt hatte.

Sie hätte ihn auch gut und gerne begleiten können! Aber obwohl sie ihn während seiner Abwesenheit schrecklich vermisste, wollte sie das nicht. Zum einen hatte sie Angst vor dem Fliegen – und Hans flog wirklich sehr oft –, und zum anderen hätte sie gar nicht gewusst, was sie in den fremden Städten hätte unternehmen sollen. Hans hatte ja keine Zeit für sie. Und außerdem – wer sollte sich um die Kinder kümmern, wenn auch Lisbeth nicht zu Hause wäre? Nein, Lisbeth blieb daheim. Die Vorfreude auf das baldige Wiedersehen war dann umso größer – obwohl Lisbeth sich auch immer ein wenig sorgte ...

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Hans machte sich also am Sonntagabend vor zwei Wochen mit dem Auto auf den Weg nach Frankfurt. Er hatte seinen Koffer, die Aktentasche und ein wenig Proviant für die Fahrt ins Auto gepackt. Mit einem Kuss verabschiedete er

sich von seiner Lisbeth. „Ich bin Mittwochabend wieder da!“, rief er noch durchs offene Fenster, als sein Wagen schon zur Einfahrt hinausrollte.

„Ja, ja ...“, dachte Lisbeth, als sie zurück ins Haus ging, „wenigstens ist er diesmal nicht mit dem Flugzeug unterwegs.“ Trotzdem würde sie sich wohl besser fühlen, wenn er Mittwochabend wieder in die Einfahrt hineinfuhr ...

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Die nächsten Tage vergingen wie im Fluge. Hans hielt sich in den Messehallen auf, knüpfte neue Geschäftskontakte und verbrachte nette Feierabende mit den mitgereisten Kollegen in der Frankfurter Innenstadt. Lisbeth hütete die Kinder, hielt das Haus in Ordnung und tauschte Neuigkeiten aus der Nachbarschaft aus. Schneller, als sie gucken konnte, war es schon wieder Mittwochabend ...

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Lisbeth schmierte gerade die Wurstbrote für die Kinder, als das Telefon klingelte. „Nanu“, wunderte sie sich, „wer wird das denn jetzt sein?“, und hob den Hörer ab. Es war Hans: „Hallo, Liebste“, meldete er sich, „ich wollte dir nur Bescheid geben, dass ich mich jetzt gleich auf den Heimweg mache. Es hat eine kleine Verzögerung gegeben.“ Lisbeth hatte ihn eigentlich bereits zu Hause erwartet. „Ist gut“, antwortete sie, während sie ihrem Sohn sein Wurstbrot gab, „aber fahr vorsichtig!“

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Als sie gerade schon den Hörer wieder auflegen wollte, sagte Hans noch: „Ach ja, es wird wahrscheinlich sehr spät werden, ich fahre noch über Leipzig.“ Lisbeth zog die linke Augenbraue hoch. Sie war zwar noch nicht oft in der Ecke gewesen, wusste aber wohl, dass Leipzig nicht gerade auf der Strecke zwischen Frankfurt und Essen lag. Als hätte er ihre Skepsis gespürt, fuhr Hans fort: „Es hat am Flughafen einen Stromausfall gegeben. Alle Flüge werden umgeleitet. Und die nächsten Ersatzflüge gehen über Leipzig – ich bringe meine Kollegen aus dem Ausland schnell dorthin. Morgen früh ...“ Da war die Verbindung abgebrochen.

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Lisbeth legte – immer noch verwundert – den Hörer auf. „Typisch“, murmelte sie, „wie immer zu wenig Münzen für die Telefonzelle.“ Sie hob die Gurkenscheibe vom Boden auf, die ihre Tochter vom Tisch hatte „herunterrutschen“ lassen, und ging in die Küche. „Gibt's denn dafür eigentlich keine Taxis ...?“, sprach sie zu sich und schaltete das Radio ein. Sie war enttäuscht und fing an, sich wieder Sorgen zu machen. Die Nachrichten liefen gerade, und der Nachrichtensprecher schaltete nach Frankfurt: „Ja, hier geht überhaupt nichts mehr. Es fliegt heute kein einziges Flugzeug mehr ab, die Taxis in der Stadt sind alle unterwegs, und die Busse können sich vor Fahrgästen kaum noch retten ...“ Lisbeth schmunzelte, das Ausmaß war ihr nicht bewusst gewesen. Aber ja, das war ihr Hans! Wenn jemand in Not war, würde er einfach alles tun, um demjenigen zu helfen. Auch wenn das hieß, dass er von Frankfurt über Leipzig nach Essen fahren würde ...

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Sie brachte die Kinder ins Bett und ließ den Abend über das Radio an, um Neuigkeiten aus Frankfurt zu erfahren. Hotelzimmer, Taxis, Busse und Straßenbahnen waren komplett überfüllt ... Da hatte Hans wohl richtig entschieden, seine Kollegen zu fahren. Um Mitternacht ging Lisbeth ins Bett. Bevor sie einschlief, dachte sie noch einmal an Hans und hoffte, dass er am nächsten Morgen wohlbehalten zu Hause sein würde ...

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...

Und tatsächlich – einige Stunden später wurde Lisbeth wach, als sie das Motorengeräusch in der Einfahrt und das Zuschlagen der Fahrertür hörte. Mit einem entspannten Lächeln im Gesicht schlief sie weiter ...

Heut' kommt der Hans zu mir, freut sich die Lies' ...



SingLiesel

Sitzanz-Geschichten

Bei diesen Geschichten werden auch „Bewegungsmuffel“ munter.

**Mit Musik geht vieles leichter – durch Musik,
Rhythmus und Bewegung aktivieren.**

Gymnastikübungen sind oft unbeliebt. Anders das Tanzen im Sitzen.
Es hat den gleichen Effekt und macht doch viel mehr Spaß.

Sitztänze können auch von Senioren mit eingeschränkten körperlichen
und kognitiven Fähigkeiten durchgeführt werden. Sie stärken Muskeln und
Gelenke und trainieren zugleich das Gedächtnis. Sitztänze aktivieren und
beleben so Körper, Geist und Seele.

Die Autorinnen Natali Mallek und Annika Schneider

haben 20 Sitztänze zu 20 bekannten Liedern zusammengestellt und in Geschichten
verpackt. Die Geschichten knüpfen an biografische Erlebnisse an und bieten
Zeit zum Verschnaufen und Entspannen.

Diese Sitzanz-Geschichten lassen auch Bewegungsmuffel munter werden!

**Mit bekannten Melodien.
In der Praxis entwickelt und im Alltag erprobt.**

Alle Sitztänze können unkompliziert und ohne lange Vorbereitungen
umgesetzt werden. Sie bilden den Ausgangspunkt, um miteinander
zu singen, zu lachen, alle Sinne anzuregen und sich an
Erlebtes zu erinnern.

