

## 01-Segel hissen - Marsch

Mobilisation	● ● ● ● ○
Koordination	● ● ● ○ ○
Kräftigung	● ● ● ● ○
Ausdauer	● ● ○ ○ ○
Sturzprophylaxe	● ● ○ ○ ○



Wirbelsäulen-  
muskulatur



Schulter/Oberarm-  
muskulatur

**Wirkung:** Stabilisierung/Kräftigung der gesamten Wirbelsäulenmuskulatur. Kräftigung: Oberarme, Mobilisation: Schultergelenk. Statischer Muskelaufbau der LWS (Lendenwirbelsäule)

**Beschreibung:** Wir hissen die Segel damit wir in See stechen können. Wir achten dabei auf das imaginäre Umgreifen mit den Händen während wir das Segel hochziehen.

### Text:

„Segel hissen, die Arme nach vorne an ´s Tau!“

Die Arme gestreckt, die Muskeln geweckt, so zieh ´n wir die Segel hoch, wir zieh ´n sie hoch, links, rechts, ziehen sie hoch, links, rechts.

Ruhen aus hei jo, ruhen aus hei jo, ruhen aus hei jo, ruhen aus hei jo.

Die Arme gestreckt, die Muskeln geweckt, so zieh ´n wir die Segel hoch, wir zieh ´n sie hoch, links, rechts, ziehen sie hoch, links, rechts.

Ruhen aus hei jo, ruhen aus hei jo, ruhen aus hei jo, ruhen aus hei jo.

Die Arme gestreckt, die Muskeln geweckt, so zieh ´n wir die Segel hoch, wir zieh ´n sie hoch, links, rechts, ziehen sie hoch, links, rechts.

Ruhen aus hei jo, ruhen aus hei jo, ruhen aus hei jo, ruhen aus hei jo.

Hei jo, hei, hei jo, hei jo, hei, hei jo.  
Hei jo, hei, hei jo, hei, hei jo.

### Durchführung:

Beide Arme nach vorn vom Körper wegstrecken und halten.

Die Arme, wie beim Aufziehen einer Fahne, abwechselnd von oben nach unten bewegen. Zugleich das Greifen des Seils durch Öffnen und Schließen der Hände nachahmen.

Arme herunternehmen, ausschütteln und im Takt mitschwingen.

Die Arme, wie beim Aufziehen einer Fahne, abwechselnd von oben nach unten bewegen. Zugleich das Greifen des Seils durch Öffnen und Schließen der Hände nachahmen.

Arme herunternehmen, ausschütteln und im Takt mitschwingen.

Die Arme, wie beim Aufziehen einer Fahne, abwechselnd von oben nach unten bewegen. Zugleich das Greifen des Seils durch Öffnen und Schließen der Hände nachahmen.

Arme herunternehmen, ausschütteln und im Takt mitschwingen.

Evtl. als Seemannschor den letzten Refrain zusammen mitsingen.

2

Seereise

Glücks  
Bewegungsmusik  
GM