

08-Kartoffelferienzeit - Polka

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



Mobilisation/Kräftigung
der Schulter/Oberarm-
und LWS Muskulatur



Mobilisation des Hüft-
beugers und der Knie

Wirkung: Mobilisation und leichte Kräftigung der Schulter- und Oberarmmuskulatur, Mobilisation der LWS Muskulatur, des Hüftbeugers und der Knie.

Beschreibung: Wie jedes Jahr treffen wir uns zur Kartoffellese. Es ist ziemlich anstrengend, da wir uns laufend beim aufklauben der Kartoffeln bücken müssen. Die Übung kann im Sitzen und Stehen durchgeführt werden.

Text:

Der Herbst ist endlich wieder da, Kartoffelferienzeit.

Der Bauer wartet schon auf uns und alles steht bereit: Die Körbe und Eimer, die Säcke will keiner. Und nun geht es auf das Feld, alles ist bereit, wir packens an.

Wir beugen uns nach links, sammeln Kartoffeln ganz fein. Das ist nicht leicht doch Gott sei Dank sind wir nicht allein.

Auch unten rechts Kartoffeln liegen rund und schön. Kommt strengt euch an, gemeinsam wird´s schon geh´n.

Kartoffeln ja, soweit man sieht, das Feld fast ohne End´. Der Bauer wird zufrieden sein, so fleißig uns´re Händ. Nun machen wir Pause, genießen die Jause. Frisch gestärkt mit neuem Schwung sammelt Alt und sammelt Jung.

Wir beugen uns nach links...

Das Tagwerk ist zu Ende nun, wir haben viel geschafft. Die Körbe, Eimer sind gefüllt, der Bauer fröhlich lacht. Am Abend wir singen, Gitarren erklingen. Denken gern zurück mit Freud´ an den Herbst mit arbeitsfroher Zeit.

Wir beugen uns nach links...

Durchführung:

Auf dem Stuhl sitzend aufs Feld hinaus marschieren.

Nach links unten beugen und imaginär wiederholend Kartoffeln auflesen.

Nach rechts unten beugen und wiederholt Kartoffeln auflesen.

Arme ausschütteln, lockern, evtl. am Platz marschieren.

Übung wie oben.

Arme ausschütteln, lockern, evtl. am Platz marschieren.

Übung wie oben.

5

Bewegt durchs Jahr

Glücks
Bewegungsmusik

