

Heinz Maruhn

*Freude mit Musik und Tanz*

**Singen – Bewegen – Tanzen**

**Ein Handbuch für die Arbeit mit Senioren**

*Fidula*



# Inhalt

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Vorwort</b>   | <b>4</b>  |
| <b>Einleitung: Zur Situation älterer Menschen</b>          | <b>5</b>  |
| <b>Altersbedingte Krankheiten von Senioren</b>             | <b>6</b>  |
| <b>Vorbedingungen zur Altenbetreuung</b>                   | <b>8</b>  |
| <b>Voraussetzungen für den musikalischen Gruppenleiter</b> | <b>9</b>  |
| <br>   |           |
| <b>Musik mit Senioren</b>                                  | <b>11</b> |
| <b>Unterschiedliche Musikerfahrung von Senioren</b>        | <b>11</b> |
| <b>Hilfen zur musikalischen Betreuung</b>                  | <b>11</b> |
| <b>Einführung in die Elementare Musiklehre</b>             | <b>12</b> |
| <b>Einführung in musikalische Grundelemente</b>            | <b>15</b> |
| <b>Vom Sprechen zum Singen</b>                             | <b>16</b> |
| <b>Sprechübungen</b>                                       | <b>17</b> |
| <b>Weitere Variationen zum Thema Sprechen</b>              | <b>18</b> |
| <b>Vorschläge zur Liedauswahl</b>                          | <b>18</b> |
| <b>Praktische Liedvorschläge</b>                           | <b>20</b> |
| <b>Muster für Schriftgröße</b>                             | <b>23</b> |
| <b>13 Volkslieder und 3 Schlager</b>                       | <b>24</b> |
| <b>Vom Kanonsingen und -tanzen</b>                         | <b>41</b> |
| <b>7 Kanons zur Auswahl</b>                                | <b>42</b> |
| <b>Liedbegleitung mit Instrumenten</b>                     | <b>47</b> |
| <b>Spiele mit Instrumenten</b>                             | <b>48</b> |
| <b>Selbstbau von Instrumenten</b>                          | <b>49</b> |
| <b>Erfindung von Liedtexten</b>                            | <b>50</b> |



*Musik und Bewegung* 51

Gymnastische Übungen zur Auswahl 52

Übungen mit Hilfsmitteln 54

Vorschläge für eine kreative Bewegungsausführung 55

Rhythmus- und Bewegungsspiele (ohne Gerät) 57

Rhythmus- und Bewegungsspiele (mit Gerät) 58

Spiele für Bewegungsbehinderte 59

Bewegungsspiele im Sitzen (mit Gesang) 61

*Musik und Tanz* 64

Über die Bedeutung des Seniorentanzes 64

Motorische Lernziele der Seniorenarbeit 64

Ratschläge für die Praxis 65

Erläuterung von Schrittartern und Abkürzungen 66

Praxis: 25 Tanzvorschläge 67

*Anhang* 100

Erklärung musikalischer Begriffe 100

Alphabetisches Verzeichnis der Lieder, Kanons und Tänze 101

Literaturangaben 103

Inhalt der beiliegenden CD 104