

Holladi-ho

19

-nach der Melodie des alten Volksliedes „Die Tiroler sind lustig“
für Senioren in Bewegung umgesetzt-

Liedtext:

1. **Wir sitzen noch faul und recht müde im Kreis,**
schlapp rumsitzen
doch mit der Gymnastik, da wird uns schon heiß.

Refrain

Nach vorne, nach hinten, nach links und nach rechts,

Den Oberkörper wird in die gesungenen Richtungen bewegt.

nach oben, nach unten, das ist gar nicht schlecht.

Die Arme werden in die gesungenen Richtungen bewegt.

Holladi-hi-a. hollad-ho, holladi-hopsassa, holladi-ho.

An den Händen anfassen/einhaken und gemeinsam nach rechts und links „schunkeln“.

2. **Gymnastik, die bringt unseren Kreislauf in Schwung,**
und jeder weiß es: Bewegung hält jung.

Refrain

Nach vorne, nach hinten, nach links und nach rechts,

Den Oberkörper wird in die gesungenen Richtungen bewegt.

nach oben, nach unten, das ist gar nicht schlecht.

Die Arme werden in die gesungenen Richtungen bewegt.

Holladi-hi-a. hollad-ho, holladi-hopsassa, holladi-ho.

An den Händen anfassen/einhaken und gemeinsam nach rechts und links „schunkeln“.

3. **Wir heben die Beine, wir strecken den Arm,**
Die Körperteile werden in die gesungenen Richtungen bewegt.
genauso die Schultern, dann wird uns schon warm.
Schultern hochziehen.

Refrain

Nach vorne, nach hinten, nach links und nach rechts,

Den Oberkörper wird in die gesungenen Richtungen bewegt.

nach oben, nach unten, das ist gar nicht schlecht.

Die Arme werden in die gesungenen Richtungen bewegt.

Holladi-hi-a. hollad-ho, holladi-hopsassa, holladi-ho.

An den Händen anfassen/einhaken und gemeinsam nach rechts und links „schunkeln“.

4. **Wir schau`n in die Runde, und jeder macht mit,**
Hand an die Stirn setzen und in die Runde schauen.
wir sind nicht mehr müde und fühlen uns fit!
Arme nach oben strecken.



Refrain

Nach vorne, nach hinten, nach links und nach rechts,

Den Oberkörper wird in die gesungenen Richtungen bewegt.

nach oben, nach unten, das ist gar nicht schlecht.

Die Arme werden in die gesungenen Richtungen bewegt.

Holladi-hi-a. hollad-ho, holladi-hopsassa, holladi-ho.

An den Händen anfassen/einhaken und gemeinsam nach rechts und links „schunkeln“.



5. Es stampfen die Füße, als wär`n wir im Schnee.

Mit den Füßen stampfen.

Da wackeln die Wände, oh je-he-mi-nee.

Refrain

Nach vorne, nach hinten, nach links und nach rechts,

Den Oberkörper wird in die gesungenen Richtungen bewegt.

nach oben, nach unten, das ist gar nicht schlecht.

Die Arme werden in die gesungenen Richtungen bewegt.

Holladi-hi-a. hollad-ho, holladi-hopsassa, holladi-ho.

An den Händen anfassen/einhaken und gemeinsam nach rechts und links „schunkeln“.

6. Das Lied ist zu Ende, und mir geht es gut;

Bewegung bringt Freude und auch neuen Mut!

Refrain

Nach vorne, nach hinten, nach links und nach rechts,

Den Oberkörper wird in die gesungenen Richtungen bewegt.

nach oben, nach unten, das ist gar nicht schlecht.

Die Arme werden in die gesungenen Richtungen bewegt.

Holladi-hi-a. hollad-ho, holladi-hopsassa, holladi-ho.

An den Händen anfassen/einhaken und gemeinsam nach rechts und links „schunkeln“.

Förderbereiche:

- Aktivierung
- Beweglichkeit
- Soziale Kompetenzen/Geselligkeit

Mündlich überliefert und für Klasse befunden von: Manu Rösner (Motopädin)