

# MUSIK OG ORD DER BEVÆGER

*Træning for ældre  
med og uden  
demens*

Af Synnøve Friis  
2019

*Synnøve Friis*

## Læsevejledning

På de efterfølgende sider er anvendt en række skriveformer og opsætninger som er bevidst valgt ud fra at øvelserne kun vil have den ønskede effekt, hvis de instrueres og gennemføres ved brug af de bestemte støttetekster og understøttende betoning fra instruktøren.

Nogle vigtige råd fra forfatteren:

- Gennemgå videoerne inden de første gang anvendes, for at sikre kendskabet til og fornemmelsen for, hvad der hele tiden vil skue gennemføres kort efter. Hertil skal fremhæves, at det er vigtigt at lytte musikken igennem flere gange inden træningen begyndes, så der er fuld fortrolighed med denne.
- Husk at bruge "pauseknappen" – så der bliver den nødvendige tid til at forklare næste øvelse.
- Brug bevidst øvelsernes formål i valget af den rækkefølge de gennemføres.

I flere af øvelsesforløbene forekommer en del ordmæssige gentagelser bl.a. i støtteteksten. Dette er gjort for at fastholde og bevidstgøre den ældre i bevægelsen og dermed udnytte sammenhængen mellem ord og bevægelse.

Hver musikøvelse har sin egen side.

...fortsættes næste side

## Læsevejledning

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p>Under denne kolonne beskrives selve øvelsen som den skal udføres</p>	<p>Denne kolonne er til instruktøren og gengiver hvilken støttetekst og sangtekst der anbefales sagt/sunget højt. Linjerne her er tilpasset således at de står ud for selve øvelsesbeskrivelsen i venstre side.</p> <p><b>Det er yderst vigtigt at instruktionen sker i musikens pulsrhythme.</b>  <b>Denne bevidste brug af musikken som redskab åbner mulighed for et højere aktivitetsniveau i bevægelsen og letter indlæringen.</b></p> <p>Dette kan fremmes ved at følge den anbefalede betoning:</p> <p>Alm. tekst      udtales (evt. synges i ) almindelig styrke men <b>meget</b> rytmisk</p> <p><b>Fed tekst      betones (udtales med vægt)</b></p> <p><b>STORE BOGSTAVER    KRAFTIG BETONING</b>  f.eks. "...stræk og <b>stræk</b> og <b>STRÆK</b>..." skal skabe lysten og forståelsen hos alle for at der skal strækkes mere og mere ud for hvert stræk.</p> <p>- !                      Udråbstegn, angive hvor der musikalsk er en pause/et pulsslæg (dvs. ingen tekst/lyd)</p> <p><i>Tekst i kursiv</i>      angiver en kort instruks til instruktøren, som ikke skal udtales eller siges – f.eks. "...gentag..." er blot en information om, at foregående øvelse og støttetekst skal gentages og at dette vil passe til musikken.</p> <p>Omkvæd              Henviser til at der kommer et musikalt "refræn" hvor den tekst der står i forbindelse med omkvæd skal bruges hver gang der kommer dette mellemstil/omkvæd/.</p>

## Øvelsesoversigt

01	Gärdebylåten	Stimulering af blodomløb i fødder og ben
02	Jo mere vi er sammen/Vil du	Løsne spændte skuldre og strække krogede fingre
03	Liksom en herdinna	Træning af koordination, armkræfter og bevægelighed i hoved, nakke og lænd
04	Flickorna i Småland	Styrke benmuskler og fingerkræfter
05	Og gå så din vej	Give godt humør, stimulere mimik og skabe øjenkontakt
06	Norsk fjeldmarch	Øge blodomløbet i hænder og fødder
07	Hver gang du smiler	Gangtræning og armstrækning
08	Guitarvals	Træning af bevægelighed i skulderled og ryg, hvorved arbejdet med at tage tøj på og af lettes
09	Byssan lul	Træning af bevægelighed i skuldre og nakke og rede hår
10	Gåsepigen	Træning af koordination, bevægelighed og gribe- og slippefunktion
11	Min skat © Edition Wilhelm Hansen AS	Øge bevægeligheden i kroppen
12	I Kongelunden	Øge lysten til socialt samvær og godt humør
13	Sekstur fra Falster	Træning af gangfunktionen, styrkelse af benmuskler og blodomløb
14	Lirekassen © Skandinavisk Musikforlag	Træning af "grib og slip" og at give godt humør
15	Den sømand han må lide	Koordinationstræning på en sjov måde
16	Hvem kan sejle foruden vind	Træne og vedligeholde evnen til at rejse og sætte sig
17	Fedder Mikkel	Træning af færdighed i af- og påklædning og personlig vask
18	Pigen og søndenvinden	At gøre brug af både instruktørens og deltagernes fantasi
19	Dengang jeg drog af sted	At give energi og fremkalde minder og følelser
20	Per spillemand	At øge bevægeligheden i mange led
21	Fra Engeland til Skotland	At løsne skuldre og styrke hænder, fødder og ben
22	Ola Glumstulen	Træning af bevægelighed i skulderled og dermed evnen til at rede sit hår
23	Ständchen	Træning af evnen til på- og afklædning og personlig vask samt gribe- og slippefunktionen
24	Skøn jomfruen går i dansen	Socialt samvær og godt humør

## Øvelse nr. 1

Formål: Stimulering af blodomløb i fødder og ben

Musik: Gärdebylåten

2:11 min.  
3 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmetisk støttetekst
<p><b>Vers 1</b> Vip med fødderne, hælen i gulvet, begge fødder samtidigt</p> <p>Vip med fødderne, venstre og højre skiftevis (8 eller 16 gange)</p>	<p><b>Tæ'rne op og ned igen og Tæ'rne op og ned igen - ! Tæ'rne op og ned igen og Tæ'rne op og ned - !</b></p> <p><i>GENTAG</i></p> <p><b>Venstre op og højre op og Venstre op og højre op og Skiftevis med tæerne og Vip og vip og vip !</b></p> <p><i>GENTAG</i></p>
<p><b>Vers 2</b> Løft hælen, begge fødder samtidigt</p> <p>Løft hælen, venstre og højre fod skiftevis (8 eller 16 gange)</p>	<p><b>Hælene op og ned igen og Hælene op og ned igen - ! Hælene op og ned igen og Hælene op og ned - !</b></p> <p><i>GENTAG</i></p> <p><b>Venstre op og højre op og Venstre op og højre op og Skiftevis med hælene og Løft og løft og løft - !</b></p> <p><i>GENTAG</i></p>
<p><b>Vers 3</b> <i>Vælg selv om vers 1 eller 2 skal gentages</i></p>	

## Øvelse nr. 2

Formål: Løsne spændte skuldre og at strække krogede fingre

Musik: Vil du/Jo mere vi er sammen

3:12 min.  
3½ vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmisk støttetekst
<p><b>Vers 1</b> (Jo mere vi er sammen)</p> <p>Hæv begge skuldre samtidigt (4 gange)</p> <p>Hæv og sænk venstre og højre skulder skiftevis (4 gange i dobbelt tempo)</p> <p>Hæv begge skuldre samtidigt (2 gange) <i>Pas på ikke at skifte tempo: samme tempo som i starten</i></p>	<p>Vi <b>løfter</b> og vi <b>sænker</b> - ! Vi <b>løfter</b> og <b>sænker</b> - ! Vi <b>løfter</b> og vi <b>sænker</b> - ! Og <b>nu</b> kun skiftevis</p> <p>Den <b>ene</b> – den <b>anden</b> Den <b>ene</b> – den <b>anden</b></p> <p>Vi <b>løfter</b> og vi <b>sænker</b> - !</p> <p><i>Afslut 1 gang med ordene: Og <b>strækker</b> ud om <b>lidt</b></i></p> <p><i>Afslut 2 gang med ordene: Nu slutter vi med det</i></p>
<p><b>Vers 2</b> (Vil du)</p> <p>Ræk begge hænder frem samtidigt og stræk fingrene. Træk armene tilbage og slap af – hænderne på lår – 4 gange</p> <p>(4 gange)</p> <p>Ræk skiftevis venstre og højre hånd frem og stræk fingrene, som ovenfor</p> <p>(4 gange)</p>	<p><b>Stræk</b> – slap <b>af</b> og <b>Stræk</b> og slap så <b>af</b> og <b>Stræk</b> – så <b>meget</b> <b>Som du kan</b></p> <p><i>GENTAG</i></p> <p><b>Stræk</b> – slap <b>af</b> og <b>Stræk</b> og slap så <b>af</b> og <b>Stræk</b> – så <b>meget</b> <b>Som du kan</b></p> <p><i>GENTAG</i></p>

*Øvelsen gentages*

### Øvelse nr. 3

Formål: Træning af koordination, arme og bevægelighed i hoved, nakke og lænd

Musik: Liksom en herdinna

2:45 min.  
4 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><b>Vers 1</b> Før armene frem og op over hovedet med dyb indånding, langsomt Arme frem, ned og pust ud, langsomt (2 gange i alt)</p> <p><i>Omkvæd: Før armene frem og op over hovedet Og sving fra side til side Før armene ned og pust ud</i></p>	<p>Før <b>armene frem</b> – og lige <b>op</b></p> <p>Før <b>armene ned</b> - pust <b>ud</b> - !</p> <p><i>GENTAG</i></p> <p><i>Omkvæd: Før <b>armene frem</b> og lige <b>op</b> og <b>sving</b> fra side til <b>si-de</b> Før <b>armene ned</b> og <b>slap</b> så <b>af</b> Så <b>puster</b> vi <b>ud igen</b> - !</i></p>
<p><b>Vers 2</b> Drej hovedet langsomt til venstre. Kik godt bagud. Drej hovedet langsomt tilbage (se ligeud)</p> <p>Drej hovedet langsomt til højre. Kik godt bagud. Drej hovedet langsomt tilbage (se ligeud) (1 gang til hver side)</p> <p><i>Omkvæd: Før armene frem og op over hovedet Og sving fra side til side Før armene ned og pust ud</i></p>	<p>Drej <b>hovedet godt</b> til <b>venstre</b> Drej <b>ho'det</b> på <b>plads igen</b> - !</p> <p>Drej <b>hovedet godt</b> til <b>højre</b> Drej <b>ho'det</b> på <b>plads igen</b> - !</p> <p><i>Omkvæd: Før <b>armene frem</b> og lige <b>op</b> og <b>sving</b> fra side til <b>si-de</b> Før <b>armene ned</b> og <b>slap</b> så <b>af</b> <b>Så puster</b> vi <b>ud igen</b> - !</i></p>
<p><b>Vers 3 og vers 4</b> Før venstre arm til siden og op, læg fingrene på issen Før højre arm til siden og op, læg fingrene på issen Før højre arm til siden og ned</p> <p><i>Omkvæd: Før armene frem og op over hovedet Og sving fra side til side Før armene ned og pust ud</i></p>	<p>Tag <b>venstre hånd op</b> på <b>ho'det</b> Den <b>højre hånd li' sådan</b> - !</p> <p>Den <b>venstre hånd ned</b> fra <b>ho'det</b> Den <b>højre hånd li' sådan</b> - !</p> <p><i>Omkvæd: Før <b>armene frem</b> og lige <b>op</b> og <b>sving</b> fra side til <b>si-de</b> Før <b>armene ned</b> og <b>slap</b> så <b>af</b> <b>Så puster</b> vi <b>ud igen</b> - !</i></p>



## Øvelse nr. 4

Formål: Styrke benmuskler og fingerkræfter

2:22 min.  
4 vers

Musik: Flickorna

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><b>Vers 1 og 3</b> Løft skiftevis venstre og højre ben med bøjet knæ, stræk benet frem, hold benet oppe og sæt ned.</p> <p>Ryst fødderne skiftevis</p>	<p><b>Knæet</b> op og <b>Benet</b> stræk og <b>HOLD</b> det og Sæt ned - !</p> <p><b>Knæet</b> op og <b>Benet</b> stræk og <b>HOLD</b> det og Sæt ned - !</p> <p><i>GENTAG</i> <i>Omkvæd:</i> og så <b>ryster</b> vi med <b>venstre</b> fod og <b>Ryster</b> lidt med <b>den</b> – og så <b>Ryster</b> vi med <b>højre</b> fod og <b>Ryster</b> lidt med <b>den</b> – og så</p> <p><b>Tramper</b> vi med <b>fødderne</b> og <b>Tramp</b> og <b>Tramp</b> og <b>Tramp</b> – vi si'r <b>TRAMP</b> - ! og <b>TRAMP</b> - ! og <b>TRAMP, TRAMP, TRAMP</b></p>
<p><b>Vers 2 og 4</b> <i>NY UD GANGSSTILLING:</i> knyttede hænder med fingrene opad</p> <p>Stræk første finger, anden, tredje, fjerde, femte finger på begge hænder</p> <p>Rul dem væk igen i takt til musikken, én finger ad gangen.</p> <p>Ryst begge hænder samtidigt</p>	<p><b>FØR</b>ste finger <b>AND</b>en finger <b>TRE</b>dje finger <b>FJER</b>de finger <b>FEM</b>te finger</p> <p><b>BLIV</b> derude Rul dem ind igen</p> <p><i>GENTAG</i></p> <p><i>Omkvæd:</i> Og så <b>RYSTER</b> vi med <b>hænderne</b> og <b>Ryster</b> lidt med <b>dem</b> - og så <b>Ryster</b> vi med <b>hænderne</b> og <b>Ryst</b> og <b>ryst</b> og <b>ryst</b> og så <b>Vinker</b> vi med <b>hænderne</b> <b>Go'dag, go'dag go'dag, vi si'r</b> <b>HEJ</b> - ! og <b>HEJ</b> - ! og <b>HEJ med dig</b> - !</p>

## Øvelse nr. 5

Formål: Give godt humør, stimulere mimik 😊 😞  
Og skabe øjenkontakt

Musik: Og gå så din vej

2:11 min.  
8 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<i>Instruktøren og eventuelle hjælpere starter i kredsen med at gå baglæns og skubbe fra sig med hænderne og frem til en ny deltager for at kalde til sig</i>	
Skubbe fra sig bevægelse med <b>surt</b> ansigt 😞	Og <b>GÅ</b> så, og <b>GÅ</b> så, og <b>GÅ</b> så din <b>VEJ</b>
Kalde til sig med et <b>MEGET</b> glad ansigt 😊	Og <b>KOM</b> så og <b>KOM</b> så og <b>DANS</b> lidt med <b>MIG</b>
Den deltager som instruktøren er gået hen i mod kan tages i begge hænder mens de gynges fra side til side.	Tra-la- <b>la</b> -la-la-la Tra-la- <b>la</b> -la-la-la Tra-la- <b>la</b> -la-la- <b>la</b> -la-la <b>la</b> -la-la- <b>la</b>
Man kan også tage siddende deltager i hver hånd, så instruktøren danser med to ad gangen	
Ved næste vers skiftes partnere	
<i>Øvelsen er <b>MEGET</b> velegnet som afslutning</i>	

## Øvelse nr. 6

Formål: Øge blodomløbet i hænder og fødder

1:41 min.

Musik: Norsk fjeldmarch

3 vers

Øvelsesbeskrivelse	Ritmisk støttetekst
<p><b>Vers 1</b> Tunge armsving frem og tilbage skiftevis med venstre og højre arm <i>Tunge arme ned langs siden</i></p> <p>Armstræk mod loftet</p> <p>Sænke armene ned</p>	<p>Vi <b>SVING</b>er med <b>ARM</b>ene <b>FREM</b> og tilbage Med <b>KRAFT</b>ige <b>ARM</b>sving tra-la-la-la-la</p> <p><i>GENTAG</i></p> <p><i>Omkvæd: så strækker vi armene op imod loftet og sænker dem roligt nu slapper vi af.</i></p> <p><i>GENTAG</i></p>
<p><b>Vers 2</b> Skiftevis højre og venstre fod drejes rundt</p>	<p>Så drejer vi <b>venstre</b> fod <b>rundt</b> i en <b>cirkel</b> og <b>drejer</b> og <b>drejer</b> og <b>drejer den rundt</b></p> <p>Så drejer vi <b>højre</b> fod <b>rundt</b> i en <b>cirkel</b> og <b>drejer</b> og <b>drejer</b> og <b>drejer den rundt</b></p> <p><i>Omkvæd: så strækker vi armene op imod loftet og sænker dem roligt nu slapper vi af.</i></p> <p><i>GENTAG</i></p>
<p><b>Vers 3</b></p> <p><i>Gentag vers 1</i></p>	<p><i>Gentag vers 1</i></p>

## Øvelse nr. 7

Formål: Gangtræning og knæløft

Musik: Hver gang du smiler lidt til mig

2:24 min.

4 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<b>Vers 1</b> March på stedet Armsving med let bøjede albuer	Og vi marcherer <b>rask af sted - !</b> Og håber <b>alle følger med - !</b> Og vi går <b>på den lange vej - !</b> Og vi går <b>sammen du og jeg - !</b> Og vi marcherer <b>rask af sted - !</b> Og håber <b>alle følger med - !</b> Og så <b>klap</b> -per <b>vi</b> i <b>hænderne</b> Vi si'r <b>klap klap klap klap klap - !</b>
<b>Vers 2</b> Høj knæløftning skiftevis Venstre og Højre (6 gange)	Vi løfter <b>knæet op</b> og <b>OP</b> og så det <b>andet op</b> og <b>OP</b> og så det <b>første op</b> og <b>OP</b> og så det <b>andet op</b> og <b>OP</b>  Vi løfter <b>knæet op</b> og <b>OP</b> og så det <b>andet op</b> og <b>OP</b> og så <b>klap</b> - per <b>vi</b> – på <b>lårene</b> Vi si'r <b>klap klap klap klap klap - !</b>

*Gentag vers 1 og 2*

## Øvelse nr. 8

Formål: Træning af bevægelighed i skulderled og ryg, hvorved arbejdet med at tage tøj på og af lettes

3:01 min.

Musik: Guitarvals

6 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><i>Udgangsstilling: sid lidt fremme på stolen og læg venstre hånd i nakken</i></p> <p><b>Vers 1</b></p> <p>Før med bløde skub venstre hånd mod højre i nakken, lidt længere for hvert skub (6 gange)</p> <p>Gentag med højre hånd mod venstre</p>	<p>Skub og <b>skub</b> og SKUB og <b>SKUB</b> og <b>Mer'</b> endnu skift <b>hånd - !</b></p> <p>Skub og <b>skub</b> og SKUB og <b>SKUB</b> og <b>Mer'</b> endnu , skift <b>hånd - !</b></p> <p>Skub og <b>skub</b> og SKUB og <b>SKUB</b> og <b>Mer'</b> endnu skift <b>hånd - !</b></p> <p>Skub og <b>skub</b></p> <p>SKUB og <b>SKUB</b> – sæt</p> <p><b>Hænderne ned – i – læn-den</b></p>
<p><i>Udgangsstilling: sæt hænderne i lænden og svaj i ryggen</i></p> <p><b>Vers 2</b></p> <p>Bøj overkroppen bagover, svaj i ryggen</p> <p>Tilbage til udgangsstillingen</p> <p>Saml hænderne på ryggen og forestil dig, at du binder en sløjfe på et køkkenforklæde</p> <p>Tilbage til udgangsstillingen</p>	<p><b>Bøj tilbage</b> og <b>svaj</b> i ryggen og <b>Ret dig op igen - !</b></p> <p><b>Bøj tilbage</b> og <b>svaj</b> i ryggen og <b>Ret dig op igen - !</b></p> <p><b>Bøj tilbage</b> og <b>svaj</b> i ryggen og <b>Ret dig op igen - !</b></p> <p><b>Bind</b> – en <b>sløjfe</b></p> <p><b>Bag</b> – på <b>ryggen</b></p> <p><b>Ret</b> – dig <b>op</b> – <b>igen - !</b></p>
<p><i>Gentag vers 1 – 2</i></p>	<p><i>Gentag vers 1 – 2</i></p>

## Øvelse nr. 9

Formål: Træning af bevægelighed af skuldre og nakke og rede hår

Musik: Byssan lul

2:02 min.  
3 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><b>Vers 1, 2 og 3 er ens</b></p> <p>Udgangsstilling: hænderne på knæene. Før langsomt den let bøjede arm i en bue rundt om hovedet, således at hånden passerer det modsatte øre, går bag om hovedet og tilbage til udgangsstillingen.</p> <p>Gentag med modsat arm</p> <p>Kroppen bøjes fremover, rettes op Slapper af</p> <p><i>GENTAG for alle 3 vers</i></p>	<p><b>Armen rundt om ho'det og ned Rundt og prøv med den an-den Armen rundt om ho'det og ned Rundt og så bøjer vi frem-ad</b></p> <p>Så <b>bø</b>-jer vi os <b>ned</b> og <b>Ret</b>-ter vi os op <b>Holder en hvi – i – le pau – se</b></p> <p><i>GENTAG for alle 3 vers</i></p>

## Øvelse nr. 10

Formål: Træning af koordination, bevægelighed og gribe-  
slippefunktion

Musik: Gåsepigen

2:10 min.  
2 vers

Redskaber: Papstykker fra køkkenruller (Kernen)... eller lignende (let og rundt)

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><b>Vers 1</b></p> <p>Langsomme kast fra hånd til hånd (8 gange)</p> <p>(8 gange)</p> <p>Her kan der evt. kastes i dobbelt tempo</p> <p>Rullen holdes lodret mellem de to håndflader vendes med et lille vip</p>	<p><b>KAST og GRIB, - KAST og GRIB</b> <b>KAST og GRIB fra HÅND til HÅND</b> <b>KAST og GRIB, - KAST og GRIB</b> <b>KAST og GRIB fra HÅND til HÅND</b></p> <p><i>GENTAG</i></p> <p><b>KAST og GRIB, - KAST og GRIB</b> <b>KAST og GRIB fra HÅND til HÅND</b> <b>KAST og GRIB, - KAST og GRIB</b> <b>KAST og GRIB fra HÅND til HÅND</b></p> <p><i>GENTAG</i></p> <p><i>Omkvæd:</i> <i>Hold rullen lodret. Vend den om og</i> <i>Vend og vip og vend og vip, hold</i> <i>Rullen lodret. Vend den om og</i> <i>Vend og vip og vend og vip.</i></p>
<p><b>Vers 2</b></p> <p>Find selv på variationer, eksempelvis: Stik tommelfingrene ind i rullen og drej den rundt med skiftevis venstre og højre hånd, forlæns og baglæns.</p> <p>Tril rullen som en kagerulle på knæene</p>	<p>Find selv på instruktionstekst</p>

Øvelse nr. 11  
Formål: Øge bevægeligheden i kroppen

Musik: Min skat © Edition Wilhelm Hansen AS

1:18 min.  
2 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmisk støttetekst
<p><b>Vers 1</b> <i>Sid/stå koket<sup>1</sup> med hænderne i siden</i></p> <p>Bøj overkrop til venstre side – med 3 vip og op Bøj overkrop til højre side - med 3 vip og op</p> <p>(2 gange)</p>	<p>Bøj <b>kroppen</b> til <b>venstre</b> og <b>vip</b> og så <b>op</b> Bøj <b>kroppen</b> til <b>højre</b> og <b>vip</b> og så <b>op</b></p> <p><i>GENTAG</i></p>
<p><b>Vers 2</b> Drej kroppen (ikke kun hovedet) til venstre – med 3 træk og frem</p>	<p>Drej <b>krop</b>-pen til <b>venstre</b> og <b>TRÆK</b> og så frem Drej <b>kroppen</b> til <b>højre</b> og <b>TRÆK</b> og så frem</p> <p><i>GENTAG</i></p>
<p><b>VERS 3</b> (som vers 2) Drej kroppen (ikke kun hovedet) til venstre – med 3 træk og frem</p>	<p>Drej <b>krop</b>-pen til <b>siden</b> og <b>vrid</b> og så frem Drej <b>krop</b>-pen til <b>siden</b> og <b>vrid</b> og så frem</p> <p><i>GENTAG</i></p>

<sup>1</sup> **koket**, (fr. coquet, af coq 'hane', egl. brystende sig som en hane), om klæder fiks; pyntelig om en person som virker flirtende, indladende eller indsmigrende på omgivelserne; som er (for) opsat på at virke attraktiv. (Fremmedord 10. udgave, Gyldendals Røde Ordbøger, Nordisk Forlag A/S, Copenhagen 1987)



## Øvelse nr. 12

Formål: Øge lysten til socialt samvær og godt humør

Musik: I Kongelunden

2:46 min.  
4 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><b>Vers 1</b> <i>Udgangstilling: Hold hinanden i hænderne, siddende HELT fremme på stolekanten.</i></p> <p>Læn overkroppen frem og tilbage med armsving (12 gange)</p> <p>Vip med hinanden i hænderne fra side til side Skiftevis 2 vip til venstre og 2 vip til højre (8 vip i alt)</p>	<p>Vi <b>svinger</b> med <b>armene FREM</b> og tilbage og <b>letter rumpetten ved hvert</b> – et <b>sving</b></p> <p>Vi <b>svinger</b> med <b>armene FREM</b> og tilbage og <b>letter rumpetten ved hvert</b> – et <b>sving</b></p> <p>Vi <b>svin</b> – ger og <b>svinger</b>, og <b>vipper om lidt</b></p> <p><i>Omkvæd: Vip til <b>venstre</b>, min ven Og vip til <b>højre</b>, min ven Og vip til <b>venstre</b>, min ven og vi <b>gør det igen</b></i></p> <p><i>Vip til <b>venstre</b>, min ven Og vip til <b>højre</b>, min ven Og vip til <b>venstre</b>, min ven og vi <b>gør det igen</b> (eller: og vi <b>danser af sted</b>)</i></p>
<p><b>Vers 2</b> Sidetrin med fødderne Skiftevis til højre og venstre (8 gange i alt)</p>	<p>Vi <b>danser</b> til <b>venstre</b> og <b>Danser</b> til <b>højre</b> og <b>Danser</b> til <b>venstre</b> til <b>Højre igen</b></p> <p>Vi <b>dan</b> – ser og <b>danser</b> og <b>vipper om lidt</b>.</p> <p><i>Samme omkvæd (eller: og vi <b>svinger igen</b>.)</i></p>
<p><b>Vers 3 og 4</b> <i>Gentag vers 1 og 2</i></p>	<p><i>Slut vers 4 med: og vi slutter med det.</i></p>

## Øvelse nr. 13

Formål: Træning af gangfunktionen, styrkelse af benmuskler og blodomløb

Musik: Sekstur fra Falster

2:25 min.  
4 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><b>Vers 1 – 4 (ens):</b> Gangtrin med armsving som ved gang (4 gange)</p> <p>Stræk det venstre ben frem og op Tilbage til udgangsstilling</p> <p>Stræk det højre ben frem og op Tilbage til udgangsstilling</p> <p>Vip med fødderne skiftevis op og ned med hælen i gulvet</p>	<p><b>GÅ</b> og <b>GÅ</b> , kom <b>godt</b> i gang <b>Gå</b> og <b>gå</b> og <b>gå</b> - ! <b>Gå</b> og <b>gå</b> , kom <b>godt</b> i gang og <b>Gå</b> og <b>gå</b> og <b>gå</b> - !</p> <p>Stræk <b>benet frem</b> og <b>op</b> og <b>OP</b> <b>Sæt</b> det <b>langsomt ned igen</b></p> <p>Det <b>andet frem</b> og <b>op</b> og <b>OP</b> <b>Sæt</b> det <b>ned igen</b> - !</p> <p><b>VIP</b> med <b>fødderne skiftevis</b> og <b>VIP</b> med <b>fødderne skiftevis</b> og <b>VIP</b> og <b>VIP</b> og <b>VIP</b> og <b>VIP</b> og <i>Vers 1-3:</i> så gør vi <b>klar</b> til at <b>gå igen</b></p> <p><i>Vers 4:afslut med ordene</i> Så har vi <b>sluttet</b> for <b>denne gang</b></p>

## Øvelse nr. 14

Formål: Træning af ”grib og slip” og at give godt humør

1:17 min.  
4 vers

Musik: Lirekassen © Skandinavisk Musikforlag

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><b>Vers 1</b> Fat med hænderne og klatre op ad et tov (fiktivt): <i>Grib skiftevis med venstre og højre hånd</i></p> <p>1 grib 2 grib 3 grib 4 grib 5 grib 6 grib</p> <p>7 – 8 rutche ned med begge hænder</p> <p>(2 gange)</p>	<p>Grib <b>Fat</b> om et <b>tov</b> og kravl <b>Op</b> – og <b>OP</b> – og <b>OP</b> og <b>HELT</b> op ...</p> <p>...og <b>rutche</b> ned <b>igen</b></p> <p><i>GENTAG</i></p>
<p><b>Vers 2</b></p> <p>Hænderne i brysthøjde med håndfladerne nedad, fingerspidserne mod hinanden, albuerne let løftet ud fra kroppen. Med bøjede albuer drej til en stor åben bevægelse med håndfladen opad, (som en solopgang), tilbage til udgangsstilling..</p> <p>(4 gange)</p> <p>Stræk langsomt helt ud til siden med strakte albuer Bliv derude og tilbage til udgangsstilling</p> <p>(2 gange)</p>	<p><i>Sig ekstra tydeligt i musikkens rytme:</i></p> <p>Så <b>åbner</b> vi – så <b>lukker</b> vi Så <b>å-bner</b> vi – så <b>lukker</b> vi Så <b>å-bner</b> vi – så <b>lukker</b> vi Så <b>åbner</b> vi – så <b>luk</b>.</p> <p>Så <b>strækker</b> vi <b>helt</b> ud – og <b>BLIV DER!</b> Slap <b>af!</b> Stræk <b>helt</b> ud – og <b>BLIV DER!</b> <b>Tilbage</b> – grib <b>fat!</b></p> <p><i>GENTAG</i></p> <p>Stræk <b>helt</b> ud og <b>BLIV</b> der <b>Tilbage</b> - slap <b>af</b> - !</p>
<p><b>Vers 3 og 4</b></p> <p><i>Gentag vers 1 og 2 efter behov</i></p>	

## Øvelse nr. 15

Formål: Koordinationstræning på en sjov måde

2:05 min.

Musik: Den sømand han må lide

6 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><b>Vers 1 og 5</b>  <i>Udgangstillingen: ræk armene fremad og lad overkroppen hælde fremover</i>                      Start med at TRÆKKE bagud:                      Træk arme og overkrop <u>tilbage</u> og frem i en sej LANGSOM ro-bevægelse</p> <p>(6 gange i alt)</p> <p>Klap i hænderne på HEJ                      Klap derefter på lårene</p>	<p><i>Sid foroverbøjet før start:</i></p> <p><b>TRÆK</b> og frem, <b>TRÆK</b> og frem  <b>TRÆK</b> og frem, <b>TRÆK</b> og frem</p> <p><b>TRÆK</b> og frem, <b>TRÆK</b> og frem – HEJ  <b>Kom</b> faldera hurra                      Vi synger næste vers</p>
<p><b>Vers 2 og 4 og 6</b>                      Synges – kroppen i hvilestilling                      (Hvert andet vers er synges-vers)                      f.eks. samme tekst hver gang – ellers bare tra-la-la-la</p>	<p><i>Synges:</i>                      Den sømand han må lide                      Langt mere ondt end godt, godt, godt                      Den sømand han må lide                      Langt mere ondt end godt                      Beskøjterne han tærer, de glider ned så småt                      Hej komfaldera hurra!                      Så læner vi os frem                      (eller: Nu klapper vi på knæ – eller: så slutter vi med det)</p>
<p><b>Vers 3</b>  <i>Udgangstillingen: hænderne på knæene.</i></p> <p><b>I ROLIGT tempo:</b>                      Klap på knæene                      Klap i hænderne                      Kryds armene foran brystet                      Klap i hænderne</p> <p>(4 gange)</p>	<p><b>Knæ</b> og  <b>Klap</b>  <b>Kryds</b> og  <b>Klap</b></p> <p>(4 gange i alt)</p>
<p><b>Vers 4</b>                      Synges, - som vers 2</p>	<p>Synges</p>
<p><b>Vers 5</b>                      Start forfra med vers 1 og 2</p>	

## Øvelse nr. 16

Formål: Træne og vedligeholde evnen til at rejse og sætte sig

2:08 min.

Musik: Hvem kan sejle

4 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><b>Vers 1 – 4</b> <i>Sid fremme på kanten af stolen, fødderne tilbage (instruktøren rejser sig ikke)</i> Sæt hænderne på knæene Læn overkroppen forsigtigt frem Løft numsen LIDT op Langsomt tilbage igen</p> <p>(2 gange)</p>	<p><b>Læn dig frem</b> og løft <b>num-sen op</b> <b>Sæt dig langsomt tilba-ge</b></p> <p><b>Læn dig frem</b> og løft <b>num-sen op</b> <b>Sæt dig tilbage i-gen - !</b></p>
<p>Pust ud Slap af</p>	<p><i>I mellemspillet:</i></p> <p>..så <b>pus</b> – ter vi <b>ud</b> Og <b>slap</b> – per <b>af</b> Og <b>prø</b> – ver <b>en gang til - !</b></p>
<p><i>Alle vers ens: hele øvelsen forfra</i></p>	<p><i>Forfra</i></p>
<p>4.vers</p>	<p><i>Og det var sidste gang</i></p>

## Øvelse nr. 17

Formål: Træning af færdighed i af- og påklædning og personlig vask

Musik: Feder Mikkel

2:09 min.  
6 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><b>Vers 1</b> Lad hænderne glide ned over det ene ben og træk ned mod foden Tilbage til udgangsstilling med hænderne på knæene</p> <p>2 gange mod hver fod</p> <p>4 gange</p>	<p>Ræk <b>NED</b> mod <b>foden</b> <b>mer'</b> endnu og <b>mer'</b> og <b>OP</b> i-gen</p> <p><i>4 gange i alt</i></p>
<p><b>Vers 2</b> Håndfatning. Løft armene til vandret med bøjealbuer. Kropsvridning skiftevis 3 gange til venstre og frem og så 3 gange til højre og frem.</p> <p>4 gange i alt</p>	<p><i>2 gange</i> og så <b>vrid</b>er vi og <b>mer'</b> endnu og <b>mer'</b> og <b>FREM</b> i-gen</p> <p><i>3. gang</i> - og så <b>vrid</b> og <b>mer'</b> og <b>mer'</b> og <b>FREM</b> igen</p> <p><i>4 gange i alt</i></p>
<p><b>Vers 3</b> Løft venstre knæ, stræk benene vandret ud og</p> <p>4 TUNGE TRAMP</p> <p>Løft højre knæ, stræk benet vandret ud og 3 TUNGE TRAMP</p>	<p><i>2 gange</i> Og så <b>LØF</b>ter vi og så <b>STRÆK</b>er vi og <b>TRAMP</b> og <b>TRAMP</b> og <b>TRAMP - TRAMP - !</b></p> <p><i>3. gang</i> - og <b>LØFT</b> og <b>STRÆK</b> Og <b>TRAMP</b> og <b>TRAMP</b> og <b>TRAMP - !</b></p> <p><i>4 gange i alt</i></p>
<p><b>Vers 4 – 5 – 6</b> Start forfra ved vers 1 og 2 og 3 – evt. skift rækkefølge efter behov</p>	

## Øvelse nr. 18

Formål: At gøre brug af både instruktørens og deltagernes fantasi

Musik: Pigen og søndenvinden

2:15 min.  
4 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<i>Frie øvelser – her blot forslag</i>	<i>Notér gerne egne forslag til støttetekst:</i>
Drej krop med armsving til venstre og højre	
Valsetrin.... Med både fødder og balder	
Sidebøjning til venstre og træk 2 gange – og GENTAG til højre	
Klap på alle måder: På siden af stolen, lodret, på knæene, på kinderne, på sidemandens lår og hænder	

## Øvelse nr. 19

Formål: At give energi og fremkalde minder og følelser

Musik: Dengang jeg drog af sted

1:25 min.  
2 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><b>Vers 1</b> March med tramp og armsving med let bøjede albuer</p> <p>På ordet "var": begge arme ud til siden. På ordet "fare": kryds begge arme foran brystet</p> <p>3 små kropsdrejninger fra side til side</p> <p>På ordet "alle": begge arme ud til siden På ordet "piger": kryds begge arme foran brystet</p> <p>3 små kropsdrejninger fra side til side</p> <p>Bokse ud i luften</p> <p>Stræk den ene arm op over hovedet Stræk den anden arm op over hovedet 3 klap over hovedet</p>	<p>Den gang jeg drog af sted Min pige ville med</p> <p>Min pige ville med Ja, min pige ville med</p> <p>Det kan du ej min ven Jeg går i krigen hen</p> <p>Og hvis jeg ikke falder, kommer jeg nok hjem igen</p> <p>Ja, var der ingen fare</p> <p>Så blev jeg her hos dig</p> <p>Men alle Danmarks piger,</p> <p>De stoler nu på mig</p> <p>Og derfor vil jeg slås som tapper landsoldat</p> <p>Hurra Hurra Hurra</p>
<p><b>Vers 2</b></p> <p><i>GENTAG vers 1</i></p>	<p><i>GENTAG vers 1</i></p>



## Øvelse nr. 20

Formål: At øge bevægeligheden i mange led

2:14 min.

Musik: Per spillemand

6 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><b>Vers 1 og 2</b> Drej skiftevis rundt i venstre og højre <u>hånd</u>led</p> <p>Ryst hænderne grundigt, slap af i skuldrene</p>	<p>Vi <b>drejer</b> i <b>hånd</b>ledet rundt, dreje <b>rundt</b> Vi <b>drejer</b> i <b>hånd</b>ledet rundt, dreje <b>rundt</b> Den <b>modsatte</b> vej dreje <b>rundt</b>, dreje <b>rundt</b> Vi <b>drejer</b> i <b>hånd</b>ledet rundt, dreje <b>rundt</b></p> <p>Vi <b>Rys</b> – ter hænderne og <b>ryster</b> dem og <b>ryster</b> dem Den <b>anden hånd</b></p> <p><i>GENTAG for vers 2 og slut med ..og <b>nu</b> er det <b>fod</b></i></p>
<p><b>Vers 3 og 4</b> Drej skiftevis rundt i venstre og højre <u>fo</u>led</p> <p>Ryst fødderne grundigt, slap af</p>	<p>Vi <b>drejer</b> i <b>fo</b>ledet <b>rundt</b>, dreje <b>rundt</b> Vi <b>drejer</b> i <b>fo</b>ledet <b>rundt</b>, dreje <b>rundt</b> Den <b>modsatte</b> vej dreje rundt, dreje <b>rundt</b> Vi <b>drejer</b> i <b>fo</b>ledet <b>rundt</b>, dreje rundt</p> <p>Vi <b>rys</b> – ter <b>foden</b> og <b>ryster</b> den og <b>ryster</b> den Den <b>anden fod</b></p> <p><i>GENTAG for vers 4 og slut med ...og <b>rør</b> i <b>gryden</b></i></p>
<p><b>Vers 5 og 6</b> "Røre i gryden" den ene vej og den anden vej med skiftevis venstre og højre arm – brug <b>STORE</b> armbevægelser</p> <p>Armene rystes grundigt helt oppe fra skuldrene</p>	<p>Vi <b>rører</b> i <b>gryden</b>, vi <b>rører</b> i <b>grød</b> Vi <b>rører</b> i <b>gryden</b>, vi <b>rører</b> i <b>grød</b> Den <b>modsatte</b> vej, rører <b>rundt</b>, rører <b>rundt</b> Vi <b>rører</b> i <b>gryden</b>, vi <b>rører</b> i <b>grød</b></p> <p>Vi <b>rys</b> – ter <b>armene</b> og <b>ryster</b> dem og <b>ryster</b> dem Den <b>anden arm</b></p> <p><i>GENTAG for vers 6 og slut med ..<b>nu</b> er jeg <b>træt</b>..</i></p>

## Øvelse nr. 21

Formål: At løsne skuldre og styrke hænder, fødder og ben

1:55 min.

Musik: Fra England til Skotland

6 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmisk støttetekst
<p><b>Vers 1 og 2</b> Skulderløftning, skiftevis højre og venstre i roligt tempo (2 gange) Derefter begge samtidigt (4 gange)</p> <p style="text-align: right;">1. gang 2. gang</p>	<p>Vi <b>løfter</b> venstre <b>skulder</b> Og <b>slipper</b> den <b>igen</b> Vi <b>løfter</b> højre <b>skulder</b> Vi <b>slipper</b> den <b>igen</b> Og så dem <b>begge to</b> Og op til <b>ørerne</b> Og <b>vi</b> vil lige <b>gøre</b> det <b>igen, igen, igen.</b> og <b>vi</b> vil <b>løfte tæerne</b> til <b>dette næste vers.</b></p>
<p><b>Vers 3</b> Løft tæerne med hælene i gulvet (4 gange)  Løft tæerne skiftevis med hælene i gulvet (16 gange)</p>	<p>Løft <b>tæer</b> op og <b>ned</b> igen Og <b>gør</b> det en gang <b>til - !</b> Løft <b>tæer</b> op og <b>ned</b> igen Og <b>skiftevis</b> med <b>vip</b> Vi siger <b>vip, vip, vip</b> Og <b>vip</b> og vip, vip, vip - ! Vi <b>vipper</b> og vi <b>vipper</b> og vi <b>strækker fingre ud - !</b></p>
<p><b>Vers 4</b> Fingerstrækning med afslapning af fingre og hænder</p>	<p>Stræk <b>fingre</b> ud og <b>slap</b> så af Stræk <b>fingre</b> ud, slap <b>af - !</b> Stræk <b>fingre</b> ud og <b>slap</b> så af Stræk <b>fingre</b> ud, slap <b>af</b>, vi ryster <b>Hæn</b> – der – ne og slapper <b>rig</b> – tigt af Vi <b>ryster</b> og vi <b>ryster</b> Og vi <b>sparker ud</b> til <b>sidst</b></p>
<p><b>Vers 5 og 6</b>  MEGET høje benløft Spark ud med venstre ben</p>	<p>Spark <b>ud</b> og <b>hold</b> det, <b>sæt</b> det ned Spark <b>ud</b> og sæt det <b>ned - !</b> Spark <b>ud</b> og <b>hold</b> det, <b>sæt</b> det ned Spark <b>ud</b> og sæt det <b>ned</b>, nu vil vi</p> <p><b>Trampe</b> til li'så <b>hårdt</b> vi kan Vi <b>tramper</b> og vi <b>stamper</b> og vi <b>5. vers: sparker ud igen</b> <b>6. vers: slutter nu med det</b></p>

## Øvelse nr. 22

Formål: Træning af bevægelighed i skulderled og dermed evnen til at rede sit hår

Musik: Ola Glemstulen

1:35 min.  
4 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><b>Alle vers (ens)</b></p> <p>Før langsomt den let bøjede arm op til panden, over hovedet, ned til nakken, tilbage til knæet Skiftevis venstre og højre</p> <p><i>Tilbage til udgangsstilling med hænderne på knæene</i></p> <p>Skiftevis venstre og højre arm</p> <p>Skub armene op til stræk med bagudbøjede håndled Før armene ned til udgangsstilling</p>	<p>Før <b>Ar</b>-men til <b>ø</b>-ret, bag <b>nakken</b> og <b>ned</b> - ! Før <b>ar</b>-men til <b>ø</b>-ret, bag <b>nakken</b> og <b>ned</b> - !</p> <p>Skub <b>armene op li'</b> så <b>HØJT</b> som du <b>KAN</b> Og <b>sænk</b> dem la-angsomt <b>ned igen</b></p>

## Øvelse nr. 23

Formål: Træning af evnen til på- og afklædning og personlig vask samt gribe- og slippefunktionen

Musik: Ständchen

2:41 min.  
2 vers

Redskaber: papstykker fra køkkenruller (kernen)

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<b>Vers 1</b> <i>Sid let foroverbøjet</i> Kast rullen fra hånd til hånd <i>Vip en gang med den hånd der har grebet</i>	<b>Kast og grib, kast og grib,</b> <b>Kast fra hånd til hånd -</b> <b>Kast og grib, kast og grib,</b> <b>Kast fra hånd til hånd -</b>
Før redskabet ind under knæet	<i>GENTAG</i> <b>Un-der knæene</b> <b>Gør det en gang til</b> <b>Rullen under knæene</b> <b>Prøv den anden vej</b>
Tag fat om rullen med begge hænder og før dem i seje træk langsomt op over hovedet og ned foran knæene	<b>Un-der knæene</b> <b>Gør det en gang til</b> <b>Rullen under knæene</b> <b>Og før rullen op igen</b> <b>Rullen op, op og OP</b> <b>Ned mod begge fødder</b> <b>Rullen op, op og OP</b> <b>Ned mod begge fødder</b> <b>Rullen op, op og OP</b> <b>Ned mod begge fødder</b> <b>Rullen op, op og OP</b> <b>Ned på plads igen</b>

Fortsættes næste side

<p><b>Vers 2</b></p> <p>Tril rullen som en kagerulle på lårene</p> <p>Før redskabet om på ryggen</p> <p>Stik tommelfingrene ind i rullen og drej den rundt med skiftevis venstre og højre hånds fingre</p>	<p>Rul <b>på</b> lår, <b>rul</b> på lår  <b>Som</b> en kagerul – le  Rul <b>på</b> lår, <b>rul</b> på lår  <b>Som</b> en kagerul – le</p> <p>Rul <b>på</b> lår, <b>rul</b> på lår  <b>Som</b> en kagerul – le  <b>Nu</b> er <b>dejen</b> rullet <b>ud</b>  så vi <b>stopper her - !</b></p> <p><b>bag</b> om <b>ryggen</b> nu  <b>he</b> – le <b>vejen rundt</b>  <b>rullen bag</b> om <b>ryggen nu</b>  <b>prøv</b> den <b>anden vej</b></p> <p><b>bag</b> om <b>ryggen</b> nu  <b>he-le vejen rundt</b></p> <p><b>rullen bag</b> om <b>ryggen nu</b>  <b>og så vil vi dreje rundt</b></p> <p><b>Dreje rundt, dreje rundt</b>  <b>Drej</b> med <b>dine fing-re</b>  <b>Dreje rundt, dreje rundt</b>  <b>Drej</b> den <b>anden vej nu</b></p> <p><b>Dreje rundt, dreje rundt</b>  <b>Drej</b> med <b>dine fing-re</b>  <b>Dreje rundt og dreje rundt</b>  <b>Og så slutter vi - !</b></p>
--	---

## Øvelse nr. 24

Formål: At give energi og skabe minder og følelser

Musik: Skønjomfruen går i dansen

2:24 min.  
4 vers

Øvelsesbeskrivelse	Rytmask støttetekst
<p><b>Vers 1</b> <i>Røde bånd kan udleveres til hver eller hver anden deltager</i></p> <p>Med hinanden i hænderne danse/svinge med 2 ryk til venstre og 2 ryk til højre</p> <p>Sidetrin med fødderne skiftevis til venstre og højre</p>	<p>Nu <b>danser</b> vi <b>sammen</b> Jeg <b>danser</b> med <b>dig</b> Nu <b>danser</b> vi <b>sammen</b> Du <b>danser</b> med <b>mig</b></p> <p><i>GENTAG</i></p>
<p><b>Vers 2</b> <i>Kan synges af alle (eller siges i rytmen)</i></p> <p>Bevæg armene så båndet flagrer i forskellige former. Båndet trækkes til den der sidder ved siden af, kan evt. lægges på naboens hånd eller skifte plads i ens egne hænder.</p>	<p><i>Synges</i> Skøn <b>jomfruen</b> går i <b>dansen</b> Med <b>røde guldbånd</b> Skøn <b>jomfruen</b> går i <b>dansen</b> Med <b>røde guldbånd</b></p> <p>så <b>svinger</b> hun <b>let</b> med sit <b>røde guldbånd</b></p> <p>og <b>lægger</b> det <b>ned</b> på <b>plads</b> i sit <b>skød</b></p>
<p><b>Vers 3 og 4</b></p> <p>Skift mellem versene efter behov - evt. gentag vers 1 og vers 2</p>	