

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig aufbereitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Thema: Aktiv & fit - Ganzheitliches Gedächtnistraining, Ausgabe: 9  
Titel: An Fluss, See und Weiher (19 S.)

### Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm »Seniorenbetreuung« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Die aus der Praxis des Pflegealltags heraus entwickelten Übungen und Aktivierungen unterstützen Sie dabei, den Tagesablauf der Senioren Ihrer Einrichtung positiv und abwechslungsreich zu gestalten und das körperliche Wohlbefinden wie auch das soziale Miteinander gezielt zu fördern.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/senioren](http://www.edidact.de/senioren).

### Lieder & Hörgeschichten (als Dateien im mp3-Format)

(Nur) bei Beiträgen zu denen Lieder bzw. Hörgeschichten vorhanden sind, finden Sie entsprechende Hinweise mit Links zur Downloadmöglichkeit direkt in der Detailansicht des Artikels auf eDidact.

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig. Vollständige Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.edidact.de](http://www.edidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)



# An Fluss, See und Weiher





An Fluss, See und Weiher

## Übersicht

## Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	<b>1 Bewegungsimprovisation „Rudern“</b>		3	
	<b>2 Bewegungsimprovisation „Angeln“</b>		4	
B Einstimmung	<b>1 Wörter sammeln</b> Seen und Flüsse	<b>Kopiervorlage,</b> evtl. Flipchart	4	11
	<b>2 Anfangsbuchstaben</b> Flora und Fauna am See	<b>Kopiervorlage</b>	5	12
	<b>3 Biografisches Gespräch</b> Erfahrungsaustausch zum Thema Gewässer		5	
C Hauptteil	<b>1 Wahrnehmung – Merken</b> Formen nachzeichnen	<b>Kopiervorlage</b>	6	13
	<b>2 Buchstabenchaos</b> Buchstaben ordnen	<b>Kopiervorlage,</b> evtl. Flipchart	7	14
	<b>3 Entspannungsübung</b> Geschichte: Am Teich		7	
	<b>4 Zuordnung Fluss-Stadt</b>	<b>Kopiervorlage,</b> evtl. Atlas, Landkarte	8	15
	<b>5 Konzentrationsübung</b> Tierbilder zählen, Ausreißer suchen	<b>Kopiervorlage</b>	8	16
D Ausklang	<b>1 Sprichwörter/ Redewendungen</b>	<b>Kopiervorlage,</b> evtl. Plakat, Karten	9	17
	<b>2 Lieder</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum ist es am Rhein so schön?</li> <li>• Donauwalzer</li> </ul>	<b>Textvorlagen,</b> evtl. Plakat	9	18, 19
Wissenswertes	Gewässer		10	



# A Bewegung

## 1 Bewegungsimprovisation „Rudern“

### Übungsanleitung:

Die angeführten Bewegungen (im Sitzen) sind als Anregung zu verstehen. Es bleibt der Gruppe überlassen, den Text in Bewegung umzusetzen. Die Texte können ausgeschmückt und erweitert werden.

**Wichtig:** Die Bewegungsteile müssen an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden. Sie sollen Spaß machen.

#### **Wir wandern zum Ufer des Flusses.**

→ auf der Stelle gehen und die Arme mitnehmen

#### **Da es keine Brücke gibt, beschließen wir, mit dem Ruderboot auf die andere Seite überzusetzen.**

#### **Wir steigen vorsichtig ins Boot.**

→ mit beiden Händen am Stuhlsitz festhalten und erst das rechte Bein heben und wieder absetzen, dann das linke Bein (evtl. ein Teilnehmer nach dem anderen)

#### **Das ist ganz schön wackelig. Wir bewegen uns mit dem Boot**

→ den Oberkörper langsam ein paarmal nach rechts und nach links neigen

#### **bis das Boot ruhig liegt.**

#### **Wir lassen die rechte und die linke Hand ins Wasser gleiten.**

→ die herabhängenden Hände locker im Handgelenk drehen

#### **Das erfrischt.**

#### **Dann ergreifen wir mit der rechten und der linken Hand je ein Ruder und rudern los.**

→ die Arme in Tischhöhe vorstrecken, den Oberkörper vorbeugen und die Hände zu Fäusten schließen. Anschließend den Oberkörper aufrichten und die Fäuste in Brusthöhe zum Körper ziehen.

Diese Übungen ein paarmal wiederholen. Die Fäuste bleiben geschlossen.

Ausruhen – Durchatmen.

Dann wieder ein paar „Ruderschläge“ durchführen. Eventuell die Gruppe teilen und abwechselnd die Ruderbewegungen durchführen lassen.

#### **Am anderen Ufer steigen wir aus.**

→ am Stuhlsitz festhalten, das rechte Bein heben und absetzen, dann das linke Bein

#### **Geschafft!**



An Fluss, See und Weiher  
Übungen

## 2 Bewegungsimprovisation „Angeln“

### Übungsanleitung:

Siehe Bewegungsimprovisation „Rudern“

**Heute Morgen gehen wir zum Angeln.**

→ auf der Stelle gehen und die Arme mitnehmen

**Wir sitzen am Ufer und nehmen die Angel, die neben uns im Gras liegt, in die Hand.**

→ nach vorne beugen und die rechte Hand zur Faust schließen, den Oberkörper aufrichten und den rechten Arm zum Körper ziehen

**Jetzt werfen wir die Angel aus.**

→ den rechten Arm über den Kopf nach hinten heben und nach vorne strecken

**Wir halten die Angel mal mit der rechten, mal mit der linken Hand.**

→ rechte Hand und linke Hand abwechselnd zur Faust schließen

**Nach einer Weile bewegt sich die Angel. Tatsächlich – ein Fisch zappelt an der Angel!**

→ die Angel mit beiden Händen zum Körper heranziehen

**Da reißt er sich los und schwimmt davon. Wir werfen noch ein paarmal die Angel aus. Leider beißt keiner mehr an.**

**Wir packen ein und gehen müde, aber zufrieden nach Hause.**

→ auf der Stelle gehen und die Arme mitnehmen

### Was wird trainiert?

- Koordination beider Gehirnhälften
- Konzentration
- Kurzzeitgedächtnis, Vorstellungsvermögen

### Alltagstransfer:

Bewegung durchblutet das Gehirn und hilft, geistige Leistungen zu fördern.

### Weiterführende Vorschläge

Die Teilnehmer überlegen, was auf dem Wasser noch wichtig ist. Oder sie stellen pantomimisch dar: Wasser aus der Flasche trinken, Schweiß von der Stirn wischen usw.

## B Einstimmung

### 1 Wörter sammeln

#### Übungsanleitung:

Zur Einstimmung auf das Thema sammeln die Teilnehmer Namen von Seen und Flüssen im In- und Ausland; die Ausmaße sind egal, es können auch lokale Gewässer sein. Die Ergebnisse können auf der Kopiervorlage oder dem Flipchart notiert werden.