

## 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: 12  
Titel: Auf zum Tanz (24 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)



# Auf zum Tanz





## Auf zum Tanz Übersicht

### Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	<b>1 Bewegungsimprovisation „Auf zum Tanz“</b>		3	
	<b>2 Bewegungsimprovisation „Stuhlplattler“</b>		3	
B Einstimmung	<b>1 Begriffe sammeln</b> Thema Füße	<b>Kopiervorlage,</b> evtl. Flipchart	4	13
	<b>2 Biografisches Gespräch</b> Tanzen/Schuhe		5	
	<b>3 Lieber ... – als ...</b> Entscheidungsübung	<b>Kopiervorlage,</b> evtl. Flipchart	6	14
C Hauptteil	<b>1 Wahrnehmen – Zuordnen – Merken</b> Kategorisierungsübung	<b>Bildkarten</b>	6	15, 16
	<b>2 Anagramm – Wortneubildungen</b> TANZVERANSTALTUNG	<b>Kopiervorlage</b>	7	17
	<b>3 Buchstabengerüst</b> Wortfindungsübung	<b>Kopiervorlage,</b> evtl. Flipchart	8	18
	<b>4 Tanzpuzzle</b> Wahrnehmungsübung	<b>Kopiervorlage</b>	9	19
	<b>5 „1 – 2 – 3“</b> Konzentrationsübung	<b>Kopiervorlage</b>	9	20
D Ausklang	<b>1 Redewendungen</b> Lückentext	<b>Kopiervorlage</b>	10	21
	<b>2 Gedicht</b> Wie gut, dass wir die Füße haben	<b>Kopiervorlage</b>	10	22
	<b>3 Lied</b> Wenn die Elisabeth	<b>Textvorlage</b>	11	23
Wissenswertes	Fußgymnastik		12	



# A Bewegung

## Übungsanleitungen: (Bewegung im Sitzen!)

Wichtig: Die Bewegungsteile müssen an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden. Sie sollen Spaß machen! Die angeführten Bewegungen sind als Anregung zu verstehen.

### 1 Bewegungsimprovisation „Auf zum Tanz“

Die Musik spielt und es wird auch getanzt. Wir tanzen (im Sitzen) mit!

#### 1. Reigen:

Die Teilnehmer beginnen mit dem rechten Fuß: Hacke – Spitze; dann gegengleich mit dem linken Fuß. Jetzt klatschen die Teilnehmer dreimal in die Hände. Das wird wiederholt. Nun winken sie den anderen Teilnehmern zu. Die Teilnehmer winken mit der linken und mit der rechten Hand und fassen zum Kreis durch. Sie bewegen zweimal ihre Arme vorwärts und rückwärts.

#### 2. Polka:

Die Teilnehmer tippen dreimal mit dem rechten Fuß auf den Boden und stellen ihn wieder ab; gegengleich mit dem linken Fuß. Die Teilnehmer klatschen anschließend einmal in die Hände und schlagen einmal auf die Oberschenkel. Das Klatschen wird dreimal wiederholt. Die Teilnehmer schwingen den rechten Fuß über den linken und den linken Fuß über den rechten – einmal wiederholen.

#### 3. Mazurka:

Die Teilnehmer schunkeln zweimal (nach rechts und links). Dann heben sie zweimal die Fersen hoch und stellen sie wieder ab, die Fußspitzen bleiben am Boden. Sie kicken abwechselnd das rechte und das linke Bein vor und stellen es wieder ab – einmal wiederholen.

### 2 Bewegungsimprovisation „Stuhlplattler“

Wir tanzen (im Sitzen) einen „Stuhlplattler“:

#### 1. Teil:

Die Teilnehmer klatschen in die Hände, dann mit der rechten Hand auf die linke Schulter und gegengleich mit der linken Hand auf die rechte Schulter. Einmal wiederholen.

#### 2. Teil:

Die Teilnehmer klatschen in die Hände und patschen dann mit beiden Händen auf die Oberschenkel. Dreimal wiederholen.

#### 3. Teil:

Die Teilnehmer klatschen in die Hände und patschen dann mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel. Sie klatschen wieder in die Hände und patschen mit der linken Hand auf den rechten Oberschenkel. Einmal wiederholen.



## Auf zum Tanz Übungen

### 4. Teil:

Die Teilnehmer klatschen in die Hände und patschen dann mit gekreuzten Händen auf die Oberschenkel. Einmal wiederholen.

### 5. Teil:

Die Teilnehmer klatschen in die Hände, patschen dann mit der linken Hand an die linke Wade und gleichzeitig mit der rechten Hand an die rechte Wade. Einmal wiederholen.

### 6. Teil:

Die Teilnehmer klatschen in die Hände, patschen dann mit der rechten Hand zweimal an die rechte Außenseite ihres Stuhls und gegengleich mit der linken Hand an die linke Außenseite. Einmal wiederholen.

### Was wird trainiert?

- Koordination beider Gehirnhälften
- Körperwahrnehmung
- Aktivierung des Körpers (Durchblutungssteigerung)
- Konzentration und Kurzzeitgedächtnis

### Alltagstransfer:

Die Aktivierung des Körpers führt zur Verbesserung der Gehirnaktivität und bereitet optimal auf das nachfolgende Gedächtnistraining vor.

### Weiterführende Vorschläge:

Weitere Bewegungsvorschläge oder Abwandlungen der Teilnehmer können in die Bewegungsimprovisation eingebaut werden.

## B Einstimmung

### 1 Begriffe sammeln

#### Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln Begriffe zum Thema „Füße“. Die Ergebnisse können am Flipchart notiert werden. Die Kopiervorlage kann man den Teilnehmern mitgeben, damit später jeder im eigenen Tempo seine Ergebnisse zu Papier bringen kann.

Wenn die Antworten auf einen Flipchartbogen aufgeschrieben werden, erleichtert dies ungeübten Gruppen das weitere Assoziieren.

→ **M** **Kopiervorlage** s. Seite 13

#### Lösungsvorschläge:

1. gehen, laufen, schlendern, klettern, walken, joggen, trampeln, wippen, tippen, tanzen, schleichen, spazieren, einen Fußtritt geben, kicken, hochlegen, ...
2. Fußpfleger, Schuster, Physiotherapeuten, Tanzlehrer, Masseur, Orthopäde, Kosmetikindustrie, Schuhverkäufer, Schuhfabrikanten, Sockenerzeuger, ...
3. Arbeitsschuhe, Brautschuhe, Ballettschuhe, Bergschuhe, Damenschuhe, Espadrillos, Eislaufschuhe, Fußballschuhe, Fischerstiefel, Gummistiefel, Hausschuhe, Herrenschuhe, Joggingschuhe, Jagdstiefel, Kinderschuhe, Lederschuhe, Laufschuhe, Lackschuhe, Mokassins, Nappalederschuhe, Orthopädiesschuhe, Pumps,