

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: 13
Titel: Über Stock und Stein (26 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.

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](#).

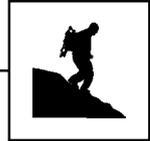
Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

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

✉ 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 | www.mgo-fachverlage.de



Über Stock und Stein ...





Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Sprichwortpantomime „Steine“	Kopiervorlage , glatte Schmeichelsteine in unterschiedlichen Größen	3	14
	2 Bewegungsimprovisation „Staffellauf“ (mit Stock- bzw. Stabweitergabe)	kurze Stäbe (z.B. Klanghölzer)	3	
B Einstimmung	1 Wortpaare finden Assoziationsübung	Kopiervorlage	4	15
	2 Biografisches Gespräch Wandern/Wandererlebnisse		5	
	3 Zusammengesetzte Wörter Wortfindungsübung	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	6	16
C Hauptteil	1 Wahrnehmen und Merken mit Bildkarten den Rucksack „packen“	Bildkarten , evtl. Blankokarten	7	17, 18
	2 Buchstaben-durcheinander Buchstaben ordnen	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	7	19
	3 Ausreißer gesucht Ordnungsübung	Kopiervorlage	8	20
	4 Wortfragmente Anfangs- und Endbuchstaben ergänzen	Kopiervorlage	9	21
	5 Konzentrationsübung Linien zwischen Namen und Begriffen verfolgen	Kopiervorlage	10	22
D Ausklang	1 Redewendungen mit „Steinen“ Sprichwortsuche anhand von Hinweisen	Kopiervorlage	10	23
	2 Gedicht Der Stein	Textvorlage	11	24
	3 Lied Marmor, Stein und Eisen bricht ...	Textvorlage , evtl. Flipchart	12	25
Wissenswertes	Herkunft von Sprichwörtern mit „Stein“		13	



A Bewegung

1 Sprichwortpantomime „Steine“

Übungsanleitung: (Bewegung im Sitzen!)

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

Kärtchen mit Sprichwörtern, in denen der Begriff „**Stein**“ vorkommt, und mittelgroße, aber doch unterschiedliche Kieselsteine (glatte Schmeichelsteine in unterschiedlichen Größen, Formen und Farben) sind für alle Teilnehmer vorbereitet.

Jeder Teilnehmer **wählt** einen **Stein** aus, **bewegt** ihn in der rechten und linken Hand und **legt** ihn wieder auf den Tisch (geübte Teilnehmer sollten versuchen, sich den eigenen Stein zu merken!).

Die **Kärtchen** liegen mit der Schrift nach unten auf dem Tisch. Die Teilnehmer ziehen nacheinander ein Kärtchen und **stellen** das entsprechende **Sprichwort dar**.

Die übrigen Teilnehmer versuchen, das **Sprichwort zu erraten**, und **wiederholen** die gezeigte Übung. Wer das Sprichwort als Erster erkannt hat, stellt die nächste Redewendung dar usw.

Nachdem drei Sprichwörter erraten wurden, versucht die Gruppe, die entsprechenden **drei Übungen hintereinander** durchzuführen.

Anschließend stellen wiederum drei Teilnehmer Sprichwörter dar. Wenn diese erraten und nachvollzogen wurden, versucht die Gruppe, alle bisher gezeigten Übungen zu wiederholen.

Die Teilnehmer **behalten** ihre **Kärtchen**. Das kann beim Wiederholen der Übungen hilfreich sein. Evtl. werden weitere, zusätzlich genannte Sprichwörter zum Thema Stein auf Kärtchen notiert.

Zum Schluss nimmt jeder Teilnehmer seinen (oder einen) Stein in die Hand und **genießt** die glatte Beschaffenheit des **Schmeichelsteines**.

Geübte Teilnehmer können den eigenen Stein evtl. wiedererkennen!

→ **M** **Kopiervorlage** s. Seite 14

2 Bewegungsimprovisation „Staffellauf“

Übungsanleitung:

Kurze Stäbe (z.B. Klanghölzer) sind vorbereitet.

Die Bewegungsteile müssen an die Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst werden. Bewegungen nur so weit ausführen, wie sie den Teilnehmern gut tun!



Über Stock und Stein ... Übungen

Beim Staffellauf laufen meist 4 oder 6 Läufer bestimmte Strecken und übergeben jeweils am Ende ihrer Strecke dem nächsten Läufer einen Staffelstab.

Jeder Teilnehmer bekommt zunächst einen Stab.

1. Durchgang:

Die Teilnehmer halten ihren **Stab** zunächst in der **rechten Hand**, gehen acht Schritte **auf der Stelle** und bewegen die Arme dabei mit. Anschließend nehmen sie den **Stab** in die **linke Hand**, gehen wieder auf der Stelle usw.

2. Durchgang:

Die Teilnehmer **gehen** gemeinsam **auf der Stelle** und geben dabei ihren **Stab von der rechten in die linke Hand** und umgekehrt. Dann werden Arme und Beine ausgeschüttelt.

3. Durchgang:

Jetzt wird nur ein **Stab von Hand zu Hand** nach rechts weitergegeben, bis er wieder am Ausgangspunkt ist. In der nächsten Runde werden zwei Stäbe hintereinander weitergegeben. (Falls möglich, können noch weitere Stäbe weitergegeben werden.)

4. Durchgang:

Die Teilnehmer geben den Stab nicht nur von Hand zu Hand weiter, sondern **gehen dabei** noch **auf der Stelle**.

Was wird trainiert?

- Koordination beider Gehirnhälften
- Aktivierung des Körpers (→ Durchblutungssteigerung)
- Feinmotorik und Wahrnehmung (insbesondere bei Übung 1)
- Kurzzeitgedächtnis (insbesondere bei Übung 1)
- Geschicklichkeit und Reaktionsschnelligkeit (insbesondere bei Übung 2)

Alltagstransfer:

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

Weiterführende Vorschläge:

Zu Übung 1: Es können noch weitere Sprichwörter dargestellt werden. Fitte Teilnehmer müssen sich das richtige Sprichwort selbst überlegen (vgl. z.B. die Sprichwörterrätsel von Übung D 1).

Zu Übung 2: Übungsvariationen je nach Leistungsniveau der Teilnehmer auswählen.

B Einstimmung

1 Wortpaare finden

Übungsanleitung:

Bei dieser Übung sollen die Wortpaarteile, die zusammenpassen, gefunden werden.

Dazu können die Wortpaarteile evtl. vergrößert kopiert, ausgeschnitten und laminiert werden. Nun werden je zwei Wortkarten einander zugeordnet.

Die Übung wird mündlich im Plenum oder schriftlich anhand des Arbeitsblattes bearbeitet.