

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: 25
Titel: Auf Schusters Rappen (17 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



Auf Schusters Rappen





Auf Schusters Rappen

Übersicht

Inhaltsübersicht

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Fußgymnastik Bewegungsübung		3	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Assoziations- und Wortfindungsübung	Kopiervorlage , evtl. Flipchart	3	10
	2 Redewendungen Redewendungen ergänzen und ihren Bedeutungen zuordnen	Kopiervorlage	4	11
	3 Biografisches Gespräch Erinnerungen an Erlebnisse zu Fuß		4	
C Hauptteil	1 Schuhe für jede Gelegenheit Schuhe beschreiben und erraten	Bildkarten	5	12
	2 Fußbekleidung Begriffe zu Gruppen ordnen	Kopiervorlage	6	13
	3 Gemeinsamer Anfang Wortfindungs- und Konzentrationsübung	Kopiervorlage	6	14
	4 Schau genau Welcher Weg führt aufs Dach?	Kopiervorlage	7	15
	5 Anagrammvariation – Wortvergleich DAMENSCHUH	Kopiervorlage	8	16
D Ausklang	1 Zusammengesetzte Hauptwörter Wortfindungsübung	evtl. Flipchart	8	
	2 Erzählung Weg nach Mariazell	Textvorlage	9	17
Wissenswertes	Geschichte der Schuhe		9	



A Bewegung

1 Fußgymnastik

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sitzen im Sesselkreis oder rücken so weit vom Tisch ab, dass ihre Füße genügend Bewegungsfreiheit haben. Jeder macht seiner Mobilität entsprechend mit. Falls es nicht zu mühsam für die Teilnehmer ist, können die Schuhe auch ausgezogen werden. Entspannende Musik kann die Übung begleiten.

Die Teilnehmer **strecken** die **Füße** so, dass nur mehr die Fersen den Boden berühren. Dann werden abwechselnd die linke und die rechte **Fußspitze auf und ab bewegt**.

Nun **heben** die Teilnehmer im Wechsel die **Ferse** und die **Zehen an** – auch gegengleich (rechts/links).

Anschließend **stellen** die Teilnehmer die **Füße** wieder so **auf dem Boden** ab, dass die Fersen den Boden berühren, und **spreizen** die **Zehen** wie einen Fächer. Dann **krallen** die Teilnehmer die **Zehen ein**.

Die Teilnehmer können nun die **Füße** nebeneinander wieder **ganz auf den Boden** stellen und die **Oberschenkel aneinander pressen**.

Anschließend **heben** die Teilnehmer einen **Fuß** leicht an und lassen ihn **kreisen**. Dann ist der andere Fuß an der Reihe.

Was wird trainiert?

- Konzentration
- Koordination

Alltagstransfer:

Die Fußgymnastik fördert die Durchblutung und kann während des Tages wiederholt werden, vor allem bei langen Sitzperioden.

Weiterführende Vorschläge:

Zum Schluss wird ein Marsch vorgespielt, die Teilnehmer „marschieren“ dazu auf der Stelle, die Arme werden in die Bewegung integriert.

B Einstimmung

1 Begriffe sammeln

Übungsanleitung:

Vorzugsweise in der Gruppe wird gesammelt, was man „zu Fuß“ erledigen oder unternehmen kann und wozu man seine Füße noch brauchen könnte.

Die Ergebnisse werden auf dem Flipchart notiert, die Kopiervorlagen eignen sich nicht nur zum Mitschreiben, sondern auch zur Nachbearbeitung des Themas zu Hause.

→ **M** **Kopiervorlage** s. Seite 10