

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und -betreuer

Fertig aufbereitete Konzepte und Übungen, Materialien und Kopier-
vorlagen für ein ganzheitliches Gedächtnistraining mit Senioren

Thema: Medienpaket - Musik, Bewegung & Sinnesarbeit, Ausgabe: 03
Titel: Rad fahren (Beitrag zum Lied: Radfahrt) (29 S.)

ProduktHinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm „Seniorenbetreuung“ des OLZOG Verlags. Ein Hinweis auf die Originalquelle befindet sich in der Fußzeile jedes Dokuments.

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

Die motivierenden, sofort einsetzbaren Übungen und Kurzaktivierungen mit Biografie- und Jahreszeitenbezug sorgen für Abwechslung im Pflegealltag, steigern Selbstwertgefühl und Lebensqualität Ihrer Senioren und bedeuten gleichzeitig Zeitersparnis und Arbeitserleichterung für Sie.

▶ Die Print-Ausgaben aus dem Programm „Seniorenbetreuung“ können Sie auch bequem und regelmäßig per Post im [Jahresabo](#) beziehen.

Hinweis zu den Beiträgen aus der Reihe »**Musik, Bewegung & Sinnesarbeit**«: die Links zu den **Liedern** (Musikdateien im mp3-Format) sowie zu einer **kostenlosen Einführung** finden Sie jeweils direkt in der **Detailansicht des Artikels**.

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. Ausdrücke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).











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

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

✉ Post: OLZOG Verlag | c/o Rhenus Medien Logistik GmbH & Co. KG
Justus-von-Liebig-Str. 1 | 86899 Landsberg

☎ Tel.: +49 (0)8191/97 000 - 220 | 📠 Fax: +49 (0)8191/97 000 - 198
www.olzog.de | www.eDidact.de

„Radfahrt“: Überblick zu den Kurzaktivierungen

Rubrik	Kurzaktivierung	Zubehör	Beschreibung auf Seite
1  Thema & Einführung	Thema & Einführung: Die Geschichte des Fahrrads	• Karte 1	95
2  Plaudern & Erzählen	Biografieorientierte Fragen: Rund ums Rad	• Karte 2 • Einführungstext • evtl. CD	98
3  Singen & Tönen	Lied: „Radfahrt“	• Karte 3 • CD • Liedtext • evtl. Noten und Akkorde • evtl. Vorlage „Sitztanz“	99
4  Hören & Lauschen	„Klingelingeling“	• Karte 4 • Fahrradklingel • Säckchen • CD • evtl. Vorlage „Sitztanz“	104
5  Sehen & Betrachten	... und das ist rund!	• Karte 5	105
6  Tasten & Fühlen	6-Tage-Rennen	• Karte 6 • CD • evtl. Vorlage „Sitztanz“ • Vorlage „Radrennbahn“ • Suppenteller • Murmel oder Walnuss • evtl. Klebepunkt	106
7  Riechen & Schnuppern	Pfeffer-Energie	• Karte 7 • Pfefferkörner • Mörser • Pfeffermühle	108
8  Schmecken & Genießen	Tomaten-Räder	• Karte 8 • evtl. Vorlage „Sitztanz“ • Tomaten • Salz • scharfes Messer • Teller	109
9  Rätseln & Knobeln	Drahtesel-Rätsel	• Karte 9 • CD • Vorlage „Sitztanz“ • Block, Stift	110
10  Bewegen & Aktiv sein	Sitztanz: „Radfahrt“	• Karte 10 • CD • Vorlage „Sitztanz“	111

1 Thema & Einführung: Die Geschichte des Fahrrads

Ein **Fahrrad**, kurz auch Rad, ist ein zumeist zweirädriges, einspuriges Landfahrzeug, das mit Muskelkraft durch das Treten von Pedalen angetrieben wird. Bei höherem Tempo wird es durch stabilisierende Kreiselkräfte der Räder sowie Gewichtsverlagerung und Lenkbewegungen des Fahrers im Gleichgewicht gehalten. Scherzhaft nennt man das Fahrrad auch „**Drahtesel**“.

Das Fahrrad war das erste mechanische Individualverkehrsmittel und (nach der Nähmaschine) das zweite technische Serienprodukt.

Erfunden hat das einspurige Zweirad Karl Freiherr von Drais 1817 in Mannheim. Der Fahrer saß zwischen den Rädern und stieß sich mit den Füßen am Boden ab. In der Presse wurde diese hölzerne „**Laufmaschine**“ bald nach ihrem Erfinder „**Draisine**“ genannt. Die Drais'sche Laufmaschine war von vornherein mit dem Vorderrad lenkbar. Dies machte es möglich, das fahrende Zweirad auch ohne Fußkontakt zum Boden im Gleichgewicht zu halten. Allerdings mussten die Erwachsenen das ungewohnte Balancieren erst lernen!

(Text- und Bildquelle: Wikipedia)



Heute erfreut sich das Zweirad (ob als Freizeitrad, Rennrad, Mountainbike oder Klapperrad) größter Beliebtheit. Auch aus Umweltgründen ist das Fahrradfahren angesagter denn je. Dementsprechend hat sich auch ein großer Produktmarkt rund um dieses Vehikel gebildet. Und nicht zuletzt profitiert der Tourismuszweig von der Renaissance des Radfahrens: Inzwischen gibt es viele schöne Angebote, den Urlaub im In- und Ausland in der Natur und körperlich bewegt zu verbringen!

Viele unserer Senioren haben einschlägige Erfahrungen mit dem Fahrrad. Noch vor 70 Jahren war es etwas ganz Besonderes, ein Fahrrad zu besitzen – wer konnte sich schon ein Auto leisten! Fahrräder wurden gehegt und gepflegt, waren *das* Transportmittel in der Gesellschaft und wurden teilweise sogar selbst aus Einzelteilen vom Schrotthändler zusammengebaut.

Dem **Lied „Radfahrt“** haben wir das **Thema „Rad fahren“** übergeordnet. Auf den zugehörigen Kurzaktivierungskarten finden Sie daher immer einen Bezug zum Fahrrad.



Alle Kurzaktivierungen passen zum Lied und zum Thema. Es empfiehlt sich, als **Einleitung** zunächst das **Lied zu singen** und dann eine Kurzaktivierung anzuschließen!



Lied: „Radfahrt“

Thema: Rad fahren

CD 3, Track 5 & 6

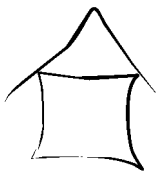
Mögliche Bezugspunkte auf das Wertekonzept nach Viktor E. Frankl: „Worauf wir schauen!“

Biografiearbeit ist äußerst wichtig für die Lebens-Pflege. Wir müssen uns von jemandem ein Bild machen können:

- Wie hat ein Mensch sein Leben gelebt?
- Was ist ihm besonders wichtig gewesen?
- Welche Erfahrungen haben ihn geprägt?
- Wie hat ein Mensch seine Lebens-Pflege „eingeteilt“ und „gesichert“?
- Was ist in den verschiedenen Lebensaltern (Kindheit – Jugend – Erwachsener – 50+ – Senior/in – Hochbetagte/r) seine Lebens-Kultur gewesen?

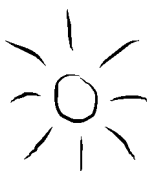
Wenn wir das wissen und versuchen, die Werte (Wichtigkeiten) im **Schaffen**, im **Erleben** und in der individuellen **Einstellung** einer Person in unsere Arbeit zu integrieren, werden sich die uns anvertrauten Menschen mit uns und in unserer Einrichtung erheblich wohler fühlen (vgl. dazu auch Seite 17 f.). Bestimmte Wünsche, Bedürfnisse, Reaktionen und Verhaltensweisen werden wir besser verstehen, weil wir die Menschen kennen – „erkennen“.

Schaffens-Werte: Rad fahren



Wer hat sich sein Fahrrad hart erarbeiten müssen bzw. lange dafür gespart?
 Wer hat ein Fahrrad geschenkt bekommen?
 Wer hat sich mit dem Fahrenlernen leicht getan, wem fiel es sehr schwer, das Gleichgewicht zu halten?
 Welche „Touren“ wurden mit dem Rad gemacht (Fahrt zum Einkaufen, Fahrten zur Schule, Ausflüge mit der Familie, Fahrradurlaube, Fahrt zu den Nachbarskindern)?
 Wurden kleinere Geschwister oder Freunde auf dem Gepäckträger mitgenommen?
 Wer betrieb das Radfahren als Sport?
 Wie viele Kilometer hatte die längste Radtour (viele mussten täglich mit dem Rad zur Arbeit fahren – und zwar bei „Wind und Wetter“)?
 Wie pflegte man sein Fahrrad bzw. wie wurde das Fahrrad geputzt?
 In welchem Rhythmus wurde eine solche Reinigung durchgeführt?

Erlebnis-Werte: Rad fahren




Welche Erlebnisse beim Radfahren haben die Anwesenden in ihrer Erinnerung gespeichert?
 Erinnern sich manche noch, wer ihnen das Radfahren beigebracht hat und wie alt sie damals waren?
 Welche Farbe hatte das erste eigene Fahrrad?
 Welche Radtouren werden erinnert, welche Gefühle stellen sich dazu ein?
 Erinnert sich jemand noch voller Stolz an das erste selbst ersparte Rad?
 Wird Radfahren als schöne oder mühsame Aktivität eingestuft?
 Wer hat schon einmal einen Radurlaub gemacht und wohin? Welche Emotionen sind mit den Erinnerungen verbunden (z.B. Freude über die Natur, körperliche Fitness, genussvolle Brotzeit)?

Thema: **Rad fahren**Lied: „**Radfahrt**“

CD 3, Track 5 & 6



Einstellungs-Werte: Rad fahren

	<p>Mögliche Einstellungen:</p> <p>„Radfahren ist mühsam, das mochte ich schon als Kind nicht, ich fahre lieber Motorrad oder Auto!“</p> <p>„Radfahren ist mir am liebsten, hier fühle ich mich frei, es ist günstig und bringt mich auch überall hin!“</p> <p>„Durch das Radfahren verbrennt man viele Kalorien, dann schmeckt die Brotzeit hinterher doppelt so gut!“</p> <p>„Ich musste täglich 20 km zur Arbeit fahren – bei jedem Wetter. Ich war froh, als Omnibusse eingesetzt wurden bzw. als ich mir den Omnibus leisten konnte!“</p> <p>„Ich habe noch heute alle meine Radtouren im Kopf und erfreue mich daran, auch wenn ich jetzt nicht mehr radeln kann!“</p>
---	---