

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: 43
Titel: Pistenspaß (23 S.)

Produktinweis

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



PISTENPASS



Phase	Übung	Benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Bewegungsgeschichte Bewegungen zur Geschichte ausführen		2	
B Einstimmung	1 Themenwort SKIFAHREN	Kopiervorlage, Flipchart	3	13
	2 Unterschiede und Gemeinsamkeiten Begriffe vergleichen		4	
	3 Biografisches Gespräch Thema „Skifahren“		5	
C Hauptteil	1 Buchstabengerüst Wörter mit gleichen Anfangs- und Endbuchstaben finden	Kopiervorlage, Flipchart	5	14
	2 Wahrnehmen – Zuordnen – Merken Bilder ordnen	Bildkarten	6	15–17
	3 Schüttelanagramme Buchstaben ordnen	Kopiervorlage	7	15–16, 18
	4 Brückenwörter zusammengesetzte Wörter bilden	Kopiervorlage	8	19
	5 Rätsel Begriffe mit doppelter Bedeutung finden	Kopiervorlage, evtl. Flipchart	8	20
	6 Sudoku I Buchstaben logisch ordnen	Kopiervorlage	9	21
	7 Sudoku II Buchstaben logisch ordnen	Kopiervorlage	10	22
D Ausklang	1 Verfälschte Sprichwörter Wörter ergänzen	Kopiervorlage	11	23
	2 Lied singen und diskutieren		11	



A Bewegung

1 Bewegungsgeschichte

Übungsanleitung:

Die Bewegungen erfolgen im Sitzen. Es ist wichtig, die Bewegungsteile an die Möglichkeiten der Teilnehmer anzupassen.

Wir befinden uns im Skiurlaub und stehen morgens auf. Zuerst öffnen wir den Vorhang. → *die Arme vor dem Körper ausstrecken und nach außen öffnen*

Wir schauen auf die verschneiten Berge. Dann strecken wir uns ausgiebig. Wir gähnen ganz laut und herzlich mit der Hand vor dem Mund. → *Hände in die Luft strecken*

Wir ziehen unseren Skianzug an. Danach schlüpfen wir in den Anorak und schließen den Reißverschluss bis ganz oben zum Kragen. → *zuerst das linke, dann das rechte Bein anheben, als ob man in eine Hose steigt*

Auf geht's zum Skilift. Beim Lift angekommen, müssen wir mit unseren Schuhen in die Bindung steigen, damit sie zugeht. → *zuerst den linken, dann den rechten Fuß heben und absetzen, als ob man in die Bindung steigt*

Beim Hinauffahren mit dem Sessellift ist es sehr kalt. Daher reiben wir ganz fest die Handflächen aneinander, damit uns wärmer wird. → *Handflächen aneinanderreiben*

Beim Ausstieg ganz oben drehen wir den Kopf langsam von links nach rechts und danach von rechts nach links, um die anderen Skifahrer sehen zu können. → *Kopf langsam von links nach rechts und danach von rechts nach links drehen, zwei- bis dreimal wiederholen*

Danach geht es ab auf die Piste und wir fahren eine Kurve nach links und dann nach rechts. → *je nach Ansage nach rechts oder nach links lehnen, mehrmals wiederholen*

Wenn wir unten angekommen sind, lockern wir die Arme und Beine nach dieser anstrengenden Fahrt. → *Arme und Beine lockern*

Was wird trainiert?

- Einstimmung auf das Thema
- allgemeine Aktivierung (Durchblutungssteigerung)
- Motorik und Feinmotorik
- Körperwahrnehmung

Alltagstransfer:

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

Weiterführende Vorschläge:

Die Teilnehmer können noch weitere Bewegungen vorschlagen, die zum Aufwärmen dienen.



B Einstimmung

1 Themenwort

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sammeln im Plenum Begriffe, die einen Bezug zum Wintersport haben. Die Palette kann breit gestreut sein, z.B. Skigebiete, Geräte, Kleidung. Die Anfangsbuchstaben entsprechen dem Wort SKIFAHREN. Die Ergebnisse werden auf ein Flipchart geschrieben. Die Kopiervorlage können die Teilnehmer mitnehmen und später im eigenen Tempo bearbeiten.

→ **M** Kopiervorlage s. Seite 13

Lösungsvorschläge:

S: Schnee, Skischuhe, Skihütte, Schlepplift, Stembogen, Schneepflug, Sicherheitsbügel, Schlitten, Slalom, Schneeschuhe, Seilbahn, Schanze, Schneekanone, ...

K: Kinderskikurs, Kitzbühl, Kombination, ...

I: Imst, ...

F: Freeskiing, Freestyle, Fischerski, ...

A: Anzug, Atomic, Abfahrt, Almwirtschaft, Ausstieg, ...

H: Haube, Handschuhe, Helm, ...

R: Riesentorlauf, Rang, ...

E: eisglatt, Einkehrschwung, ...

N: Natur, Neureuter Felix, Naturschnee, ...

Was wird trainiert?

- Wortflüssigkeit
- Assoziationsfähigkeit

Alltagstransfer:

Der entsprechende Wortschatz wird aktiviert und steht leichter zur Verfügung (oft auch ganz spezielle Ausdrücke).

Weiterführende Vorschläge:

Die Teilnehmer finden Antworten auf die Frage „Welche beliebten Wintersportgebiete/Wintersportler/... kennen Sie noch?“.

Die Teilnehmer finden weitere zum Thema passende Begriffe zu den verbleibenden Buchstaben des Alphabets.

Die Übung kann erschwert werden, indem beim Buchstaben S das Wort „Ski“ nicht verwendet werden darf.



2 Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Übungsanleitung:

Die Teilnehmer sollen zwei vorgegebene Begriffe miteinander vergleichen und deren Gemeinsamkeiten und/oder Unterschiede nennen.

1. Sessellift versus Gondel:

Gemeinsamkeiten: Beides sind Transportmittel, mit denen Personen auf einen Berg transportiert werden.

Unterschiede: Im Gegensatz zum Sessellift müssen bei der Gondel die Skier abgelegt werden. Außerdem ist die Gondel rundherum geschlossen, was beim Sessellift nicht der Fall ist.

2. Skifahren versus Langlaufen:

Gemeinsamkeiten: Beide Sportarten verwenden Skier und Stöcke.

Unterschiede: Beim Skifahren ist der Schuh fest mit dem Ski verbunden und man fährt hauptsächlich die Piste bergab. Beim Langlauf hingegen bewegt man sich auf dünneren Skiern hauptsächlich in der Ebene auf einer Loipe (einer vorgegebenen Spur).

3. Abfahrt versus Slalom:

Gemeinsamkeiten: Beides sind Wettbewerbsarten beim alpinen Skifahren.

Unterschiede: Bei der Abfahrt sind die Torabstände breiter als beim Slalom – daher ist die gefahrene Geschwindigkeit bei der Abfahrt um einiges höher.

4. Glühwein versus Grog:

Gemeinsamkeiten: Beides sind alkoholhaltige Heißgetränke.

Unterschiede: Der Grog besteht hauptsächlich aus Rum, Zucker und Wasser (von dem Wort „Grog“ leitet sich auch der Begriff „groggy“ ab). Glühwein hingegen besteht hauptsächlich aus Wein (zumeist Rotwein) und Gewürzen, die mit Zucker aufgekocht werden.

5. Alpin versus Nordisch:

Gemeinsamkeiten: In beiden Disziplinbereichen werden Skier verwendet.

Unterschiede: Unter den alpinen Disziplinen wird jene Art des Skifahrens verstanden, bei der man mit Skiern einen Berg hinabfährt und die Bindung fest mit den Skiern verbunden ist. Bei Skirennen sind das folgende Disziplinen: Slalom, Abfahrt, Riesentorlauf, Super-G und Kombination. Nordische Skisportarten hingegen sind Skilanglauf, Skispringen und die Kombination aus beiden (und damit verwandt der Biathlon). Ihr gemeinsames Kennzeichen ist, dass die Skibindung nicht fest mit dem Ski verbunden ist. Dies ermöglicht das Abheben der Ferse.

Was wird trainiert?

- Abrufen aus dem Langzeitgedächtnis (Dekodierung)
- Sprachgenauigkeit
- Kombinationsvermögen

Alltagstransfer:

Die Sprachgenauigkeit wird geschult, um Missverständnisse zu verhindern.

Weiterführende Vorschläge:

Die beiden Begriffe werden für die Teilnehmer jeweils auf Moderationskarten vorgegeben. Außerdem können die Teilnehmer weitere Vergleiche von ähnlichen Begriffen definieren.