

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig ausgearbeitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Aktiv & fit von Kopf bis Fuß – Ausgabe 53

Badespaß

Dr. Helga Schloffer



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.



Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



Badespaß

Dr. Helga Schloffer

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Reaktion – Auf oder im Wasser? Schwimmen auf dem Trockenen		6	
B Einstimmung	1 Taktile Wahrnehmung Gegenstände durch Tasten erfahren	<ul style="list-style-type: none"> • Schwimmutensilien • Badetasche 	7	
	2 Wörtersammlung Begriffe rund ums Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlage 	7	15
	3 Biografisches Gespräch Erinnerung an Schwimmabenteuer		8	
C Hauptteil	1 Was brauchen Sie NICHT bei einem Badeausflug Konzentrationsübung	<ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlage 	9	16
	2 Hauptwörter zusammensetzen Kreativ Begriffe kombinieren	<ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlage 	9	17
	3 Schau genau! Spiegelverkehrt denken	<ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlage 	10	18
	4 Brückenwörter Den gemeinsamen Begriff finden	<ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlage 	11	19
	5 Ausreißer gesucht Was passt nicht?	<ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlage 	11	20
	6 Bildausschnitte zuordnen Genau beobachten trainieren	<ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlage 	12	21
D Ausklang	1 Wörter mit ADE und ANK Passende Begriffe finden	<ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlage 	13	22
	2 Lückengedichte Vokale beim Lesen ergänzen	<ul style="list-style-type: none"> • Kopiervorlage 	13	23
Wissenswertes	Badespaß seit Menschengedenken		14	



A Bewegung

1 Reaktion

Übungsanleitung:

Den Teilnehmern werden Freizeittätigkeiten/Sportarten genannt, die man auf bzw. im/unter Wasser ausüben kann, alternativ könnten auch Bilder gezeigt werden. Wenn eine Tätigkeit **auf** dem Wasser ausgeübt wird, so strecken die Teilnehmer beide Arme in die Höhe, wird sie hauptsächlich **im** bzw. **unter** Wasser ausgeübt, wird ein Schwimmstil ausgeführt.

Ist die Gruppe fit genug, so kann zusätzlich noch das **linke oder rechte Bein** kurz angehoben werden, falls man zur genannten Tätigkeiten eine bestimmte **Ausrüstung** (außer Badekleidung) benötigt. Der Spaß bei der Übung besteht in der individuellen Einschätzung von „im“ bzw. „auf“.

Tauchen	Schwimmbewegung, Bein anheben
Surfen	Arme nach oben, Bein anheben
Segeln	Arme nach oben, Bein anheben
Brustschwimmen	Schwimmbewegung
Wasserski	Arme nach oben, Bein anheben
Kraulen	Schwimmbewegung
Kanufahren	Arme nach oben, Bein anheben
Wasserball	Schwimmbewegung, Bein anheben
Paddeln	Arme nach oben, Bein anheben
Rafting	Arme nach oben, Bein anheben
Delfin	Schwimmbewegung
Synchronschwimmen	Schwimmbewegung
Eislaufen	Arme nach oben, Bein anheben
Turmspringen	Schwimmbewegung
Rudern	Arme nach oben, Bein anheben
Rückenschwimmen	Schwimmbewegung

Was wird trainiert?

- Konzentration
- Koordination
- Reaktionsvermögen
- Merkfähigkeit

Alltagstransfer:

In den meisten Alltagssituationen, z. B. im Verkehr, müssen gleichzeitig mehrere Eindrücke verarbeitet und darauf reagiert werden.

Weiterführende Vorschläge:

Geübte Teilnehmer: Die Teilnehmer stellen die Tätigkeiten pantomimisch dar.

Ungeübte Teilnehmer: Auf die „Beinreaktion“ wird verzichtet.



B Einstimmung

1 Taktile Wahrnehmung

Übungsanleitung:

In eine Badetasche werden Utensilien, wie Schwimmreifen, Schwimmflügel, Schwimmbrille, Taucherbrille, Schnorchel, Badehose, Sonnencreme, Handtuch....gepackt. Die Teilnehmer ertasten ein Teil und merken sich dieses (kann auch aufgeschrieben werden); in der zweiten Tastrunde werden dann die vorher nur ertasteten Dinge auch hervorgeholt und betrachtet bzw. besprochen.

Was wird trainiert?

- Taktile Wahrnehmung
- Wortfindung

Alltagstransfer:

Ein sensibler Tastsinn unterstützt die Identifizierung von neuen Objekten, auch wenn der Sehsinn z. B. durch Dunkelheit eingeschränkt ist.

Weiterführende Vorschläge:

Geübte Teilnehmer: Alle Utensilien dienen als Merkinhalte.

Ungeübte Teilnehmer: Die Anzahl der Utensilien wird beschränkt.

2 Wörtersammlung

Übungsanleitung:

Zur Einstimmung werden Begriffe gesammelt:

1. Gelegenheiten zum Schwimmen und Baden
2. Schwimm-/Badeutensilien

Die gemeinsamen Ergebnisse können auf dem Flipchart notiert, die Vorlagen zur Wiederholung des Wortschatzes mitgegeben werden.

→ M Kopiervorlage: s. Seite 15

Was wird trainiert?

- Wortflüssigkeit
- Konzentration

Lösungsvorschläge:

1 allgemein: See, Bach, Fluss, Weiher, Teich, Schwimmbad, Swimmingpool, Badewanne, Thermalbad, Meeresbucht; Badeorte/Seen/Meere, die den Teilnehmern bekannt sind.

2 Wasserball, Badeanzug, Bikini, Badehose, Schnorchel, Taucherbrille, Flossen, Luftmatratze, Schwimmreifen, Schwimmflügel, Badetücher, Liegestuhl, Strandkorb, Flip Flops, Badetasche,...



Alltagstransfer:

Detaillierter Wortschatz wird aktiviert und steht wieder leichter zur Verfügung.

Weiterführende Vorschläge:

Geübte Teilnehmer: Badeorte/Seen u. ä. von A-Z können gesucht werden.

Ungeübte Teilnehmer: Die Gewässer bzw. Orte werden auf einer Landkarte gesucht.

3 Biografisches Gespräch

Übungsanleitung:

Die Richtung des Gesprächs wird von den Interessen der Teilnehmer bestimmt, konzentriertes, wertschätzendes Zuhören versteht sich von selbst.

Biografische Fragen – Gesprächsanregungen:

- Sind Sie eine „Wasserratte?“
- Wenn ja, was ist das Schöne am „kühlen Nass?“
- Welche Gelegenheiten zum Schwimmen bzw. Baden mögen Sie am liebsten?
- War es in ihrer Jugend üblich, Schwimmen zu lernen bzw. wo/von wem haben Sie es gelernt?
- Beherrschen Sie mehrere Schwimmstile?
- Waren Sie im Verein?
- Haben Sie sogar an Wettkämpfen teilgenommen?
- Schwimmen (sind) Sie das ganze Jahr über (geschwommen), z. B. in einem Hallenbad?
- Besuchen Sie eventuell auch Thermalbäder?
- Haben Sie eventuell einen anderen Sport im oder auf dem Wasser ausgeübt? (Schwimmen, Tauchen..., Segeln, Kanufahren, Rudern...)
- Wie sah die Badeordnung im Freibad/Hallenbad aus?
- Wenn Sie keine Wasserratte sind, was stört Sie, ist Ihnen unangenehm am „kühlen Nass?“
- Wie kühlen Sie sich ab, wenn es im Sommer sehr heiß ist?

Was wird trainiert?

- Formulierung, leichte Wortfindung
- Erinnerungsvermögen
- Soziale Kompetenz

Alltagstransfer:

Durch das gemeinsame Erinnern wächst die Gruppe zusammen.

Weiterführende Vorschläge:

Wer kennt typische Kurorte in der näheren und weiteren Umgebung?