

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

### Bewegt mit Musik – Ausgabe 1

Auf zum Volksfest  
– Das Kettenkarussell

Ralf Glück



#### 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](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

## Lied 1: Das Kettenkarussell

Durchführung auf einen Blick:



2:50

**Liedlänge: 2:50 Minuten**

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Lieder in einer kleinen Liedergeschichte zum Thema „Auf zum Volksfest.“

**Kurzbeschreibung:**

Wir gehen zu Fuß auf das Volksfest und bewegen dabei unsere Beine. Auf dem Festplatz angekommen freuen wir uns auf eine Fahrt im Kettenkarussell. Dabei halten wir uns mit beiden Händen imaginär an den Ketten des Sitzes fest und schwingen von links nach rechts. Damit wir besser sehen, beugen wir uns nach vorne. Schwungvoll „reißt es uns nach hinten“.



**Tipp:**

Als Variante können Sie Gymnastik-Stöcke oder leichte Hanteln (0,5 kg) für die statische Kräftigung verwenden.

**Trainingsschwerpunkte:**

Mobilisation:



Koordination:



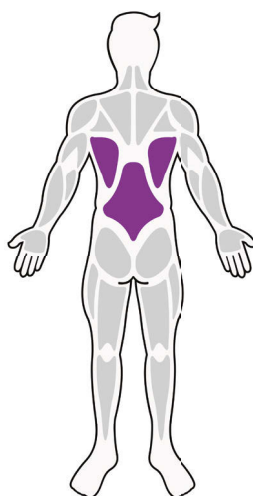
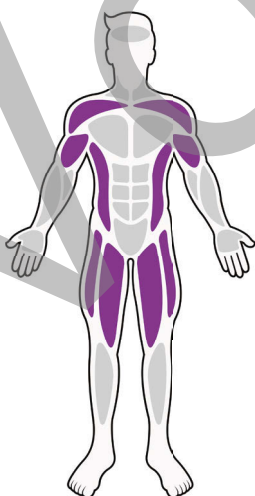
Kräftigung:



Ausdauer:



Sturzprophylaxe:



- Mobilisation des Hüftbeugers
- Koordination von Armen und Beinen
- statische Kräftigung des Bizepses
- Mobilisation der Lendenwirbelsäule, Rumpfmuskulatur und des Rückenstreckers

# Das Kettenkarussell

Musik & Text: Ralf Gabriel

Slowfox 121

G<sup>7</sup> C

Einsteigen bitte, die Fahrt geht los.  
 1. Heu- te, am Sonn- tag, geh'  
 2. Nun geht's in's Bier- zelt, die  
 3. Es ist schon A- bend, das

G

ich zum Fest- platz raus, denn da wird ge- fei- ert, da  
 Mu- sik Stim- mung macht. Da wird laut ge- fei- ert und  
 Bier- zelt, das ist voll. Trin- ken un- ser Rad- ler und

C

treibt es je- den raus. Heu- te, am Sonn- tag, mar-  
 je- der fröh- lich lacht. Heu- te, am Sonn- tag, ja  
 tan- zen Rock 'n' Roll. Jean- nette, die fe- sche, die

G G<sup>7</sup>

schie- re ich zu Fuß, weil ich kei- nen Park- platz su- chen  
 da macht je- der mit, und die Mu- sik, die kennt je- den  
 pros- tet mir jetzt zu, und sie neckt mich, lässt mir kei- ne

C C<sup>7</sup> F

muss. Ich set- ze mich ins Ket- ten- ka- rus- sell hin-  
 Hit. Ich setz' mich noch- mal in das Ka- rus- sell hin-  
 Ruh'. Wir set- zen uns jetzt in das Ka- rus- sell hin-

C G<sup>7</sup> C C<sup>7</sup>

ein. Und links und rechts, da hal- te ich mich ganz fest ein. Die Bei- ne  
 ein. Und links und rechts, da hal- te ich mich ganz fest ein. Die Bei- ne  
 ein. Und links und rechts, da hal- ten wir uns ganz fest ein. Die Bei- ne

F C

lass' ich bau- meln, hups, jetzt geht es los. Ich bin ganz  
 lass' ich bau- meln, hups, jetzt geht es los. Ich bin ganz  
 bau- meln hin und her, jetzt geht es los. Wir sind ganz

## Die Bewegungsabläufe im Bild

Heute, am Sonntag, geh´ ich zum Festplatz raus,  
denn da wird gefeiert, da treibt es jeden raus.  
Heute, am Sonntag, marschiere ich zu Fuß,  
weil ich keinen Parkplatz suchen muss.

1



Wir marschieren im Sitzen. Wir heben abwechselnd das rechte Bein und das linke Bein.

2



Die Arme bewegen sich diagonal dazu.

Ich setze mich ins Kettenkarussell hinein  
und links und rechts, da halte ich mich ganz fest ein.  
Die Beine lass ich baumeln, hups, jetzt geht es los,  
ich bin ganz aufgeregt, die Stimmung ist famos.

Imaginär an den Sitzketten festhalten und dabei den Oberkörper leicht von links nach rechts wiegen

3



3a



Variation mit leichten Hanteln (0,5 kg)