

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
– Plattler-Polka

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 oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

Lied 2: Plattler-Polka

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:52 Minuten

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

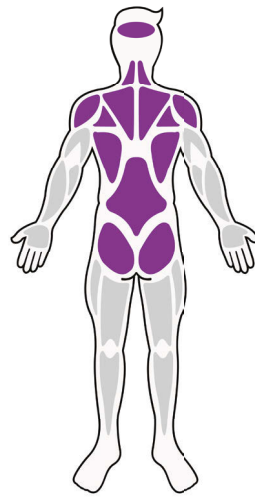
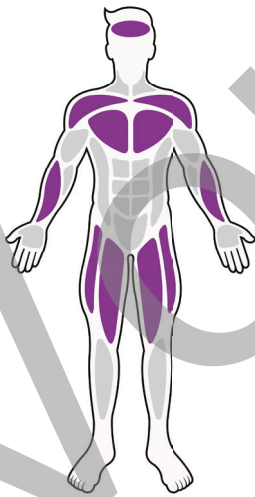
Kurzbeschreibung:

Wir gehen ins Bierzelt und freuen uns auf die Schuhplattler-Vorführung. Das Juchzen üben wir schon einmal vorweg. Wir bekommen Mut und probieren das Platteln selbst aus. Wir fangen mit den Händen an und steigern uns bis zum Plattler-Profi!

Trainingsschwerpunkte:

Mobilisation: ●●●●●
Koordination: ●●●●●
Kräftigung: ●●●●○

Ausdauer: ●●●●○
Sturzprophylaxe: ●●●●○



- Koordination rechts/links
- statische und dynamische Kräftigung des Schulterbereichs und Mobilisation

- Aktivierung beider Gehirnhälften (Kinesiologie)
- Mobilisation der Hüfte, Schulter, Gesäß (Gluteus)
- statische Kräftigung Rücken

Die Plattler-Polka

Musik & Text: Ralf Gabriel

Polka: 83

1. Kommt wir mar-
 schie- ren flott vor- an, wir wech- seln mit den Bei- nen ab,
 mit den Bei- nen ab, ge- hen wir im Takt. Die bei- den
 Ar- me klap- pen rechts und links zur Sei- te in die Höh'.
 Ar- me klap- pen rechts und links zur Sei- te in die Höh'.
 Ar- me klap- pen rechts und links zur Sei- te in die Höh'.
 Auf geht's, jetzt wird's rich- tig schön. Schau mei- ne
 Auf geht's, jetzt wird's rich- tig schön. Jetzt klopft die
 Auf geht's, jetzt wird's rich- tig schön. Jetzt klopft die
 rech- te Hand, die klopft fest auf den O- ber- schen- kel drauf,
 rech- te Hand nach drü- ben auf den lin- ken Schen- kel drauf,
 rech- te Hand nach drü- ben auf die Wa- de o- der Fuß,
 O- ber- schen- kel drauf, klopft, so, dass ich schnauf. Jetzt kommt die
 O- ber- schen- kel drauf, klopft, so dass ich schnauf. Nun klopft die
 Wa- de o- der Fuß, Wa- de o- der Fuß. Jetzt klopft die

Die Bewegungsabläufe im Bild

Kommt wir marschieren flott voran, wir wechseln mit den Beinen ab,
mit den Beinen ab, gehen wir im Takt.



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



Die Arme bewegen sich diagonal dazu.

Die beiden Arme klappen rechts und links zur Seite in die Höhe.
Auf geht's, jetzt wird's richtig schön.



Beide Arme klappen im 90 Grad Winkel nach oben.