

## 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 2

Winterfreuden  
– Der Plätzchendieb

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 3: „Der Plätzchendieb“

Durchführung auf einen Blick:



15:00

**Liedlänge: 2:22 Minuten**

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: „Winter und Weihnachten einst und heute“.

Wie jedes Jahr schmücken wir unseren Weihnachtsbaum. Doch dieses Jahr ist alles ganz anders. Nach einem wunderlichen Traum stellen wir fest, dass alle Plätzchen vom Baum verschwunden sind. Es stellt sich die Frage: „Wer ist der Übeltäter?“



**Tipp:**

Süße Weihnachtsplätzchen nach dem Training schmecken besonders lecker. Ihre Seniorinnen und Senioren freuen sich sicherlich über kleine Leckereien.

**Trainingsschwerpunkte:**

Mobilisation:



Koordination:



Kräftigung:



Ausdauer:



Sturzprophylaxe im Sitzen:

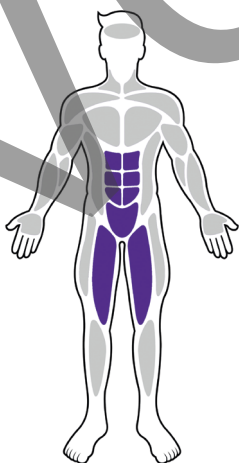


Übung kann nur im Sitzen durchgeführt werden

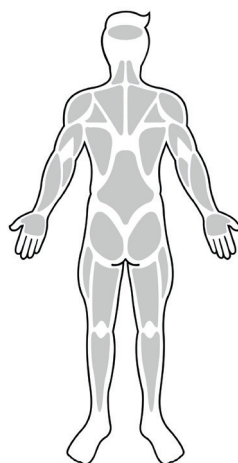


**Tipp:**

Zur Steigerung der Kräftigung können Sie zusätzlich Fußmanschetten mit Gewichten verwenden.



- Kraft: Hüftbeuger und Bauch



- Der Rückenbereich wird bei dieser Übung wenig beansprucht.

## Der Plätzchendieb

Musik & Text: Ralf Gabriel

Charleston 209



1. Ich hat- te heu- te  
 2. Ich hat- te noch 'nen  
 3. Da wach- te ich am



Nacht 'nen Traum von mei- nem Weih- nachts- baum. Ein  
 zwei- ten Traum von mei- nem Weih- nachts- baum. Ein  
 Mor- gen auf und mei- nem Weih- nachts- baum. Und



Häs- chen fraß mit Ap- pe- tit, die Plätz- chen mir vom Baum. Ich  
 Mäd- chen aß mit Ap- pe- tit, die Plätz- chen dort vom Baum. Ich  
 ich er- zähl te mei- ner Frau, sie glaub- te es mir kaum. Der



dach- te mir, so geht das nicht, den Dieb, den schnapp' ich  
 dach- te mir, so geht das nicht, die Klei- ne schnapp' ich  
 Baum war leer, wie kann das sein, warst du das lie- ber



mir. Heb' bei- de Bei- ne in die Höh', ich hüpf' so schnell ich  
 mir. Heb' bei- de Bei- ne in die Höh', ich hüpf' so schnell ich  
 Mann? Heb' bei- de Bei- ne in die Höh' und hüpf' so schnell du

3. Da wachte ich am Morgen auf und dachte an den Traum.  
Und ich erzählte meiner Frau, sie glaubte es mir kaum.  
Der Baum war leer, wie kann das sein, warst du das lieber Mann?



Den vermeintlichen Dieb mit dem erhobenen rechten Zeigefinger ausschimpfen.



Wechseln Sie die Hand und schimpfen fleißig weiter.

Heb´ beide Beine in die Höhe und hüpf so schnell du kannst.  
Auf und ab hoch in die Höhe, ich weiß jetzt hast du Angst.  
Wart´ dich Dieb, dich kriege ich, jetzt hüpfst du auf und ab.  
Beide Beine in die Höhe, ich mach´ niemals schlapp.  
Beide Beine in die Höhe, ich mach´ niemals schlapp.



Beide Beine parallel nach oben hochziehen und kurz halten.



Dann beide Beine am Boden absetzen, die Übung mehrmals wiederholen.