

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

– Die Schneeballschlacht

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 1: „Die Schneeballschlacht“

Durchführung auf einen Blick:



15:00

Liedlänge: 2:26 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“.

Fitte Senioren können die Übung auch im Stehen durchführen! Achten Sie auf eine geeignete Hilfestellung (Stuhllehne, Handlauf ...).

Es hat in der Nacht geschneit. Der Neuschnee lockt uns aus dem Haus zu einer lustigen Schneeballschlacht. An der frischen Luft kneten wir kräftig den Schnee zu runden Schneebällen und werfen uns gegenseitig damit.



Tipp:

Als Variation können Sie Igelbälle als Schneeball-Imitat verwenden. Das fördert die Durchblutung der Handflächen.

Trainingsschwerpunkte:

Mobilisation:



Koordination:



Kräftigung:



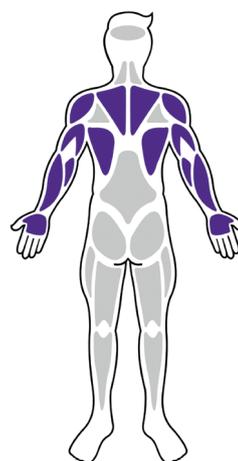
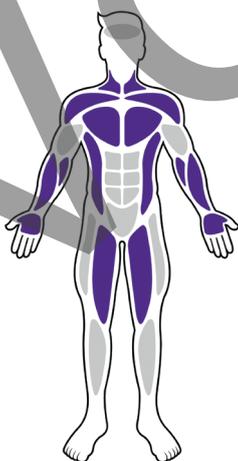
Ausdauer:



Sturzprophylaxe im Stehen:



Sturzprophylaxe im Sitzen:



- Mobilisation: Schultergürtel, Hüftbeuger
- Kräftigung: Brust, Ober-, Unterarm-, Handmuskulatur, Hüftbeuger

- Mobilisation: Schultergürtel, Handmuskulatur
- Kräftigung: Schulterblatt, Ober- und Unterarme

Heb' rechts den Arm, komm werfe mit Schwung.
 Heb' links den Arm, komm werfe mit Schwung.

Die Schneeballschlacht hält uns lange jung.
 Die Schneeballschlacht hält uns lange jung.

Wir kneten eifrig heut' Bälle ganz rund.

Die frische Luft tut gut und ist gesund.

Wir formen rund den Schnee und kneten ihn fest.

Ich freu' mich schon auf die Schneeballschlacht jetzt.

Mit beiden Armen hole weit aus. Mit links und rechts, komm
 wirf den Ball. Mit links und rechts, komm werfe mit Schwung.

Die Schneeballschlacht hält uns lange jung.

Mit beiden Armen hole weit aus.
Mit links und rechts, komm wirf den Ball.
Mit links und rechts, komm werfe mit Schwung.
Die Schneeballschlacht hält uns lange jung.



Wir werfen unsere Schneebälle mit beiden Armen gleichzeitig.



Beim Werfen haben wir in beiden Händen einen Igelball.



© Pixabay.com