

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
– Schneeräumen

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: „Schneeräumen“

Durchführung auf einen Blick:



15:00

Liedlänge: 2:58 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“.

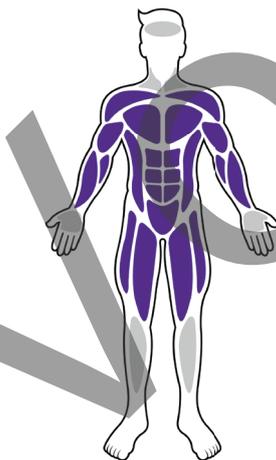
Fitte Senioren können die Übung auch im Stehen durchführen! Achten Sie auf eine geeignete Hilfestellung (Stuhllehne, Handlauf ...).

Der Schneeberg vor dem Haus wird immer höher. Wir stapfen mit einer Schneeschaufel ausgestattet in den Garten. Mit Schwung werfen wir den Schnee über die Schulter und schaufeln den Weg frei.

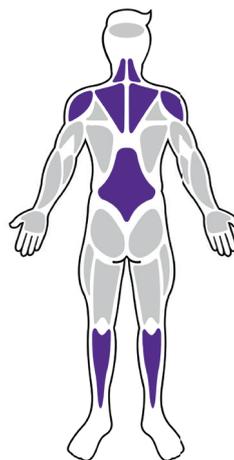
Trainingsschwerpunkte:

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

Ausdauer: ●●●●○
Sturzprophylaxe im Stehen: ●●●●○
Sturzprophylaxe im Sitzen: ●●○○○



- Mobilisation: komplette obere Extremitäten und Hüfte
- Kräftigung: Arme (Bizeps), Bauch, Hüftbeuger und vordere Oberschenkel



- Mobilisation: Kräftigung: Schulterblatt, Ober- und Unterarme
- Kräftigung: Wade bei Durchführung der Übung im Stehen

Schneeräumen

Musik & Text: Ralf Gabriel

Alpenrock: Tempo 98

The musical score is written in 4/4 time with a key signature of one flat (Bb). It consists of ten staves of music with corresponding German lyrics and chord symbols (F, Ab, Bb, C7, F7, F, Bb, C, F, Bb, C, F, Bb, C). The lyrics describe a winter scene where snow is being cleared, and the singer expresses a desire for freedom and a carefree life.

Schau wie der Schnee sich hier auf-türmt,
 heut' Nacht hat es ge-schneit. 1. Mit ei-ner
 Schau-fel im Arm stapf' ich durch Schnee, mir wird warm. Es hat ge-
 schneit heu-te Nacht, wer hät-te das nur ge-dacht? Mit ho-hen
 Schrit-ten stapf' ich durch den Schnee. 2. Der Weg zur
 Gar-ten-tür weit, ge-hört ge-räumt, es wird Zeit. Der Schnee-berg
 wei-ter im Schnee, das Le-ben ist wun-der-schön, die Schau-fel
 türmt sich vor mir, mit mei-ner Schau-fel seht her, räum' ich den
 in mei-nem Arm, da wird es mir im Nu warm. Ich räum' den
 Weg frei, ich fang' jetzt an.
 Weg frei, ich lass' nicht nach.
 Ich werf' den Schnee nach links mit Schwung, ü-ber die Schul-ter weit.
 Ich werf' den Schnee nach rechts mit Schwung, ü-ber die Schul-ter weit.
 Der Schnee so leicht, fliegt vol-ler Schwung,
 Der Schnee so leicht, fliegt vol-ler Schwung,

Mit beiden Armen schieb´ ich an,
ich drück´ den Schnee nach vorn.
Schieb´ vor zurück so gut ich kann,
ich mach´ den Weg jetzt frei.

1



Mit unserer großen Blehschaufel
schieben wir den Schnee mit beiden
Armen kräftig nach vorne weg.

1a



Als Variation eignen sich auch
hervorragend zwei leichte Hanteln.

Mit einer Schaufel im Arm stapf´ ich durch Schnee, mir ist warm.
Es hat geschneit heute Nacht, wer hätte das nur gedacht?
Mit hohen Schritten stapf´ ich in das Haus.

2



Wir marschieren im Sitzen mit hohen
Schritten durch den Schnee.
Wir achten dabei auf die diagonale
Durchführung der Bewegung.



Tipp: Zusätzlich können Sie für dieses
Bewegungslied auch einen Gymnastikstab
als imaginäre Schneeschaukel verwenden.