

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 5

Sommerspiel und Herbstliches
– Federball

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: „Federball“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:56 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Was haben Sie in der Kindheit gespielt?

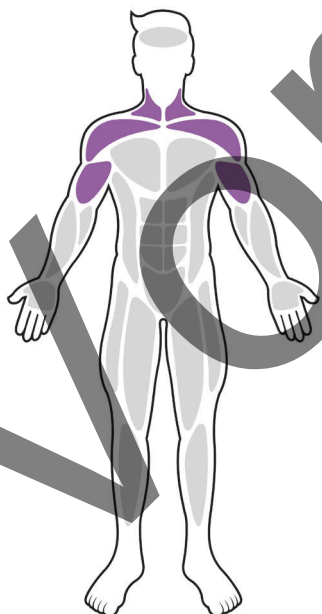
Diese Übung kann sehr gut im Sitzen durchgeführt werden. Durch Druckausübung der Hand an Schläfen und Stirn imitieren wir die Kraft des Schlägers, der beim Aufprall des Federballs ausgelöst wird. So kräftigen wir die Oberarme, Schultern und die Halswirbelsäule.

Das Federballspiel ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Wir übernehmen die Rolle eines Federballs, der von links nach rechts hoch durch die Lüfte fliegt.

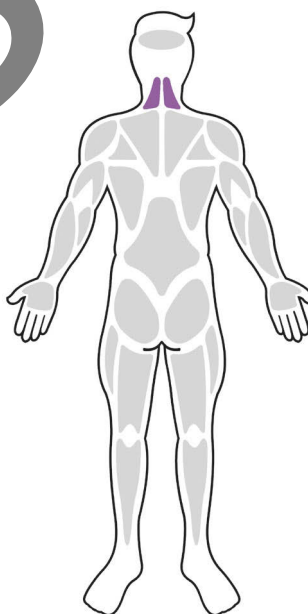
Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Schultergürtel vorne
- Halsdrehermuskulatur
- Schultermobilisation



- Schultergürtel hinten
- Nackenmuskulatur

Liedtext (Kopiervorlage):

Federball

Ich bin ein Federball, Windstille überall, flieg' ganz hoch hinauf.
Hin und her geht das Spiel, links mal rechts, nichts hält mich auf.

Du triffst mich rechts am Kopf, an meinem roten Schopf.
Ich schieße in die Höh', so dass ich ganz weit seh'.
Du schlägst mich links zurück, jetzt hattest du viel Glück,
denn ich flog fast vorbei,ühl' mich so frei.

Ich bin ein Federball, Windstille überall, flieg' ganz hoch hinauf.
Hin und her geht das Spiel, links mal rechts, nichts hält mich auf.

Du triffst mich rechts am Kopf, an meinem roten Schopf.
Ich schieße in die Höh', so dass ich ganz weit seh'.
Du schlägst mich links zurück, jetzt hattest du viel Glück,
denn ich flog fast vorbei,ühl' mich so frei.

Stundenlang Federball, Windstille überall, mir macht's Fliegen Spaß.
Hin und her geht das Spiel, unter mir seh' ich das Gras.

Du triffst mich an der Stirn, an meiner roten Birn'.
Rauf geht's kometenhaft, ich spür' des Schlägers Kraft.
Du triffst mich in der Mitt' und schickst mich prompt zurück.
Hin und her geht's mit Schwung, das hält euch jung,
das hält euch jung.

Federball

Musik & Text: Ralf Gabriel

Walzer: Tempo 160

C G C G F G⁷ C

C G

1. Ich bin ein Fe- der- ball, Wind- stil- le ü- ber- all, flieg' ganz hoch hin- auf.

C Am C

Hin und her geht das Spiel, links mal rechts, nichts hält mich auf.

C⁷ F G Em Am

Du triffst mich rechts am Kopf, an mei- nem ro- ten Schopf. Ich schie- ße

Dm G C C⁷ F

in die Höh', so dass ich ganz weit seh'. Du schlägst mich links zu-

G Em Am Dm G

rück, jetzt hat- test du viel Glück, denn ich flog fast vor- bei, fühl' mich so

C Am C C

frei. 2. Ich bin ein Fe- der- ball, Wind- stil- le ü- ber- all,

G

flieg' ganz hoch hin- auf. Hin und her geht das Spiel, links mal rechts,

C Am C C⁷ F G

nichts hält mich auf. Du triffst mich rechts am Kopf, an mei- nem

Die Bewegungsabläufe im Bild

Ich bin ein Federball, Windstille überall, flieg´ ganz hoch hinauf.
Hin und her geht das Spiel, links mal rechts, nichts hält mich auf.



Wir schwingen mit den Armen im Takt
von links nach rechts.



Dann schwingen wir im Takt
von rechts nach links.

Du triffst mich rechts am Kopf, an meinem roten Schopf.
Ich schieße in die Höhe, so dass ich ganz weit seh´.



Wir führen den rechten Arm seitlich an den Kopf.



Wir drücken mit dem Handballen
fest gegen den Kopf, der den Druck
„aushält“ und gerade bleibt.