

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 6

Kindheitserinnerungen
– Tulpen stecken

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: „Tulpen stecken“

Durchführung auf einen Blick:



15:00

Liedlänge: 3:09 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Garten & Frühlingsblüher.

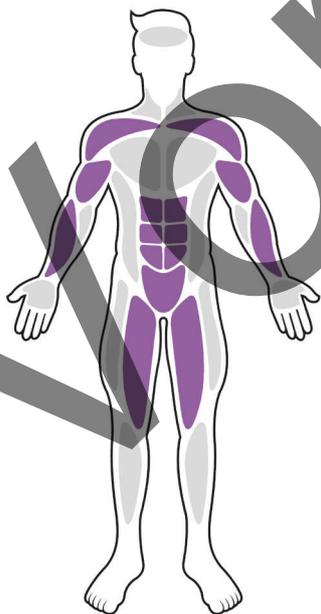
Wir stechen abwechselnd mit dem linken/rechten Bein und einem Spaten in den Händen Pflanzlöcher für unsere Tulpenzwiebeln. Fitte Seniorinnen und Senioren können diese Übung auch im Stehen durchführen. Achten Sie auf eine geeignete Hilfestellung (Stuhllehne, Handlauf ...).

Um im Frühjahr für eine bunte Tulpenpracht zu sorgen, müssen wir schon im Herbst noch vor dem ersten Frost unsere Tulpenzwiebeln stecken. Wir suchen uns einen sonnigen Platz im Garten aus, denn Tulpen lieben Sonne.

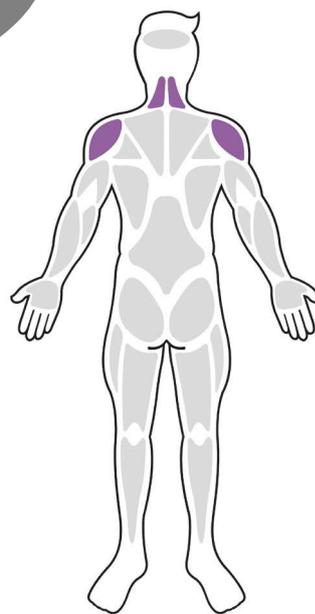
Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Dynamische Kräftigung der Schulter-, Arm-, Bauch- und Beinmuskulatur
- Mobilisation & Koordination



- Kräftigung der Nacken- und Schultermuskulatur
- Mobilisation

Liedtext (Kopiervorlage):

Tulpen stecken

Ist der Herbst schon nah, bin ich im Garten.
Setze meine Tulpenzwiebeln ein.
Hole meinen Spaten aus dem Schuppen,
vor dem ersten Frost, so muss es sein.

**Mit dem linken Fuß stech' ich den Spaten, grab' ein Loch,
fünfzehn Zentimeter tief soll's sein.
Mit dem rechten Fuß stech' ich den Spaten, grabe tief
und da leg' ich meine Zwiebeln rein, so fein, so fein.**

Meine Tulpen lieben ganz viel Sonne,
Darum such' ich einen schönen Platz.
Einen Pflanzkorb grab' ich ein zum Schutze,
Tulpenzwiebeln fressen Mäuse gern.

**Mit dem linken Fuß stech' ich den Spaten, grab' ein Loch,
fünfzehn Zentimeter tief soll's sein.
Mit dem rechten Fuß stech' ich den Spaten, grabe tief
und da leg' ich meine Zwiebeln rein, so fein, so fein.**

Bin ich fleißig, kann der Frühling kommen.
Oft im Februar blühen Tulpen bunt.
Schlendre durch den Garten in der Sonne.
Freu' mich über was dort summt und brummt.

**Mit dem linken Fuß stech' ich den Spaten, grab' ein Loch,
fünfzehn Zentimeter tief soll's sein.
Mit dem rechten Fuß stech' ich den Spaten, grabe tief
und da leg' ich meine Zwiebeln rein, so fein, so fein.**

Ist der Herbst schon nah, bin ich im Garten.
Setze meine Tulpenzwiebeln ein.

Tulpen stecken

Musik & Text: Ralf Gabriel

Country-Swing 150

1. Ist der Herbst schon nah', bin ich im Gar- ten.
 2. Mei- ne Tul- pen lie- ben ganz viel Son- ne.

Set- ze mei- ne Tul- pen- zwie- beln ein. Ho- le mei- nen
 Da- rum such' ich ei- nen schö- nen Platz. Ei- nen Pflanz- korb

Spa- ten aus dem Schup- pen, vor dem ers- ten Frost, so muss es sein.
 grab ich ein zum Schut- ze, Tul- pen- zwie- beln fres- sen Mäu- se gern.

Mit dem lin- ken Fuß stech' ich den Spa- ten, grab' ein Loch,
 Mit dem lin- ken Fuß stech' ich den Spa- ten, grab' ein Loch,

fünf- zehn Zen- ti- me- ter tief soll's sein. Mit dem rech- ten
 fünf- zehn Zen- ti- me- ter tief soll's sein. Mit dem rech- ten

Fuß stech' ich den Spa- ten, gra- be tief und da leg' ich mei- ne Zwie- beln
 Fuß stech' ich den Spa- ten, gra- be tief und da leg' ich mei- ne Zwie- beln

rein, so fein, so fein.
 rein, so fein, so fein. 3. Bin ich flei- ßig, kann der Fröh- ling kom- men.