

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
– Winterwärme

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 3: „Winterwärme“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:44 Minuten
Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Einheizen, Holzmachen ...

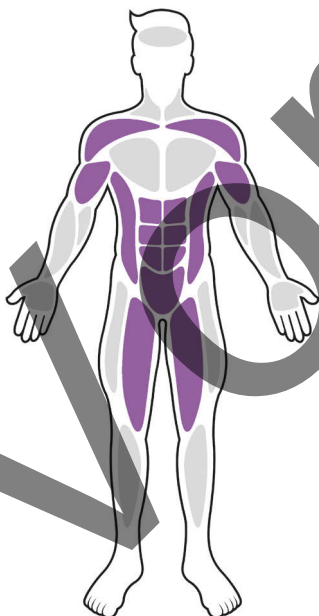
Die Übung kann im Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Achten Sie im Stehen auf eine geeignete Hilfestellung (Stuhllehne, Handlauf...).

Es ist Winter und kalt im Haus. Wir heizen unseren Ofen ein. Tipp: Nehmen Sie Holzscheite mit ins Training. Im Sitzkreis können Sie das Brennmaterial weiterreichen lassen.

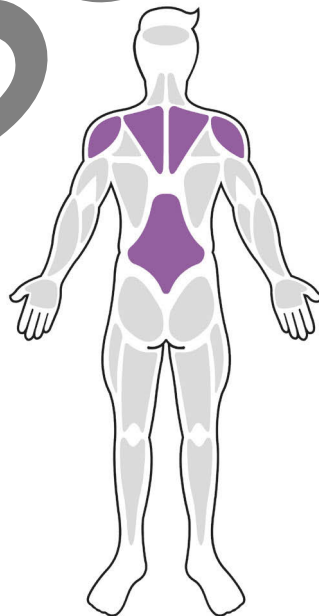
Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Mobilisation der Lendenwirbel-, Brustwirbel- und Halswirbelsäule
- Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur



- Statische Kräftigung der Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule

Liedtext (Kopiervorlage):

Winterwärme

Draußen hat's geschneit, im Haus, da frieren wir.
Uns're Nasen kalt, da g'friert sogar das Bier.
D'rüm schnell hinaus mit Mann und Maus, marschieren wir zur Holzleg' raus.

Alle packen an, 'ne Kette bilden wir.
Du fängst drüben an und reichst ein Holzscheit mir.
Von links nach rechts geht's Hand in Hand. Ja, das geht flott, wir packen's an.

Wir stell'n uns vor den Ofen, die Ofentür ist auf.
Wir werfen trocknes Holz in seinen Schlund.
Das Feuer lodert heftig, es knackt das trockne Holz.
Es wird uns warm und darauf sind wir stolz.

Draußen hat's geschneit, es ist so furchtbar kalt.
Holz, das ist nicht weit, da gibt es keinen Halt.
D'rüm schnell hinaus mit Mann und Maus, marschieren flott zur Holzleg' raus.

Alle packen an, 'ne Kette bilden wir.
Du fängst drüben an und reichst ein Holzscheit mir.
Von rechts nach links geht's Hand in Hand. Ja, das geht flott, wir packen's an.

Wir stell'n uns vor den Ofen, die Ofentür ist auf.
Wir werfen trocknes Holz in seinen Schlund.
Das Feuer lodert heftig, es knackt das trockne Holz.
Es wird uns warm und darauf sind wir stolz.

Draußen hat's geschneit und alles ist ganz weiß.
Holz, das ist nicht weit, und langsam wird's uns heiß.
Das letzte Mal mit Mann und Maus marschieren wir zur Holzleg' raus.

Alle packen an, 'ne Kette bilden wir.
Du fängst drüben an und reichst ein Holzscheit mir.
Von links nach rechts geht's Hand in Hand. Ja, das geht flott, wir packen's an.

Wir stell'n uns vor den Ofen, die Ofentür ist auf.
Wir werfen trocknes Holz in seinen Schlund.
Das Feuer lodert heftig, es knackt das trockne Holz.
Es wird uns warm und darauf sind wir stolz.

Draußen hat's geschneit und alles ist ganz weiß.
Holz, das ist im Haus, wir ruhen uns jetzt aus.
Genießen Wärme am Kamin. Ganz magisch zieht es uns dorthin.

Winterwärme

Musik & Text: Ralf Gabriel

Marsch 120

The musical score is written in 4/4 time with a key signature of one flat (B-flat). It consists of seven systems of music, each with a treble clef and a key signature of one flat. The lyrics are written below the notes, and guitar chords are indicated above the staff. A large, semi-transparent watermark 'VORLESER' is overlaid diagonally across the page.

System 1: Chords: C, Am, C, Am. Lyrics: 1. Draußen hat's geschneit, im Haus, da frieren wir. 2. Draußen hat's geschneit, es ist so furchtbar kalt. 3. Draußen hat's geschneit und alles ist ganz weiß.

System 2: Chords: C, Am, C, Am. Lyrics: Uns'-re Na-sen kalt, da da g'friert so-gar das Bier. D'rum Holz, das ist nicht weit, da da gibt es kei-nen Halt. D'rum Holz, das ist nicht weit und lang-sam wird's uns heiß. Das

System 3: Chords: Dm, G⁷, Dm, G⁷, C. Lyrics: schnell hin-aus mit Mann und Maus, mar-schie-ren wir zur schnell hin-aus mit Mann und Maus, mar-schie-ren flott zur letz-te Mal mit Mann und Maus, mar-schie-ren wir zur

System 4: Chords: G⁷, C, Am, C, Am. Lyrics: Holz-leg' raus. Al-le pa-cken an, 'ne Ket-te bil-den wir. Holz-leg' raus. Al-le pa-cken an, 'ne Ket-te bil-den wir. Holz-leg' raus. Al-le pa-cken an, 'ne Ket-te bil-den wir.

System 5: Chords: C, Am, C, Am. Lyrics: Du fängst drü-ben an und reichst ein Holz-scheit mir. Von Du fängst drü-ben an und reichst ein Holz-scheit mir. Von Du fängst drü-ben an und reichst ein Holz-scheit mir. Von

System 6: Chords: Dm, G⁷, Dm, G⁷, C. Lyrics: links nach rechts geht's Hand in Hand. Ja, das geht flott, wir rechts nach links geht's Hand in Hand. Ja, das geht flott, wir links nach rechts geht's Hand in Hand. Ja, das geht flott, wir

System 7: Chords: G⁷, C, F, As. Lyrics: pa-cken's an. Wir stell'n uns vor den O-fen, die pa-cken's an. Wir stell'n uns vor den O-fen, die pa-cken's an. Wir stell'n uns vor den O-fen, die