

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 8

Fröhliche Sommererlebnisse
Die Wanderung

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: „Die Wanderung“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:42 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Wer ist gerne gewandert?

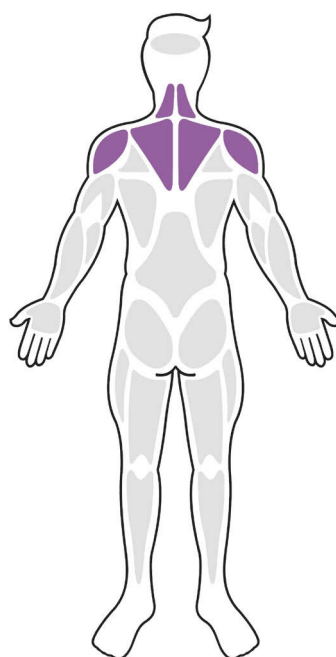
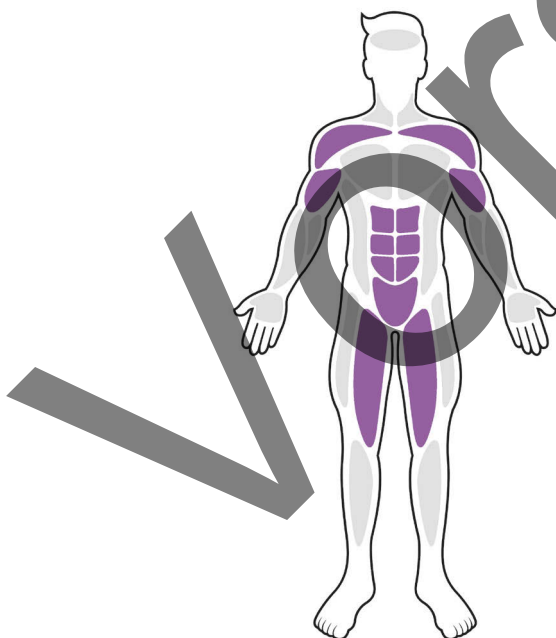
Die Übung kann im Sitzen und Stehen durchgeführt werden.

Ein sonniger Sommertag lädt uns zu einer fröhlichen Wanderung ein. Wir genießen den Sonnenschein, die Blumen am Wegesrand und den Gesang der Vögel.

Trainingschwerpunkte:

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

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



- Dynamische Kräftigung der Oberarmmuskulatur und des Bizeps
- Dynamische Kräftigung der Bauchmuskulatur und der Hüftbeuger
- Ausdauertraining

- Leichte dynamische Kräftigung der Nackenmuskulatur

Liedtext (Kopiervorlage):

Die Wanderung

Sommerwärme treibt mich heut hinaus in Flur und Feld.
Alles blüht, die Wiesen saftig grün.
Ich marschier gemütlich, geh hinaus in meine Welt,
mache Rast dort, wo es mir gefällt.

Flott, so ist mein Wanderschritt, heb die Beine hoch, geschickt.
Freu mich auf den Tag voll Sonnenschein.
Heb die Beine ganz hoch an, so dass ich nicht stolpern kann.
Schau der Gipfel ist auch nicht mehr fern.

Blumen blühen am Wegesrand, ein Vogel singt sein Lied.
Ich marschier mit leichtem Schritt voran.
Ich genieße stündlich diesen Tag, der vor mir liegt.
Gut gelaunt, der Tag so schön begann.

Flott, so ist mein Wanderschritt, heb die Beine hoch, geschickt.
Freu mich auf den Tag voll Sonnenschein.
Heb die Beine ganz hoch an, so dass ich nicht stolpern kann.
Schau das Ziel, das ist auch nicht mehr fern.

Hoch der Gipfel ist jetzt nah, schon bald steh ich am Berg.
Ich marschier mit leichtem Schritt bergan.
Wind, der weht, die Wolken ziehn ganz sanft an mir vorbei
und ich fühl mich wie ein Vogel frei.

Flott, so ist mein Wanderschritt, heb die Beine hoch, geschickt.
Freu mich auf den Tag voll Sonnenschein.
Heb die Beine ganz hoch an, so dass ich nicht stolpern kann.
Schau das Ziel, das ist auch nicht mehr fern,
schau das Ziel, das ist auch nicht mehr fern,
schau das Ziel, das ist auch nicht mehr fern.

Die Wanderung

Popmarsch 85

Musik & Text: Ralf Gabriel

1. Som- mer- wär- me treibt mich heut hin-
 aus in Flur und Feld. Al- les blüht, die Wie- sen saf- tig grün.
 Ich mar- schier ge- müt- lich, geh hin- aus in mei- ne Welt, ma- che Rast dort, wo es mir ge-
 fällt. Flott, so ist mein Wan- der- schritt, heb die Bei- ne hoch, ge- schickt.
 Freu mich auf den Tag voll Son- nen- schein. Heb die Bei- ne ganz hoch an,
 so dass ich nicht stol- pern kann. Schau der Gip- fel ist auch nicht mehr fern.
 2. Blu- men blühn am We- ges- rand, ein Vo- gel singt sein Lied.
 Ich mar- schier mit leich- tem Schritt vor- an. Ich ge- nie- ße stünd- lich die- sen
 Tag, der vor mir liegt. Gut ge- launt, der Tag so schön be- gann.
 Flott, so ist mein Wan- der- schritt, heb die Bei- ne hoch, ge- schickt.

Die Bewegungsabläufe im Bild

Sommerwärme treibt mich heut hinaus in Flur und Feld.
Alles blüht, die Wiesen saftig grün.



Wir lockern unseren Körper
und schütteln dabei unsere
Arme aus.



Ich marschier gemütlich, geh hinaus in meine Welt,
mache Rast dort, wo es mir gefällt.



Wir marschieren locker am Platz und
achten dabei auf die diagonale Arm-
und Beinbewegung.

Achtung: Rechter Arm und linkes
Bein werden gleichzeitig nach oben
bewegt und umgekehrt.

