

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 9

Kutschfahrt in den goldenen Herbst
Rasen düngen

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: „Rasen düngen“

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: Rasenpflege.

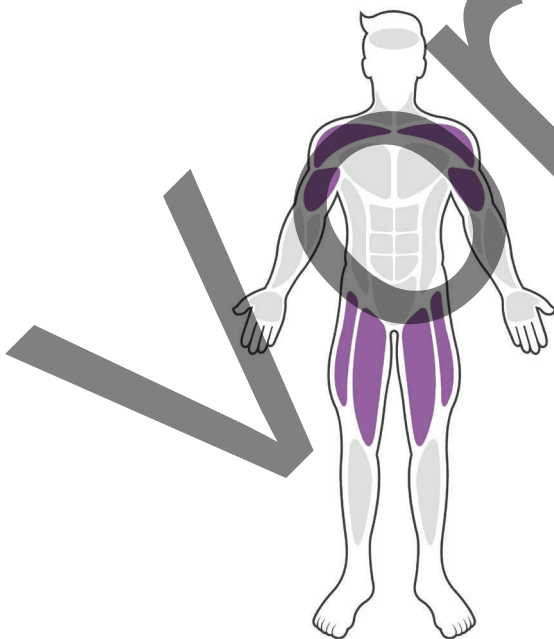
Die Übung kann im Liegen, Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Beim Durchführen im Liegen unterstützen wir bei Bedarf, indem wir den Arm anhebend zur Seite mitführen.

Unseren Garten pflegen wir mit sehr viel Liebe. Der Spaziergang durch den Garten erfüllt uns mit Stolz und Freude. Das regelmäßige Düngen ist für uns als „Hobbygärtnerinnen und Hobbygärtner“ selbstverständlich.

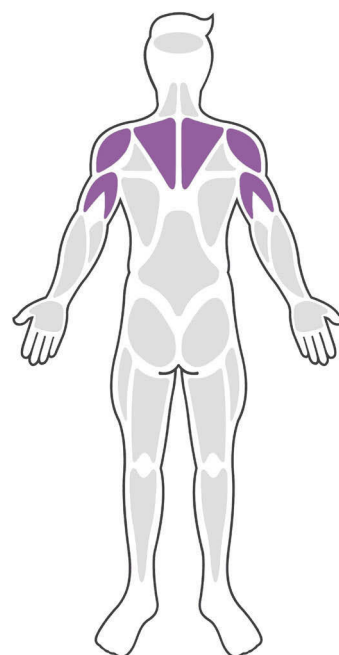
Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Mobilisation des Schultergürtels und der Hüfte



- Kräftigung der Schulter und des Schultergelenks
- Kräftigung des Trizeps

Liedtext (Kopiervorlage):

Rasen düngen

Ich geh nach draußen, mein Rasen ist grün,
marschier ganz langsam, so kann ich viel sehn.
Doch hie und da ist der Rasen schon braun,
da heißt es düngen, so bleibt er ein Traum.

**Mit meinem rechten Arm, da hol ich weit aus.
Ich werf den Dünger mit viel Schwung weit hinaus.
Mit meinem linken Arm, da nehme ich Schwung.
Werf ich den Dünger aus, der Rasen bleibt jung, so jung.**

Marschiere weiter, hab Stickstoff dabei,
Phosphor und Kalium, das Gras wird wie neu.
In einem Eimer, das bunte Gemisch,
mit Düngerpower, ja so wird er frisch.

**Mit meinem rechten Arm, da hol ich weit aus.
Ich werf den Dünger mit viel Schwung weit hinaus.
Mit meinem linken Arm, da nehme ich Schwung.
Werf ich den Dünger aus, der Rasen bleibt jung, so jung.**

Ich lieb den Rasen, das saftige Grün,
marschier ganz langsam und bleib manchmal stehn.
Ich prüf die Halme, sind sie auch gesund?
Ein fröhlich' Liedchen klingt aus meinem Mund.

**Mit meinem rechten Arm, da hol ich weit aus.
Ich werf den Dünger mit viel Schwung weit hinaus.
Mit meinem linken Arm, da nehme ich Schwung.
Werf ich den Dünger aus, der Rasen bleibt jung, so jung.**

Ich lieb den Rasen, das saftige Grün,
marschier ganz langsam und bleib auch mal stehn.
Genieß die Sonne, das saftige Grün,
genieß die Sonne, das saftige Grün,
genieß die Sonne, das saftige Grün,
genieß die Sonne, das saftige Grün.

Rasen düngen

Musik & Text: Ralf Gabriel

Country 105

C C F G

1. Ich geh nach drau- ßen, mein Ra- sen ist grün,
 2. Mar- schie- re wei- ter, hab Stick- stoff da- bei,
 3. Ich lieb den Ra- sen, das saf- ti- ge Grün,

C F G

mar- schier ganz lang- sam, so kann ich viel sehn.
 Phos- phor und Kali- um, das Gras wird wie neu.
 mar- schier ganz lang- sam und bleib manch- mal stehn.

C F G

Doch hie und da ist der Ra- sen schon braun, da heißt es
 In ei- nem Ei- mer, das bun- te Ge- misch, mit Dün- ger-
 Ich prüf die Hal- me, sind sie auch ge- sund? Ein fröh- lich'

F G C C⁷ F

dün- gen, so bleibt er ein Traum. Mit mei- nem
 pow- er, ja so wird er frisch.
 Lied- chen klingt aus mei- nem Mund.

B C F B

rech- ten Arm, da hol ich weit aus. Ich werf den Dün- ger mit viel

C F B C F

Schwung weit hin- aus. Mit mei- nem lin- ken Arm, da neh- me ich Schwung.

Die Bewegungsabläufe im Bild

Ich geh nach draußen, mein Rasen ist grün,
marschier ganz langsam, so kann ich viel sehn.
Doch hie und da ist der Rasen schon braun,
da heißt es düngen, so bleibt er ein Traum.



Wir sitzen locker auf einem Stuhl und bewegen Hände und Beine zur Musik.



Dabei achten wir auf die diagonalen Bewegungsabläufe von Armen und Beinen.

Mit meinem rechten Arm, da hol ich weit aus.
Ich werf den Dünger mit viel Schwung weit hinaus.
Mit meinem linken Arm, da nehme ich Schwung.
Werf ich den Dünger aus, der Rasen bleibt jung, so jung.



Wir strecken den rechten Arm möglichst weit nach außen und werfen den Dünger rechts zur Seite.



Dann werfen wir möglichst weit ausholend mit dem linken Arm den Dünger links zur Seite.