

## Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig ausgearbeitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

### Aktivierungsmappe Seniorenbetreuung – Ausgabe 28

Auf der Piste / „Pisten-Twist“

Jana Glück / 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](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact



## Auf der Piste / „Pisten-Twist“

Jana Glück / Ralf Glück

Rubrik	Kurzaktivierung	Zubehör	Beschreibung auf Seite
1 Thema & Einführung	Auf der Piste		3
2 Plaudern & Erzählen	„Haben Sie einen Bezug zum Skifahren?“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biografieorientierte Fragen</li> </ul>	4–5
3 Singen & Bewegen	Lied: „Pisten-Twist“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD  / Download über eDidact</li> <li>• Liedtext</li> <li>• evtl. Noten und Akkorde</li> </ul>	6–9
4 Hören & Lauschen	Pistendetektiv	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopiervorlage</li> </ul>	10–11
5 Sehen & Betrachten	Zwei Spuren im Schnee	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorlage „Abfahrten“</li> <li>• evtl. Stifte</li> </ul>	12–14
6 Tasten & Fühlen	Mandarinen schälen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandarinen</li> <li>• Korb</li> <li>• Abdecktuch</li> </ul>	15
7 Riechen & Schnuppern	Alpenglüher	<ul style="list-style-type: none"> <li>• heißer Kirschsafft</li> <li>• Rum</li> <li>• Schlagsahne</li> <li>• Zimt</li> <li>• Tassen</li> </ul>	16
8 Schmecken & Genießen	Eiskonfekt	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eiskonfekt</li> <li>• Eiswürfel</li> <li>• Glasschale</li> <li>• dickes Tuch / Topflappen</li> </ul>	17
9 Rätseln & Knobeln	Was ein Skifahrer alles braucht ...	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zettel</li> <li>• Stift</li> </ul>	18
10 Spiel & Spaß	Sitztanz „Pisten-Twist“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD  / Download über eDidact</li> <li>• Vorlage „Sitztanz“</li> </ul>	19–20



## Auf der Piste / „Pisten-Twist“

Sehen & Betrachten

### 5 Sehen & Betrachten:

#### Zwei Spuren im Schnee

##### Vorbereitungszeit:

2 Minuten (je nach Variante Kopiervorlagen entsprechend kopieren und ausschneiden)

##### Bereitstellen:

 **Kopiervorlage** „Abfahrten“ (siehe Seite 13–14) je nach Variante kopiert und ausgeschnitten

- evtl. Stifte (siehe Variante 1 „Alternative“)

##### Situation:

- Abfahrten-Auswahl in einer Gruppe in gemütlicher Runde einsetzen (z. B. Wohn-/ Stationsbereich)
- Abfahrten-Auswahl bei einer Einzelperson einsetzen

##### Vorschlag zur Gestaltung der Kurzaktivierung:

**Einleitung:** Kündigen Sie „mit Humor“ an, dass alle heute eine Abfahrt mit den Skiern machen werden. Sie haben gleich die benötigten „Pisten“ mitgebracht – natürlich auf Papier! Fahren Sie fort mit einer für Ihre Zielperson/-gruppe passenden **Variante**. Die Vorlagen für die Abfahrten je nach Variante entsprechend kopieren.

##### Hauptteil:

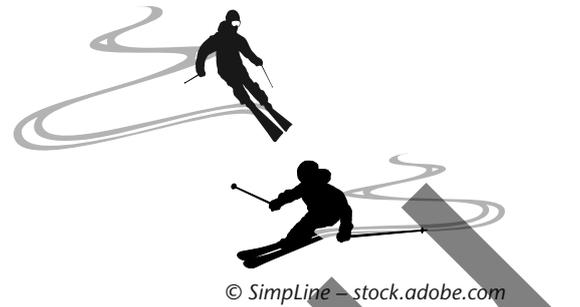
- **Variante 1:** Kopiervorlage 1 einmal kopieren und entlang den senkrechten Linien längs in drei Teile schneiden. Die „Abfahrten“ werden intensiv gemeinsam betrachtet, in die Hand genommen und besprochen, z. B. „Welche Abfahrt würde Ihnen am besten gefallen?“; „Welche erscheint Ihnen am schwierigsten?“ Laden Sie dazu ein, die verschiedenen Abfahrten „stellvertretend“ für den Skifahrer mit dem Finger nachzufahren.  
**Alternative:** Die Abfahrten evtl. auch mit einem Stift nachzeichnen!
- **Variante 2:** Kopiervorlage 1 einmal kopieren, einmal längs und einmal quer durchschneiden (siehe Schnittkantenlinie). Legen Sie die kopierten und zerschnittenen Abfahrten offen auf den Tisch. Es wird nun geschaut, welche Teile zusammengehören bzw. sich ergänzen.
- **Variante 3:** Kopiervorlage 1 zweimal kopieren und beide Blätter entlang der senkrechten Linien längs in drei Teile schneiden. Die zweimal kopierten Vorlagen verdeckt auslegen. Eröffnen Sie eine Memory-Runde.
- **Steigerung:** Die Kopiervorlagen 1 und 2 kopieren und jeweils längs in drei Teile schneiden. Nun die „blanken“ Abfahrten den „befahrenen“ Abfahrten (mit Fähnchen, Skifahrer und Start/Ziel) zuordnen lassen.

**Ausklang:** Bedanken Sie sich für die Aufmerksamkeit und fürs Mitmachen.



##### Tipp:

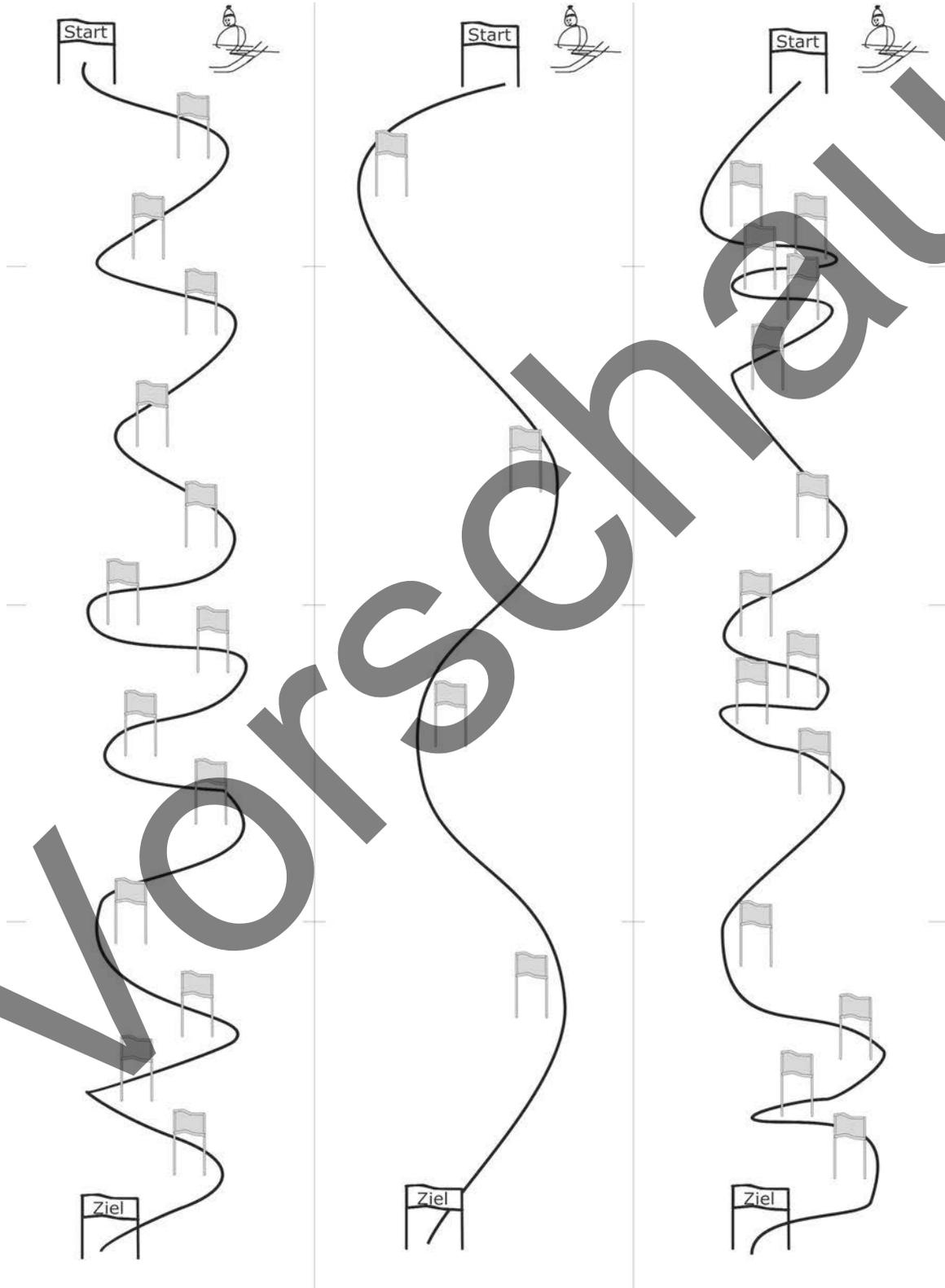
Laden Sie die Anwesenden zu einer „Live-Abfahrt“ ein, indem Sie alle zusammen den Sitztanz zum „Pisten-Twist“ machen (siehe Seite 19).



© Simpline – stock.adobe.com



Kopiervorlage: Abfahrten (1)





## Auf der Piste / „Pisten-Twist“

Spiel & Spaß

Sitzanz:

### „Pisten-Twist“ (Glücks Bewegungsmusik)

Text	Bewegung
<p>1. Immer im Winter, wenn's erste Mal schneit, pack' ich die Ski, die Berg' sind nicht weit! Rauf geht's in d' Höh', ab in den Schnee zum Pisten-Twist!</p>	<p><i>Die Ellenbogen anwinkeln (als ob man Skistöcke in den Händen hätte und wandert) und so die Arme gegengleich im Rhythmus der Musik „mitwandern“ lassen.</i></p>
<p>Refrain: <b>Links, rechts, Pisten-Twist, links, rechts, Pisten-Twist, wedeln wir den Berg hinunter. Links, rechts, Pisten-Twist, links, rechts, Pisten-Twist, twisten wir im Schnee!</b></p>	<p><i>Jetzt die Beine zusammenstellen und wie beim „Wedeln“ – mal links und mal rechts – die Ferse anheben und die Beine drehen (als ob man einen Slalom fahren würde).</i></p>
<p>2. Machen wir Pause, 'ne Pause im Schnee, rein in die Alm zum Jagertee, dort spuit a Band, die jeder kennt, den Pisten-Twist!</p>	<p><i>Die Ellenbogen anwinkeln (als ob man Skistöcke in den Händen hätte und wandert) und so die Arme gegengleich im Rhythmus der Musik „mitwandern“ lassen.</i></p>
<p>Refrain: <b>Links, rechts, Pisten-Twist, links, rechts, Pisten-Twist, wedeln wir den Berg hinunter. Links, rechts, Pisten-Twist, links, rechts, Pisten-Twist, twisten wir im Schnee!</b></p>	<p><i>Jetzt die Beine zusammenstellen und wie beim „Wedeln“ – mal links und mal rechts – die Ferse anheben und die Beine drehen (als ob man einen Slalom fahren würde).</i></p>
<p>3. Jetzt geht's hinunter, der Abend schon nah, rauf auf die Ski, sind die Stöcke auch da? Ab in die Knie, federn wir leicht beim Pisten-Twist!</p>	<p><i>Die Ellenbogen anwinkeln (als ob man Skistöcke in den Händen hätte und wandert) und so die Arme gegengleich im Rhythmus der Musik „mitwandern“ lassen.</i></p>
<p>Refrain: <b>Links, rechts, Pisten-Twist, links, rechts, Pisten-Twist, wedeln wir den Berg hinunter. Links, rechts, Pisten-Twist, links, rechts, Pisten-Twist, twisten wir im Schnee!</b></p>	<p><i>Jetzt die Beine zusammenstellen und wie beim „Wedeln“ – mal links und mal rechts – die Ferse anheben und die Beine drehen (als ob man einen Slalom fahren würde).</i></p>