

## 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 10

Der verflixte Schilft

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

### Lied 3: „Der verflixte Schilift“

Durchführung auf einen Blick:



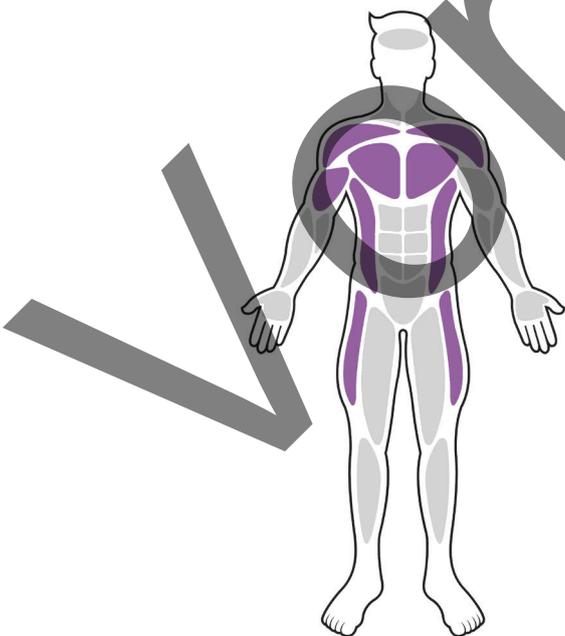
**Liedlänge: 2:55 Minuten**  
Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: lustige Erlebnisse beim Schifahren.

Die Übung kann im Sitzen, Stehen und Liegen durchgeführt werden. Beim Liegen legen Sie den Trainingsschwerpunkt auf die Armbewegungen. Klären Sie den Einsatz am Bett mit der verantwortlichen Pflegefachkraft ab.

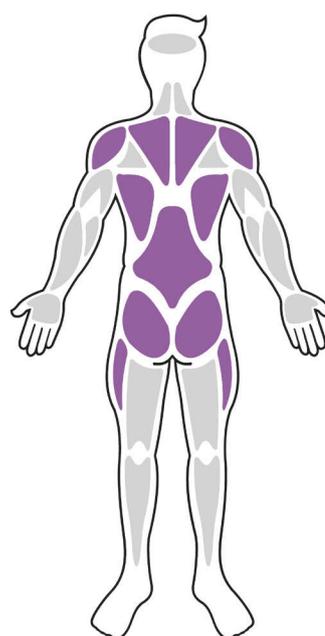
Es ist Winter. Das Fahren mit dem Schilift bedeutet manchmal seine eigene Herausforderung. Nicht immer gelingt das Einfädeln in die Liftspur problemlos. Ein Sturz im Schlepplift kann manchmal nicht vermieden werden. Nach dem Motto „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“ lassen wir uns nicht den Mut nehmen.

#### Trainingsschwerpunkte:

- Mobilisation: ●●●●●
- Koordination: ●●●●●
- Kräftigung: ●●●●○
- Ausdauer: ●●●●○
- Sturzprophylaxe im Stehen: ●●●●●
- Sturzprophylaxe im Sitzen: ●●●●●



- Mobilisation von Schulter, Hüfte, Ellenbogen, Arm
- Kräftigung von Schulter, Bizeps, seitlicher Rumpfmuskulatur, Abduktoren



- Kräftigung der Schulter und Schulterblattmuskulatur, der breitesten Rückenmuskulatur (Latissimus), der Lendenwirbel- und Gesäßmuskulatur

Liedtext (Kopiervorlage):

### Der verflixte Schilift

Es hat geschneit, die Schi bereit, am Schlepplift steh ich an.

Und dann geht's los, ich halt mich ein, Arme gestreckt, so muss es sein.  
Der Lift gibt Gas, mich reißt's herum, auf einem Bein steh ich ganz krumm.

Mit beiden Armen zieh ich mich heran, vor, zurück, so gut ich kann.  
Ich steh nur noch auf meinem linken Bein und zieh den Bügel ran.  
Mit beiden Armen zieh ich mich heran, vor, zurück, so gut ich kann.  
Ich steh nur noch auf meinem rechten Bein und zieh den Bügel ran.

Oh Gott, ich stürz, die Spur verlorn, jetzt geht es los von vorn.

Steh am Lift an, ich halt mich ein, Arme gestreckt, so muss es sein.  
Der Lift gibt Gas, mich reißt's herum, auf einem Bein steh ich ganz krumm.

Mit beiden Armen zieh ich mich heran, vor, zurück, so gut ich kann.  
Ich steh nur noch auf meinem linken Bein und zieh den Bügel ran.  
Mit beiden Armen zieh ich mich heran, vor, zurück, so gut ich kann.  
Ich steh nur noch auf meinem rechten Bein und zieh den Bügel ran.

Was ist denn los, ich stell mich an, ich wackle, Mann oh Mann.

Probier's erneut, ich halt mich ein, Arme gestreckt, so muss es sein.  
Der Lift gibt Gas, mich reißt's herum, auf einem Bein steh ich ganz krumm.

Mit beiden Armen zieh ich mich heran, vor, zurück, so gut ich kann.  
Ich steh nur noch auf meinem linken Bein und zieh den Bügel ran.  
Mit beiden Armen zieh ich mich heran, vor, zurück, so gut ich kann.  
Ich steh nur noch auf meinem rechten Bein und zieh den Bügel ran.

# Der verflixte Schilift

Musik & Text: Ralf Gabriel

Polka 118



1. Es hat ge- schneit, die Schi be- reit, am  
stürz, die Spur ver- lor'n, jetzt  
los, ich stell mich an, ich



Schlepp- lift steh ich an. Und dann geht's los, ich halt mich  
geht es los von vorn. Steh am Lift an, ich halt mich  
wack- le Mann, oh Mann. Pro- bier's er- neut, ich halt mich



ein, Ar- me ge- streckt, so muss es sein. Der Lift gibt  
ein, Ar- me ge- streckt, so muss es sein. Der Lift gibt  
ein, Ar- me ge- streckt, so muss es sein. Der Lift gibt



Gas, mich reißt's her- um, auf ei- nem Bein steh ich ganz  
Gas, mich reißt's her- um, auf ei- nem Bein steh ich ganz  
Gas, mich reißt's her- um, auf ei- nem Bein steh ich ganz



krumm. Mit bei- den Ar- men zieh ich mich her- an, vor, zu- rück, so  
krumm. Mit bei- den Ar- men zieh ich mich her- an, vor, zu- rück, so  
krumm. Mit bei- den Ar- men zieh ich mich her- an, vor, zu- rück, so

## Die Bewegungsabläufe im Bild

Es hat geschneit, die Ski bereit, am Schlepplift steh ich an.  
Und dann geht's los, ich halt mich ein, Arme gestreckt, so muss es sein.  
Der Lift gibt Gas, mich reißt's herum, auf einem Bein steh ich ganz krumm.



Mit gestreckten Armen halte ich mich am Schleppliftbügel ein.



Wir verlagern unser Gewicht auf die linke Seite und heben gleichzeitig das rechte Bein an.

Mit beiden Armen zieh ich mich heran, vor, zurück, so gut ich kann.  
Ich steh nur noch auf meinem linken Bein und zieh den Bügel ran.  
Mit beiden Armen zieh ich mich heran, vor, zurück, so gut ich kann.  
Ich steh nur noch auf meinem rechten Bein und zieh den Bügel ran.



Wir machen pumpende Armbewegungen vor und zurück.



Dann verlagern wir das Gewicht nach rechts und wiederholen die pumpenden Armbewegungen.