

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 12

Lustige Sommerzeit
Die wilde Trambahnfahrt

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 / 949-410.

Ihr Team von eDidact

Lied 2: „Die wilde Trambahnfahrt“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:48 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie das Bewegungslied mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: lustige Erlebnisse in öffentlichen Verkehrsmitteln.

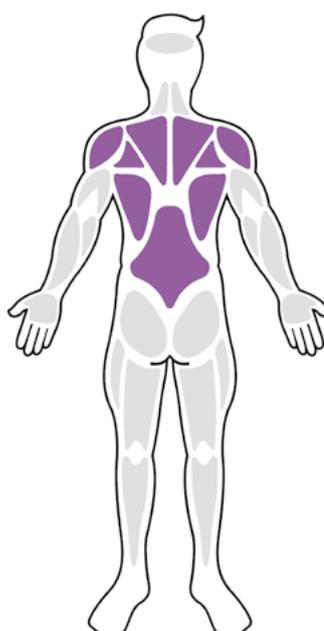
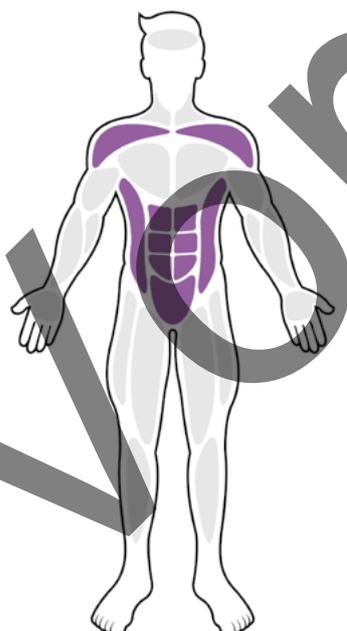
Die Übung kann im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden. Klären Sie den Einsatz am Bett mit der verantwortlichen Pflegefachkraft ab.

In diesem lustigen Lied geht es um eine Fahrt in einer voll besetzten Trambahn, die uns fast verzweifeln lässt. In diesem alten Gefährt werden die Mitreisenden ordentlich durchgeschüttelt und können sich nur mit großer Not noch festhalten.

Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Mobilisation Lendenwirbelsäule und Hüfte
- Statische Kräftigung Schulter und Unterbauch
- Dynamische Kräftigung seitliche Rumpfmuskulatur

- Mobilisation der Lendenwirbelsäule
- Statische Kräftigung von Schulter- und Nackenmuskulatur
- Dynamische Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur

Die wilde Trambahnfahrt

Musik & Text: Ralf Gabriel

Polka 106

The musical score is written in 4/4 time with a key signature of one sharp (F#). It consists of nine staves of music. The lyrics are written below the notes, and guitar chords are indicated above the staff lines. A large, semi-transparent watermark 'Musik-Score.com' is overlaid diagonally across the page.

Staff 1: Chord: C
 1. Heut fahr ich Tram- bahn, ich stei- ge ein. Fast al- les
 Tram- bahn, wer steht, hat's schwer. In je- der

Staff 2: Chord: G
 voll hier, nur ein Platz frei. Ich setz mich nie- der, gleich geht es
 Kur- ve geht's hin und her. An je- der E- cke, da hält sie

Staff 3: Chord: C
 los. Ich leg die Händ' in mei- nen Schoß. Die
 an und mir wird's jetzt schon mei- angst und bang.

Staff 4: Chords: Dm, Em, F, G
 Tram- bahn gibt jetzt Gas, sie schep- pert, kann das wirk- lich sein? Sie

Staff 5: Chords: Dm, Em, F, G
 ru- ckelt, klap- pert, knarzt und stöhnt, ich halt mich vor- ne ein. Mich haut's nach
 Mich schleu- dert's

Staff 6: Chords: F, C, G⁷
 vor- ne, hin- ten, vor- ne, hin- ten, vor, zu- rück, ja muss das wirk- lich
 links zur Sei- te, rechts zum Nach- barn. Links, dann rechts, ja muss das wirk- lich

Staff 7: Chords: C, C⁷, F, C
 sein? Mich haut's nach vor- ne, hin- ten, vor- ne, hin- ten,
 sein? Mich schleu- derts links zur Sei- te, rechts zum Nach- barn.

Staff 8: Chords: G⁷, C
 vor, zu- rück, ja muss das wirk- lich sein? 2. In die- ser
 Links, dann rechts, ja muss das wirk- lich sein? 3. Die Fahrt geht

Staff 9:
 wei- ter, was mach ich nur? Ich möcht nach drau- ßen, schau auf die

Die Bewegungsabläufe im Bild

Heut fahr ich Trambahn, ich steige ein. Fast alles voll hier, nur ein Platz frei.
Ich setz mich nieder, gleich geht es los. Ich leg die Händ' in meinen Schoß.



Wir steigen „gehend“ in die Trambahn ein und achten dabei auf die diagonalen Bewegungsabläufe von Armen und Beinen.



Wir legen die Hände locker auf die Oberschenkel.

Die Trambahn gibt jetzt Gas, sie scheppert, kann das wirklich sein?
Sie ruckelt, klappert, knarzt und stöhnt, ich halt mich vorne ein.



Wir halten uns an einer imaginären Sitzbank vor uns fest.



© Pixabay.com