

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
Fensterputz-Twist

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 3: „Fensterputz-Twist“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 3:10 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie das Bewegungslied mit kleinen Zwischengesprächen zum Thema: Frühjahrsputz – was ist alles zu tun?

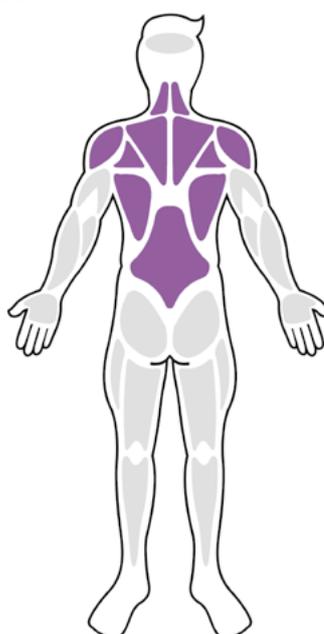
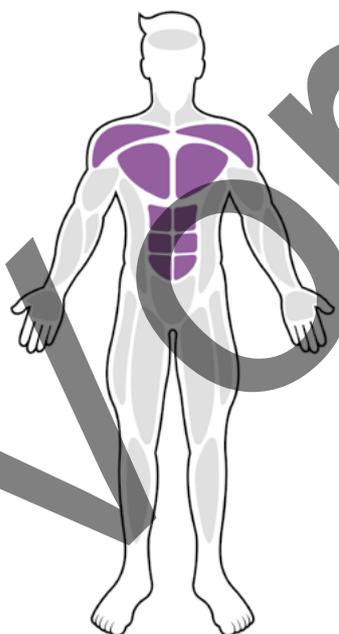
Die Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

Der Sommer steht vor der Tür. Wir bemerken, dass die Fenster unseres Hauses dringend eine Reinigung benötigen. Eimer und Schwamm sind schnell bereitgestellt. Mit flotter Musik geht die Arbeit besonders gut von der Hand.

Trainingschwerpunkte:

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

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



- Mobilisation Schultergürtel und Ellenbogen
- Mobilisation der Lendenwirbelsäule
- Kräftigung des Schultergürtels, der Brust- und Bauchmuskulatur

- Mobilisation der Schulter- und Nackenmuskulatur
- Mobilisation der Lendenwirbelsäule
- Kräftigung der Schulter, des Nackens und der seitlichen Bauchmuskulatur

Fensterputz-Twist

Musik & Text: Ralf Gabriel

Twist: 160

1. Ich lieb die Som- mer- zeit, der Ei- mer
 Hüf- ten mit, bei flöt- ter
 Hüf- ten mit, ich ken- ne

steht be- reit. In uns- rem klei- nen Haus, da sieht es
 Twist- Mu- sik. So macht die Ar- beit Spaß, da geb ich
 je- den Hit. Ich kom- me gut vor- an, schau dir die

schau- rig aus. Die Fens- ter sind ganz blind, das sieht doch
 rich- tig Gas. Die Mu- sik mit viel Schwung, die hält uns
 Fens- ter an. Sie glän- zen wun- der- bar, so wie es

je- des Kind. Drum hol den Schwamm jetzt raus,
 al- le jung. Der Schwamm in mei- ner Hand,
 frü- her war. Leg jetzt den End- spurt hin,

wir put- zen schnell das Haus. Mit mei- ner rech- ten Hand
 er- schwingt im Takt ga- lant.
 dass ich bald fer- tig bin.

wisch ich im Kreis ganz sanft. Füh- re den Schwamm mit

Schwung, mit Schwung, krei- se nach rechts her- um. Mit mei- ner lin- ken Hand

wisch ich im Kreis ganz sanft. Füh- re den Schwamm mit

Die Bewegungsabläufe im Bild

Ich lieb die Sommerzeit, der Eimer steht bereit.
In unsrem kleinen Haus, da sieht es schaurig aus.
Die Fenster sind ganz blind, das sieht doch jedes Kind.
Drum hol den Schwamm jetzt raus, wir putzen schnell das Haus.



Wir setzen uns locker hin,
der eine Arm ist nach
oben gestreckt.



Wir zeigen mal mit der
rechten Hand, mal mit der
linken Hand im Wechsel
auf unser Haus.

Mit meiner rechten Hand wisch ich im Kreis ganz sanft.
Führe den Schwamm mit Schwung, mit Schwung, kreise nach rechtsherum.
Mit meiner linken Hand wisch ich im Kreis ganz sanft.
Führe den Schwamm mit Schwung, mit Schwung, kreise jetzt linksherum.



Wir säubern mit kreisenden
Bewegungen des rechten Armes
unsere Fenster.



Wir wiederholen die Bewegung
auf der linken Seite.