eDidact.de

Senioren
KREATIVE IDEENBÖRSE

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
Jetzt fahrn wir übern See

Ralf Glück

Vorschau

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

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 · 95326 Kulmbach
www.edidact.de

mg fach verlage

Lied 4: „Jetzt fahrn wir übern See“

Durchführung auf einen Blick:

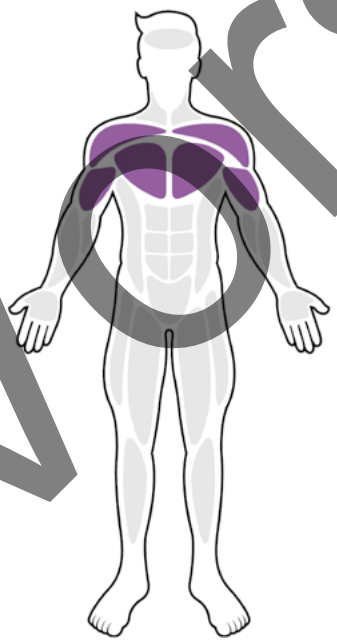
Liedlänge: 2:49 Minuten
Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie das Bewegungslied mit kleinen Zwischengesprächen zum Thema: Welche Seen kennen und lieben die Teilnehmer?

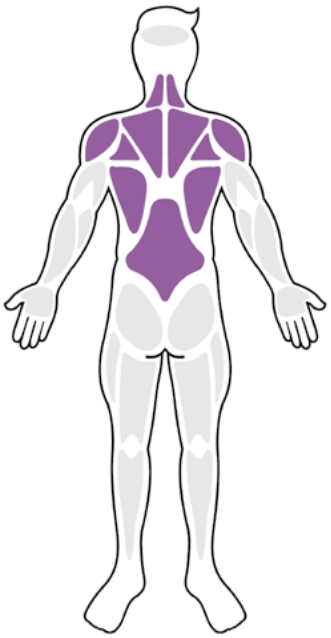
Das Lied kann im Sitzen, Stehen und Liegen durchgeführt werden. Klären Sie den Einsatz am Bett mit der verantwortlichen Pflegefachkraft ab.

Hier ist Konzentration gefragt. In diesem bekannten Volks- und Kinderlied darf jeweils das letzte Wort von Strophe und Refrain nicht mitgesungen werden. Erst bei der Wiederholung singen wir das fehlende Wort. Das macht Spaß und schult zugleich die Aufmerksamkeit!

Trainingsschwerpunkte:

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





- Mobilisation von Schulter und Ellenbogen
- Kräftigung des Schultergürtels
- Kräftigung Bizeps
- Kräftigung Brust

- Mobilisation der Lendenwirbelsäule und der Schulter
- Kräftigung von Schulter und Nacken
- Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur und der Lendenwirbelsäule

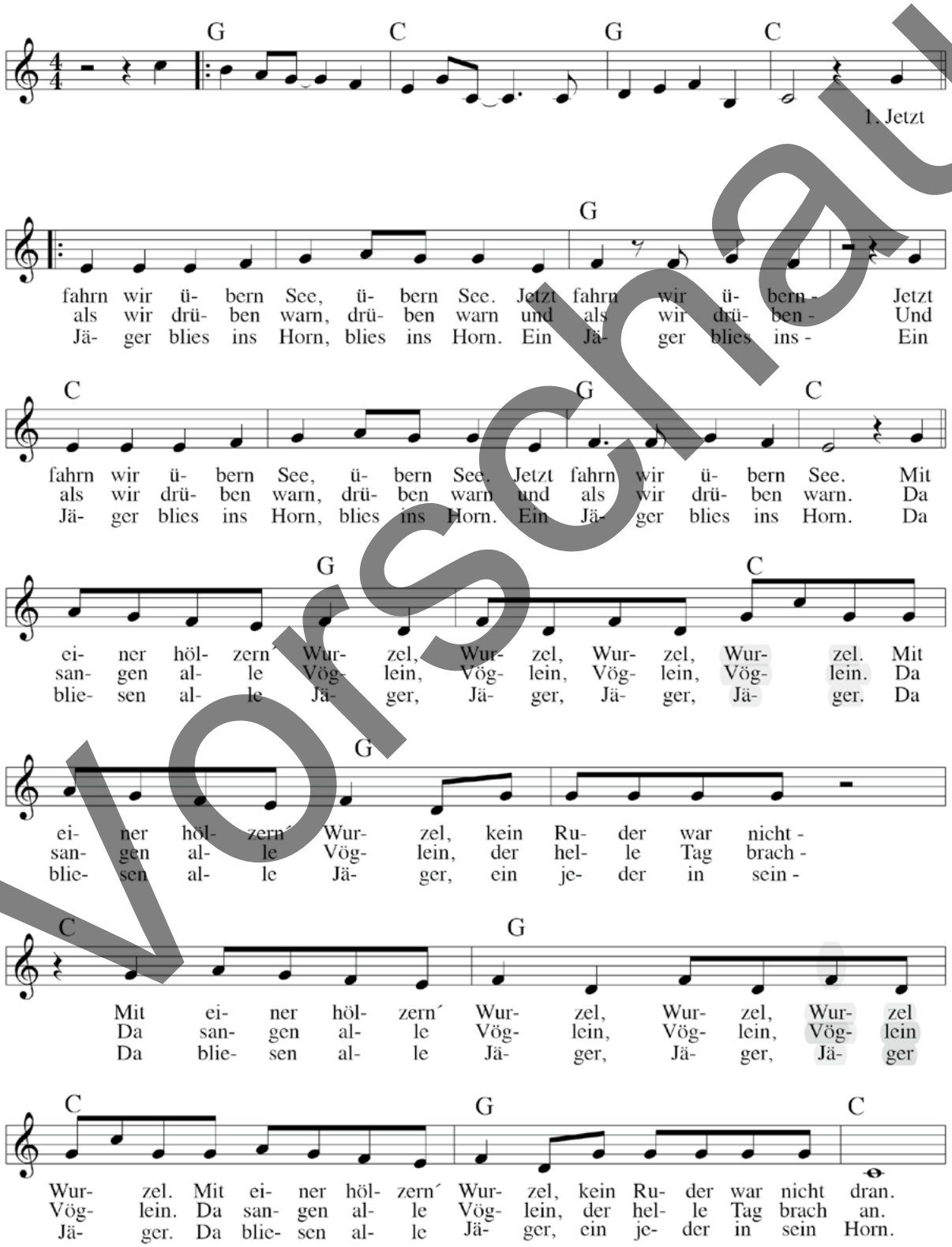
Vorschau

Jetzt fahrn wir übern See

Volkslied, Melodie und Text aus Böhmen

Bearbeitung: Ralf Gabriel

Rumba & Flamenco 110



Vorschau

Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, 95326 Kulmbach

Die Bewegungsabläufe im Bild

**Jetzt fahrn wir übern See, übern See. Jetzt fahrn wir übern –
Jetzt fahrn wir übern See, übern See. Jetzt fahrn wir übern See.
Mit einer hölzern' Wurzel, Wurzel, Wurzel, Wurzel.
Mit einer hölzern' Wurzel , kein Ruder war nicht -
Mit einer hölzern' Wurzel, Wurzel, Wurzel, Wurzel.
Mit einer hölzern' Wurzel, kein Ruder war nicht dran.**

Mit einer „Ruderbewegung“ fahren wir über den See.

Alternativ können wir als Ruder auch Gymnastikstäbe verwenden.

**Und als wir drüben warn, drüben warn. Und als wir drüben –
Und als wir drüben warn, drüben warn. Und als wir drüben warn.
Da sangen alle Vöglein, Vöglein, Vöglein, Vöglein.
Da sangen alle Vöglein, der helle Tag brach –
Da sangen alle Vöglein, Vöglein, Vöglein, Vöglein.
Da sangen alle Vöglein, der helle Tag brach an.**

Wir führen wechselnd die rechte oder linke Hand – alternativ beide Hände gleichzeitig – in Auf- und Abbewegungen hinter unsere Ohren, so als ob wir den Vögeln bei ihren Gesängen zuhören wollten.

Vorschau