

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

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

Kreative Ideenbörse Senioren – Bewegt mit Musik 14

Einkaufsrausch

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: „Einkaufsrausch“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:51 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie das Bewegungslied mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Einkaufen in der Weihnachtszeit – Stress oder Genuss?

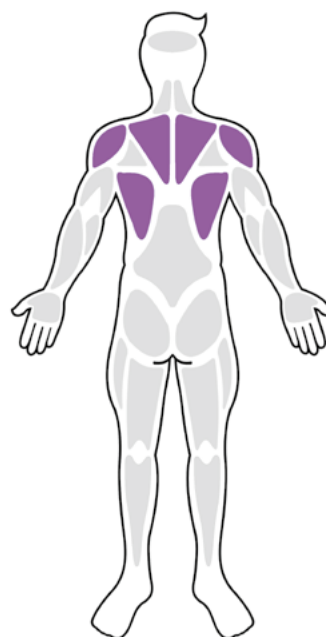
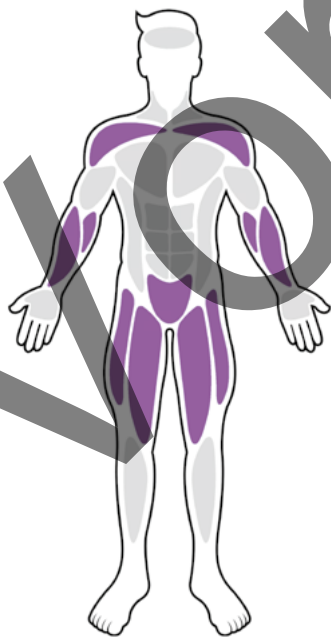
Der Sitztanz kann im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden. Klären Sie den Einsatz am Bett mit der verantwortlichen Pflegefachkraft ab.

Weihnachtszeit ist Geschenkezeit. Da heißt es, die passenden Geschenke im Weihnachtstrubel zu finden. Vor allem Kaufhäuser waren früher der Treffpunkt für einkaufsfreudige Kunden. Und wenn man nicht schnell genug war, hat ein anderer Kunde einem das Traumgeschenk vor der Nase weggeschnappt.

Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Mobilisation: Schulter, Ellenbogen, Hüfte, Knie
- Kräftigung: Schultergürtel-, Hüftbeuger-, Unterarmmuskulatur

- Mobilisation: Schultergürtel
- Kräftigung: Latissimus, hinterer Schulterbereich

Einkaufsrausch

Musik & Text: Ralf Gabriel

Shuffle 164

F

1. Es ist schon spät im Jahr, die Weih-nachts-
 2. Das Kauf- haus ist so groß. Die Aus- wahl
 3. Die Tour geht wei- ter nun. Ich hab noch

C

zeit schon nah. Ge- schen- ke brauch ich, brauch ich noch.
 ist fa- mos. Ich lau- fe wie ein wil- des Huhn
 viel zu tun. Mein Ein- kaufs- korb ist noch nicht voll.

Ich lau- fe in die Stadt, dort gibt's Ge-
 durch al- le Gän- ge flott, ich ren- ne
 Ge- schen- ke hau- fen- weis, mir wird schon

F

schen- ke statt. Ich stür- me in das Kauf- haus rein.
 im Ga- lopp heiß. durch das Ge- schen- ke- lich- ter- meer.
 rich- tig heiß. Was brauch- ich noch, was hab- ich nicht?

Ich ra- se durch den Gang. Wo fang ich
 Dort drü- ben in dem Eck, dort liegt noch
 Dort o- ben im Re- gal, für mich ist's

C

denn nur an? Es gibt so schö- ne Sa- chen hier. Dort in der
 ganz ver- steckt ein wun- der- schö- nes Glit- zer- ding. Dort in der
 ers- te Wahl, seh ich ein Stoff- tier kun- ter- bunt. Ich lau- fe

F

Kis- te drin, ein wun- der- schö- nes Ding ge- hört jetzt mir.
 Kis- te drin, für mich ist's ein Ge- winn, ge- so froh ich bin.
 -schnell dort- hin, ich streck mich in die Höh, ich hab das Ding.

F |1.2.Bb **F** **C** **F**

Streck bei- de Ar- me links zur Seit', ma- che mich ganz lang. Zieh
 Streck bei- de Ar- me links zur Seit', ma- che mich ganz lang. Zieh

Die Bewegungsabläufe im Bild

Es ist schon spät im Jahr, die Weihnachtszeit schon nah. Geschenke brauch ich,
brauch ich noch. Ich laufe in die Stadt, dort gibt's Geschenke satt.
Ich stürme in das Kaufhaus rein. Ich rase durch den Gang, wo fang ich denn nur an.
Es gibt so schöne Sachen hier.
Dort in der Kiste drin, ein wunderschönes Ding gehört jetzt mir.



Wir „laufen“ ins Kaufhaus. Achten Sie dabei
auf die diagonalen Bewegungsabläufe:
rechtes Bein und linker Arm, dann linkes Bein
und rechter Arm.

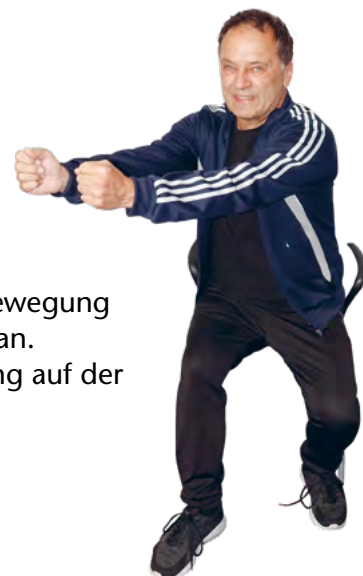


Streck beide Arme links zur Seit', mache mich ganz lang.
Zieh die Geschenke an mich ran. Wo fang ich nur an?
Streck beide Arme rechts zur Seit', mache mich ganz lang.
Zieh die Geschenke an mich ran. Wo fang ich nur an?



Wir strecken beide Arme über
die Körpermitte nach links ...

... und ziehen in einer Vor-Zurückbewegung
die imaginären Geschenke an uns ran.
Dann wiederholen wir die Bewegung auf der
anderen Seite.



Das Kaufhaus ist so groß. Die Auswahl ist famos. Ich laufe wie ein wildes Huhn.
Durch alle Gänge flott, ich renne im Galopp durch das Geschenklichtermeer.
Dort drüben in dem Eck, dort liegt noch ganz versteckt ein wunderschönes Glitzerding.
Dort in der Kiste drin, für mich ist's ein Gewinn, so froh ich bin.



© pixabay.com



Wir bewegen uns laufend durch das Kaufhaus,
um weitere Geschenke zu finden.

