

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 15

Wildes Wetter

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: „Wildes Wetter“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:23 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie das Bewegungslied mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Verfolgen Sie den Wetterbericht? Hat sich Ihrer Meinung nach das Wetter in den letzten Jahren verändert? Wie war es früher?

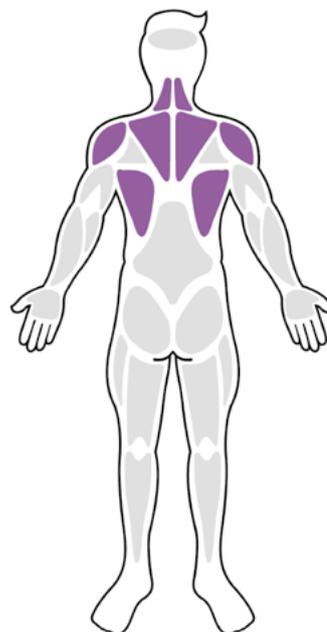
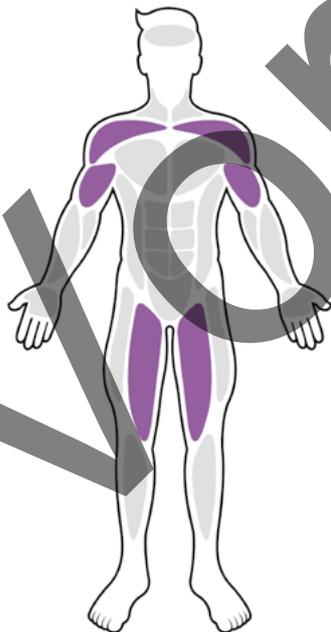
Der Sitztanz kann im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt werden. Klären Sie den Einsatz am Bett mit der verantwortlichen Pflegefachkraft ab.

Der **April Showers Day** findet in den USA am 22. April statt. Dieser Tag steht ganz im Zeichen des wechselhaften Wetters. Beim Begriff selbst handelt es sich um einen feststehenden Begriff, der hauptsächlich in Großbritannien und Irland verwendet wird.

Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Mobilisation von Schulter und Hüfte
- Kräftigung der Schulter- und Hüftbeugermuskulatur, Bizeps

- Mobilisation von Schulter und Hüfte
- Kräftigung der Nackenmuskulatur und der hinteren Schulterblattmuskulatur

Liedtext (Kopiervorlage):

Wildes Wetter

1. Ich schlendre durch den Park, die Luft ist lau und mild.
Es ist ein schöner Tag, es ist ja schon April.
Doch plötzlich welch ein Schreck, das kann doch gar nicht sein?
Gießt es in Strömen, oh nein, oh nein.

Die beiden Arme heb ich schützend überm Kopf.
Ich klapp sie auf und zu, fast trocken bleibt mein Schopf.
So mach ich weiter, bleibe ganz heiter,
ich klapp die Arme, ich klapp sie auf und zu ohne Ruh.

2. Ich lauf so schnell ich kann, es ist ja schon April.
Ich laufe durch den Park, es wird schon langsam kühl.
Doch plötzlich, welch ein Schreck, das kann doch gar nicht sein?
Hagelt es Körner, oh nein, oh nein.

Die beiden Arme heb ich schützend überm Kopf.
Ich klapp sie auf und zu, fast trocken bleibt mein Schopf.
So mach ich weiter, noch bin ich heiter,
ich klapp die Arme, ich klapp sie auf und zu ohne Ruh.

3. Schon fast zu Hause lichtet sich das Wolkenmeer.
Die Sonne scheint so warm, was will ich denn noch mehr?
Doch sie scheint ziemlich keck, das kann doch gar nicht sein?
Sie brennt herunter, oh nein, oh nein.

Die beiden Arme heb ich schützend überm Kopf.
Ich klapp sie auf und zu, denn Schatten braucht mein Schopf.
So mach ich weiter, bin wieder heiter.
Ich klapp die Arme, ich klapp sie auf und zu ohne Ruh.
Die beiden Arme heb ich schützend überm Kopf.
Ich klapp sie auf und zu, denn Schatten braucht mein Schopf.
So mach ich weiter, bin wieder heiter.
Ich klapp die Arme, ich klapp sie auf und zu ohne Ruh.

Wildes Wetter

Musik & Text: Ralf Gabriel

Foxtrott: 220

Am E- F Fis- Dm Ebm Am A7 D G7 C Cis

1. Ich schlen- dre durch den Park, die
2. Ich lauf so schnell ich kann, es

Dm G C Cis
Luft ist lau und mild. Es ist ein schö- ner Tag, es
ist ja schon A- pril, Ich lau- fe durch den Park, es

Dm G C C
ist ja schon A- pril. Doch plötz- lich welch ein Schreck, das
wird schon lang- sam kühl. Doch plötz- lich welch ein Schreck, das

F Em G
kann doch gar nicht sein? Gießt es in Strö- men, oh nein, oh nein.
kann doch gar nicht sein? Ha- gelt es Kör- ner, oh nein, oh nein.

C Es F G
Die bei- den Ar- me heb ich schüt- zend ü- bern Kopf.
Die bei- den Ar- me heb ich schüt- zend ü- bern Kopf.

Es F G
Ich klapp sie auf und zu, fast tro- cken bleibt mein Schopf.
Ich klapp sie auf und zu, fast tro- cken bleibt mein Schopf.

Em Am Dm G C
So mach ich wei- ter, blei- be ganz hei- ter, ich klapp die Ar-
So mach ich wei- ter, noch bin ich hei- ter, ich klapp die Ar-

Am Dm G C Am C Am
me, ich klapp sie auf und zu oh- ne Ruh.
me, ich klapp sie auf und zu oh- ne Ruh.

C Dm G
3. Schon fast zu Hau- se lich- tet sich das Wol- ken- meer.

C Cis Dm G7
Die Son- ne scheint so warm, was will ich denn noch mehr?

Die Bewegungsabläufe im Bild

1. Ich schendere durch den Park, die Luft ist lau und mild.
Es ist ein schöner Tag, es ist ja schon April.
Doch plötzlich welch ein Schreck, das kann doch gar nicht sein?
Gießt es in Strömen, oh nein, oh nein.



Wir bewegen uns „schlendernd“ auf unserem Stuhl durch den imaginären Park. Wir achten dabei auf den diagonalen Bewegungsablauf von Armen und Beinen.

Wird die Übung im Liegen ausgeführt, bewegen wir die Beine, indem wir abwechselnd die Zehenspitzen nach oben ziehen.



Die beiden Arme heb ich schützend überm Kopf.
Ich klapp sie auf und zu, fast trocken bleibt mein Schopf.
So mach ich weiter, bleibe ganz heiter,
ich klapp die Arme, ich klapp sie auf und zu ohne Ruh.



Beide Arme heben wir schützend über unserem Kopf an. Wir klappen dabei die Arme wiederholend auf und zu.

Sollte ein „Überkopfanheben“ nicht mehr möglich sein, führen wir die Übung vor unserem Oberkörper durch.

