

## 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 3

Karneval und Liebelei  
– Der Rollator-Boogie

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](mailto:info@edidact.de) oder per Telefon 09221 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

## Lied 1: „Der Rollator-Boogie“

Durchführung auf einen Blick:



**Liedlänge: 2:33 Minuten**  
Führen Sie die einzelnen Tanzfiguren mit einem Rollator vor und trainieren Sie die Verbindungen der einzelnen Tanzfiguren. Gesprächsidee zwischen den Liedern: Welche Tänze gefallen Ihnen?

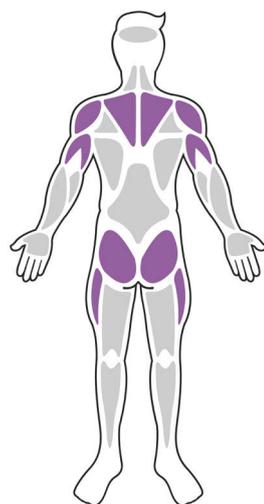
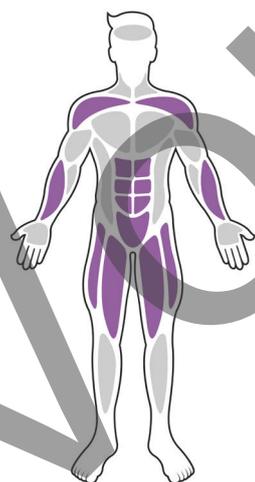
Dieser Rollator-Tanz kann einzeln durchgeführt werden. Viel mehr Spaß haben Sie allerdings in der Gruppe. Stellen Sie sich im Kreis mit den Rollatoren auf und tanzen Sie den Rollator-Boogie als Tanzformation bzw. Showtanz bei Ihren Hausfesten.

Der Rollator ist als ständiger Begleiter an Ihrer Seite und garantiert Ihnen die Mobilität im Alltag. Auch beim Boogie-Woogie-Tanzen müssen Sie nicht hintenanstehen. Der Rollator als Freund kann Ihnen den Tanzpartner ersetzen.

### Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Mobilisation der oberen Extremitäten und der Hüfte
- Mobilisation der Wirbelsäule

- Kräftigung des Trizepses, der Bauchmuskulatur, des Quadrizepses, der Schulter und des Hüftbeugers

G C Am C Am C  
 Bei- ne ganz hoch an. 3. Nach rechts dreh' ich im  
 Kreis mich mit, die Hüf- te swingt im Boo- gie- schritt. Ich  
 F wechs- le mei- ne Rich- tung, tanz' nen Boo- gie.  
 G F C C<sup>7</sup> F G  
 Schieb' mei- nen Rol- li vor, zu- rück. Ich schieb' nach vorn,  
 F G F G  
 ich schieb' zu- rück, ich schieb' den Rol- li vor, zu-  
 C Am C Am C  
 rück. 4. Ich setz' mich auf den Rol- li drauf, kick'  
 F mit den Bei- nen links, rechts raus. Ja das macht Spaß, so  
 C G  
 tanzt man Boo- gie- Woo- gie. Klatsch' mit den Hän-  
 F C C<sup>7</sup> F G  
 den laut zum Takt. Ich klat- sche links,  
 F G F G C  
 ich klat- sche rechts. Ich klat- sche links und rechts im Takt.

Nach rechts dreh´ ich im Kreis mich mit,  
die Hüfte swingt im Boogieschritt,  
ich wechsele meine Richtung, tanz ´nen Boogie.



Wir drehen unseren Rollator im Stand langsam nach rechts.



Wir drehen unseren Rollator im Stand langsam nach links.

Schieb´ meinen Rollator vor, zurück.  
Ich schieb´ nach vorn, ich schieb´ zurück,  
ich schieb´ den Rollator vor, zurück.



Wir schieben den Rollator im Rhythmus nach vorne und wieder zurück. Wir achten dabei auf ein bewusstes Auf- und Abstellen der Beine.

