

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 7

Frühlingsfreuden

Der Bauchspeck muss weg

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 / 949-204.

Ihr Team von eDidact

Lied 1: „Der Bauchspeck muss weg“

Durchführung auf einen Blick:



15:00

Liedlänge: 3:18 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen und dem Thema: Sport.

Die Übung kann im Sitzen und Stehen durchgeführt werden. Bei der Durchführung im Stehen platzieren Sie zur Sicherheit einen Stuhl hinter den Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Im Winter haben wir etwas Bauchspeck angesetzt. Dagegen müssen wir dringend etwas unternehmen. Obwohl das Kanapee so gemütlich ist, raufen wir uns zusammen und fangen mit Trainieren an. Wir bemerken, dass das gar nicht so schlimm ist und zusammen sogar Spaß machen kann.

Trainingsschwerpunkte:

Mobilisation:



Koordination:



Kräftigung:



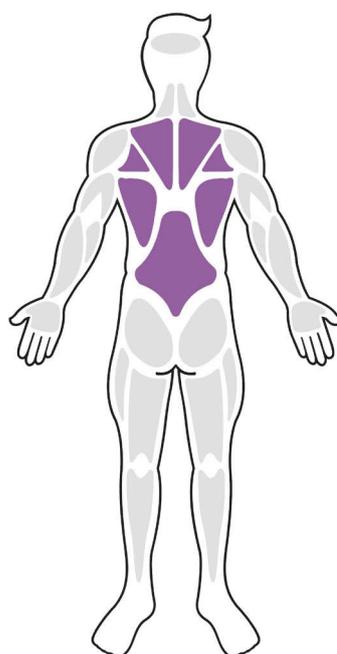
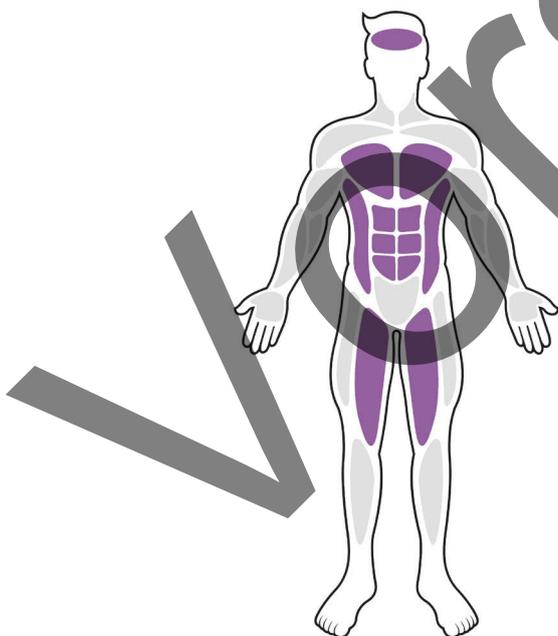
Ausdauer:



Sturzprophylaxe im Stehen:



Sturzprophylaxe im Sitzen:



- Mobilisation von Hüfte, Schulter, Knie, Ellenbogen, Bauch und Hüftbeuger
- Dynamische Kräftigung von Bauch und Hüftbeuger
- Aktivierung beider Gehirnhälften

- Dehnung der hinteren Wirbelsäulenmuskulatur

Liedtext (Kopiervorlage):

Der Bauchspeck muss weg

Der Winter, der hat mich verändert. Das kann doch, das kann gar nicht sein.
Mein Bauch, der ist rund, ist gewachsen. Die Plätzchen, die waren so fein.
Der Blick meiner Frau, der spricht Bände. Der Blick, der ist finster, oje.
Sie schmeißt mich mit Schwung von der Decke und wirft mich vom Kanapee.

Hebe mein linkes Bein hoch an, mit meinem rechten Arm sodann,
führ' ich den Ellenbogen an, an mein Knie ran.
Ich wiederhol' das Übungsstück und ich bin sicher mit viel Glück
schmilzt mir im Nu mein Bauchfett weg, das ist der Zweck.

Ich schüttele den Körper ganz locker, die Übung tut gut und macht Sinn.
Doch ausruh'n, das wär' jetzt ein Fehler, bin fleißig, dann ist's ein Gewinn.
Der Blick meiner Frau, der spricht Bände. Bewundernd, so lacht sie mich an.
Sie setzt sich dazu voller Freude und fängt zum Trainieren gleich an.

Sie hebt ihr rechtes Bein hoch an, mit ihrem linken Arm sodann,
führt sie den Ellenbogen an, an ihr Knie ran.
Sie wiederholt das Übungsstück und macht mit Freud' die Übung mit.
Schmilzt unser Bauchfett weg im Nu, wir schau'n nicht zu.

Wir lockern jetzt beide den Körper, die Übung tut gut und macht Sinn.
Doch ausruh'n, das wär' jetzt ein Fehler, sind fleißig, dann ist's ein Gewinn.
Der Blick meiner Frau, der spricht Bände. Der Sport hält uns lange noch fit.
Wir üben zusammen mit Freude. Gemeinsam, so machen wir mit.

Heben das rechte Bein hoch an und führ'n den Ellenbogen ran.
Wechseln mal links, mal rechts galant, ganz elegant.
Wir wiederhol'n das Übungsstück, machen mit Freud' die Übung mit.
Schmilzt unser Bauchfett weg im Nu, wir schau'n nicht zu.

Lied 1: Der Bauchspeck muss weg

Der Bauchspeck muss weg

Musik & Text: Ralf Gabriel

Ballade: Tempo 63

1. Der

Win-ter, der hat mich ver-än- dert. Das
schüt- tle den Kör- per ganz lö- cker, die

kann doch, das kann gar und nicht sein. Mein
Ü- bung tut gut und macht Sinn. Doch

Bauch, der ist rund, ist jetzt ge- wach- sen. Die
aus- ruh'n, das wär' ist jetzt ge- ein Feh- ler, bin

Plätz- chen, die wa- ren ein so fein. Der
flei- ßig, dann ist's ein so Ge- winn. Der

Blick mei- ner Frau, der spricht Bän- de. Der
Blick mei- ner Frau, der spricht Bän- de. Be-

Blick, der ist so fins- ter, o- je. Sie
wun- dernd, so lacht sie mich an. Sie

schmeißt mich mit da- Schwung von der De- cke und
setzt sich da- zu vol- ler Freu- de und

wirft mich vom Trai- Ka- nie- ren na- pee. He- be mein
fängt zum Trai- nie- ren na- gleich an. Sie hebt ihr

lin- kes Bein hoch an, mit mei- nem rech- ten Arm so- dann, führ' ich den
rech- tes Bein hoch an, mit ih- rem lin- ken Arm so- dann, führt sie den

El- len- bo- gen an, an mein Knie ran. Ich wie- der-
El- len- bo- gen an, an ihr Knie ran. Sie wie- der-

Die Bewegungsabläufe im Bild

Der Winter, der hat mich verändert. Das kann doch, das kann gar nicht sein.
Mein Bauch, der ist rund, ist gewachsen. Die Plätzchen, die waren so fein.



Wir schunkeln gemütlich
von links nach rechts zur
Musik.



Variation:
Beim Schunkeln schwingen
wir mit den Armen mit.

Der Blick meiner Frau, der spricht Bände. Der Blick, der ist finster, oje.
Sie schmeißt mich mit Schwung von der Decke und wirft mich vom Kanapee.



Wir schunkeln gemütlich
von links nach rechts zur
Musik.



Variation:
Beim Schunkeln schwingen
wir mit den Armen mit.