

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 11

Karneval und Eseleien
Karnevalswalzer

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: „Karnevalswalzer“

Durchführung auf einen Blick:



Liedlänge: 2:41 Minuten

Bei der erstmaligen Durchführung benötigen Sie etwas mehr Zeit. Kombinieren Sie die Bewegungslieder mit kleinen Zwischengesprächen über Karneval und Kostüme.

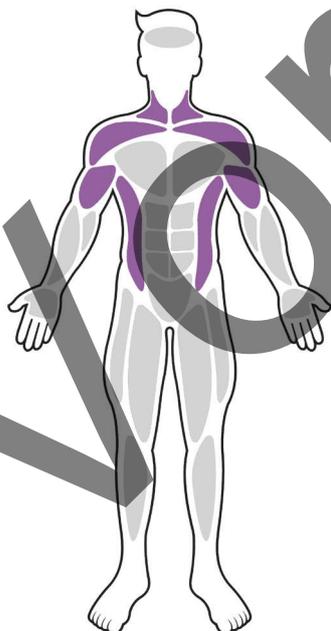
Die Übung kann im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen durchgeführt werden. Klären Sie den Einsatz am Bett mit der verantwortlichen Pflegefachkraft ab.

Ob sie nun Karneval, Fasching oder Fasnacht heißt – in vielen Regionen wird die närrische Zeit ausgelassen gefeiert. Wir lassen uns nicht zweimal bitten und schunkeln und winken fleißig mit.

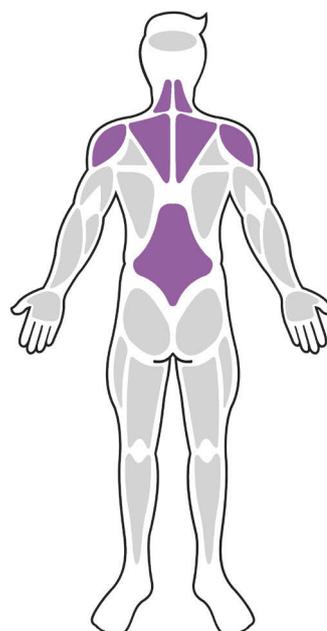
Trainingsschwerpunkte:

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

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



- Mobilisation der Schulter und der Halswirbelsäule (HWS)
- Kräftigung des Schultergürtels



- Mobilisation der Lendenwirbelsäule (LWS)
- Kräftigung der Muskulatur der Lendenwirbelsäule

Liedtext (Kopiervorlage):

Karnevalswalzer

Karnevals-, Karnevals-, Karnevalszeit.
Karneval, Karneval, es ist so weit.
Tanzen den Karnevalswalzer mit Schwung.
Ja, so bleibt jeder Mensch jung.

Winken rechts mit dem Arm, winken, das mit viel Charme.
Winken, schaut alle her, das ist doch gar nicht so schwer.
Winken links mit dem Arm, winken, das mit viel Charme.
Winken, schaut alle her, das ist doch gar nicht so schwer.

Karnevals-, Karnevals-, Karnevalszeit.
Schunkeln zur Seite, jetzt ist es so weit.
Tanzen den Karnevalswalzer mit Schwung.
Ja, so bleibt jeder Mensch jung.

Winken rechts mit dem Arm, winken, das mit viel Charme.
Winken, schaut alle her, das ist doch gar nicht so schwer.
Winken links mit dem Arm, winken, das mit viel Charme.
Winken, schaut alle her, das ist doch gar nicht so schwer.

Karnevals-, Karnevals-, Karnevalszeit.
Feiern, wie jedes Jahr, es ist so weit.
Tanzen den Karnevalswalzer mit Schwung.
Ja, so bleibt jeder Mensch jung.

Winken rechts mit dem Arm, winken, das mit viel Charme.
Winken, schaut alle her, das ist doch gar nicht so schwer.
Winken links mit dem Arm, winken, das mit viel Charme.
Winken, schaut alle her, das ist doch gar nicht so schwer.

Karnevals-, Karnevals-, Karnevalszeit.
Heute war's lustig, wir hatten viel Freud.
Schunkelten wild im Takt, das mit viel Schwung.
Ja, so bleibt jeder, ja, so bleibt jeder, ja, so bleibt jeder Mensch jung.

Karnevalswalzer

Musik & Text: Ralf Gabriel

Walzer: 192



1. Kar- ne- vals-, Kar- ne- vals-,
 2. Kar- ne- vals-, Kar- ne- vals-,
 3. Kar- ne- vals-, Kar- ne- vals-,



Kar- ne- vals- zeit. Kar- ne- val, Kar- ne- val, es ist so weit.
 Kar- ne- vals- zeit. Schun- keln zur Sei- te, jetzt ist es so weit.
 Kar- ne- vals- zeit. Fei- ern, wie je- des Jahr, es ist so weit.



Tan- zen den Kar- ne- vals- wal- zer mit Schwung. Ja, so bleibt je- der Mensch
 Tan- zen den Kar- ne- vals- wal- zer mit Schwung. Ja, so bleibt je- der Mensch
 Tan- zen den Kar- ne- vals- wal- zer mit Schwung. Ja, so bleibt je- der Mensch



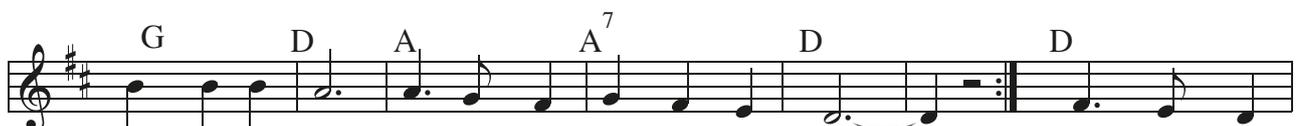
jung. 1.-3. Win- ken rechts mit dem Arm, win- ken, das mit viel
 jung.
 jung.



Charme. Win- ken, schaut al- le her, das ist doch gar nicht so schwer.



Win- ken links mit dem Arm, win- ken, das mit viel Charme. Win- ken,



schaut al- le her, das ist doch gar nicht so schwer. 4. Kar- ne- vals-,

Die Bewegungsabläufe im Bild

Karnevals-, Karnevals-, Karnevalszeit. Karneval, Karneval, es ist so weit.
Tanzen den Karnevalswalzer mit Schwung.
Ja, so bleibt jeder Mensch jung.

Wir setzen uns aufrecht hin, die Beine stehen etwas auseinander.



Wir schwingen schaukelnd im Takt von links nach rechts zur Musik.



Winken rechts mit dem Arm, winken, das mit viel Charme.
Winken, schaut alle her, das ist doch gar nicht so schwer.
Winken links mit dem Arm, winken, das mit viel Charme.
Winken, schaut alle her, das ist doch gar nicht so schwer.

Wir heben den rechten Arm und winken der Karnevalsgesellschaft zu.



Wir wiederholen die Bewegung auf der linken Seite und wechseln dann wieder nach rechts.

