

*Natali Mallek & Annika Schneider*



SingLiesel

*Bewegungsgeschichten  
und Bewegungsgedichte  
für ältere Menschen*

*Kurze Geschichten zum  
Mitmachen und Bewegen*





SingLiesel

## Über die Autorinnen:

Natali Mallek ist Dipl.-Sozialpädagogin und Gedächtnistrainerin (BVGT). Sie ist u.a. Gründerin und Hauptautorin der Internetseite „mal-alt-werden.de“. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Beschäftigung von Senioren und Menschen mit Demenz.

Annika Schneider ist staatlich examinierte Ergotherapeutin. Ihr Schwerpunkt liegt in den Bereichen der Geriatrie und der Gerontopsychiatrie. Ihre Praxiserfahrungen sammelte sie in stationären Pflegeeinrichtungen, im Rahmen von ambulanten ergotherapeutischen Behandlungen sowie als Kursleitung und Dozentin im Bereich der Weiterbildung.

### Impressum:

Druck: FINIDR, Czech Republic  
Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe  
ISBN 978-3-944360-57-7

© 2018 SingLiesel GmbH, Karlsruhe  
[www.singliesel.de](http://www.singliesel.de)

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten. Dies betrifft auch die Vervielfältigung und Übertragung einzelner Textabschnitte, Zeichnungen, Bilder oder Aufnahmen durch alle Verfahren wie Speicherung und Übertragung auf Papier oder unter Verwendung elektronischer Systeme.

Grafiken: Shutterstock.com

# *Bewegungsgeschichten und Bewegungsgedichte*

*für ältere Menschen*

*Kurze Geschichten zum  
Mitmachen und Bewegen*



# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort 7

## BEWEGUNGSGESCHICHTEN UND BEWEGUNGSGEDICHTE MIT TEXTUNTERMALENDEN BEWEGUNGEN 9

Warm machen 10  
Das erste Tor 12  
Im Schuhplattlerverein 15  
Der Sonntagsspaziergang 18  
Leckerer Kuchen 21  
Kindergeburtstag 23  
Auto fahren 26  
Apfelernte 28  
Tanzstunde 32

## BEWEGUNGSGESCHICHTEN UND BEWEGUNGSGEDICHTE MIT TÜCHERN 37

Hier ein grober Leitfaden: 38  
Das schwarze Schaf 40  
Frühlingserwachen 42  
Liebeskummer 45  
Marktbesuch 47  
Grünschnabel 50  
Bier oder Wein - was darf's sein? 52  
Grauer Alltag 55  
Ein Besuch im Tierpark 57  
Goldene Zeiten 61  
Weiß- oder Buntwäsche? 63

BEWEGUNGSGESCHICHTEN UND BEWEGUNGSGEDICHTE  
MIT NAMEN VON KÖRPERTEILEN 67

Beim Arzt	68
Die Kreuzfahrt	70
Aufstehen am Morgen	73
Ein Samstag am See	75
Körperpflege	78
Das Chorjubiläum	80
Suppe kochen	83
Der verdrehte (Arbeits-)Tag	85
Sport macht Spass?	88

BEWEGUNGSGESCHICHTEN UND  
BEWEGUNGSGEDICHTE MIT SIGNALWÖRTERN 91

Der Zirkus ist in der Stadt	92
Das Unwetter	96
Cowboy und Indianer	98
Hämmern, Sägen, Schrauben	101
Ein Wintertraum	104
Applaus, Applaus	108
Pauls Fahrrad	110
Washtag	114

BEWEGUNGSGESCHICHTEN UND BEWEGUNGSGEDICHTE MIT EINEM SCHWUNGTUCH	117
Ein Herbstspaziergang	118
Wäsche im Wind	121
Das Sportfest	123
Der Apfelbaum	126

# VORWORT

Geschichten und Gedichte, die mit Bewegungen untermalt werden, sind eine schöne Möglichkeit, in Schwung zu kommen. Besonders in der Arbeit mit Senioren und Menschen mit Demenz sind sie schon lange bewährt.

In dem vorliegenden Buch finden Sie 40 Geschichten und Gedichte, die alle für die Arbeit im Sitzen konzipiert wurden. Sie lassen sich in Sitzgymnastikrunden integrieren, können aber auch Abwechslung in andere Angebote für die Arbeit mit älteren Menschen bringen. Vor dem Einsatz der Bewegungsgeschichten müssen Sie sicherstellen, dass keine ärztlichen oder pflegerischen Einwände gegen bestimmte Bewegungen vorliegen. Bei der Arbeit mit pflegebedürftigen Senioren hat es sich in der Praxis bewährt, die Bewegungsgeschichten und Bewegungsgedichte auf Stühlen mit Armlehnen durchzuführen.

Jede Gruppe ist anders, und jeder Teilnehmer hat seine eigenen Bedürfnisse. Sie kennen Ihre Gruppe am besten. Lesen Sie die Geschichten und Gedichte einmal durch, bevor Sie sie einsetzen, und entscheiden Sie dann, ob sie zu ihren Teilnehmern passen. Die Bewegungsgedichte und Bewegungsgeschichten wurden in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen konzipiert, lassen sich aber auch an die Bedürfnisse Ihrer Teilnehmer anpassen.



Lesen Sie die Geschichten und Gedichte laut und lebhaft vor. Probieren Sie aus, ob Sie dabei die Signalwörter, die mit einer Bewegung verbunden sind, besonders betonen wollen oder ob Sie kleine Sprechpausen einlegen, um den Teilnehmern Zeit für die Bewegung zu lassen. Behalten Sie Ihre Gruppe im Auge, dann können Sie jederzeit auf deren Fähigkeiten und Bedürfnisse reagieren.

Wir wollen uns nun aber nicht weiter mit „Vorgeplänkel“ aufhalten, sondern wünschen Ihnen einfach viel Spaß mit unseren Geschichten!

Natali Mallek und Annika Schneider

BEWEGUNGSGESCHICHTEN  
UND BEWEGUNGSGEDICHTE  
MIT TEXTUNTERMALENDEN  
BEWEGUNGEN



# WARM MACHEN

*Im sich wiederholenden **Kehrvers** des Gedichts werden erst die Arme und dann die Beine ausgestreckt. Bei den verschiedenen Strophen marschieren die Teilnehmer auf dem Platz.*

Wir machen uns jetzt warm,  
strecken uns're Arm',  
strecken uns're Bein',  
machen uns nicht klein!

Turnt ihr auch so gern?  
Kommt von nah und fern!  
Zusammen sind wir fit,  
macht doch einfach mit!

Wir machen uns jetzt warm,  
strecken uns're Arm',  
strecken uns're Bein',  
machen uns nicht klein!

Turnen macht uns Spaß,  
wir geben richtig Gas,  
wir kommen auch ins Schwitzen,  
turnen wir im Sitzen.

Wir machen uns jetzt warm,  
strecken uns're Arm',

strecken uns're Bein',  
machen uns nicht klein!

Alle sind dabei,  
laufen, 1-2-3,  
zusamm' im selben Takt,  
so sind wir in Kontakt.

Wir machen uns jetzt warm,  
strecken uns're Arm',  
strecken uns're Bein',  
machen uns nicht klein!

So geht das Turnen los,  
wir finden es grandios,  
es werden langsam warm  
die Beine und die Arm'.

Wir machen uns jetzt warm,  
strecken uns're Arm',  
strecken uns're Bein',  
machen uns nicht klein!

Keiner bleibt zu Haus,  
alle kommen raus.  
Es wird hier nicht gehetzt,  
doch warm, das sind wir jetzt.

# LECKERER KUCHEN

*Wenn die verschiedenen Strophen vorgelesen werden, marschieren die Teilnehmer auf der Stelle. Beim **Kehrvers** des Gedichts machen die Senioren folgende Bewegungen:*

- 1. Zeile: langsam in einer fiktiven Rührschüssel rühren*
- 2. Zeile: schnell rühren*
- 3. Zeile: wieder langsam rühren*
- 4. Zeile: fiktiv ein Backblech in den Ofen schieben*

In der Spät und in der Frühe  
macht die Elke sich viel Mühe:  
Backt und rührt und macht und tut.  
Und der Kuchen? Er wird gut!

Es kommt Milch und Mehl dabei,  
dann schlägt sie so manches Ei.  
Mit Zucker wird es, wie wir's lieben,  
nun noch in den Ofen schieben.

Elke schaut nur selten fern,  
dafür backt sie wirklich gern.  
Wenn sie backt, komm'n aus der Küche  
wunderbare Backgerüche.

Es kommt Milch und Mehl dabei,  
dann schlägt sie so manches Ei.  
Mit Zucker wird es, wie wir's lieben,  
nun noch in den Ofen schieben.

Elke backt den besten Kuchen,  
kommt jemand Elke mal besuchen,  
kann er sich daran erfreuen,  
wird das Kommen nicht bereuen.

Es kommt Milch und Mehl dabei,  
dann schlägt sie so manches Ei.  
Mit Zucker wird es, wie wir's lieben,  
nun noch in den Ofen schieben.

Ist Elke einmal eingeladen,  
kann Kuchen mitbringen nicht schaden.  
Du bist ein gern geseh'ner Gast,  
wenn du eine Gabe hast!

Es kommt Milch und Mehl dabei,  
dann schlägt sie so manches Ei.  
Mit Zucker wird es, wie wir's lieben,  
nun noch in den Ofen schieben.

Mit Äpfeln, Kirschen oder Zimt:  
Das Rezept, es passt, es stimmt!  
Ob mit Schoko oder Mohn,  
leck'rer Kuchen ist der Lohn.

Es kommt Milch und Mehl dabei,  
dann schlägt sie so manches Ei.  
Mit Zucker wird es, wie wir's lieben,  
nun noch in den Ofen schieben.

## DER APFELBAUM

*Bei diesem Gedicht werden außer dem Schwungtuch auch noch 10 Bälle benötigt (wenn weniger Bälle vorhanden sind, kann das Gedicht einfach gekürzt werden). Die Bälle sollen die Äpfel aus dem Gedicht darstellen. Während des Vorlesens wird das Schwungtuch leicht bewegt, sodass die Bälle hin- und herrollen. Immer wenn im Gedicht ein Apfel gepflückt wird, müssen die Teilnehmerversuchen, genau einen Ball von dem Schwungtuch zu befördern. Wenn einmal ein Ball zu viel das Schwungtuch verlässt, wirft die Gruppenleitung ihn wieder auf das Schwungtuch hinauf.*

Endlich ist es an der Zeit,  
und die Äpfel sind so weit:  
Sie sind reif, man glaubt es kaum,  
alle Äpfel an dem Baum.

Doch wie komm'n die Äpfel nun  
vom Baum herab, was ist zu tun?  
Der **erste** fällt ganz munter  
von allein herunter.

Nach der Schule kriegt Marie  
Appetit wie sonst wohl nie.  
Pflückt ganz schnell, ihr glaubt es kaum,  
den **zweiten Apfel** von dem Baum.

Vorbei kommt auch Herr Maier  
auf dem Weg zum Weiher,  
denkt sich: „Äpfel sind gesund!“,  
nimmt **den dritten** in den Mund.

Auch für Holger und für Klaus  
gibt es einen Apfelschmaus:  
Sie nehmen **Apfel fünf und vier**,  
verspeisen sie gleich jetzt und hier.

Der **sechste Apfel** schwingt im Wind,  
er fällt, und schnell kommt auch ein Kind,  
das ihn isst und fröhlich lacht.  
Wir schauen, was **der siebte** macht:

Er hängt gemütlich an dem Ast,  
dem Ast wird er schon bald zur Last.  
Er schmeißt den Apfel auf die Wiese,  
von dort holt ihn sich unsre Liese.

Dann kommt Frau Mai und ist entzückt,  
weil sie sich einen Apfel pflückt,  
und ihr schmeckt die **Nummer acht**.  
Weshalb sie es gleich noch mal macht:

Sie nimmt sich, ohne sich zu scheu'n,  
auch noch **Apfel Nummer neun**,



und vor dem Nachhausegeh'n  
nimmt sie auch noch **Nummer zehn**.

Drei Äpfel aß nun die Frau Mai  
und dacht' sich weiter nichts dabei.  
Jetzt gibt es keine Äpfel mehr,  
und unser Apfelbaum ist leer.





SingLiesel

## *Bewegungsgeschichten und Bewegungsgedichte für ältere Menschen*



### **Kurze Geschichten zum Mitmachen und Bewegen**

---

**Gerade, wenn vieles vielleicht nicht mehr so geht wie in jungen Jahren, ist Bewegung für Körper und Geist wichtig.**

In diesem Praxisbuch finden Sie 40 humorvolle und warmherzige Bewegungsgeschichten und Bewegungsgedichte, die alle im Sitzen durchgeführt werden können. Geschichten und Gedichte, die mit Bewegungen untermalt werden, sind eine schöne Möglichkeit, in Schwung zu kommen. Besonders in der Arbeit mit Senioren und Menschen mit Demenz sind sie schon lange bewährt.

Die Bewegungsgedichte und Bewegungsgeschichten wurden in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen konzipiert. Sie lassen sich immer auch an die Bedürfnisse Ihrer Teilnehmer anpassen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit unseren Gedichten und Geschichten!

#### **Die Autorinnen**

Natali Mallek ist Dipl.-Sozialpädagogin und Gedächtnistrainerin (BVGT). Sie ist u.a. Gründerin und Hauptautorin der Internetseite „Mal-alt-werden.de“. Annika Schneider ist staatlich examinierte Ergotherapeutin. Ihr Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Beschäftigung von Senioren und Menschen mit Demenz.



9 783944 360577

[www.singliesel.de](http://www.singliesel.de)