

Gesundheit: Lasten Heben (Niveau B)

In diesem Test wird geprüft, ob die Lernenden mögliche Fehl- und Überbelastungen im (Berufs-) Alltag erkennen und vermeiden können.

Der Lernende erstellt schriftlich eine Liste von Merkmalen, die beim Heben von (schweren) Lasten eine wichtige Rolle spielen. Zusätzlich kann er mit Hilfe der erstellten Liste eine Hantel korrekt heben.



[Lasten Heben \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Lasten Heben \(Niveau B\): Beurteilungsbogen](#) (xls)

Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO