



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gesundheit
Kompetenz	Gesundheitsbeeinflussende Faktoren kennen und/oder für den Alltag nutzen können
Niveau B	Ich erkenne mögliche Fehl- und Überbelastungen im (Berufs-) Alltag und vermeide diese.



Lasten heben

Aufgabe und Durchführung

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

Bewertung/ Anforderung

Von den 7 elementaren Tipps zum korrekten Heben von Lasten werden mindestens 3 genannt. Die Umsetzung bei der Testübung erfolgt korrekt. Korrekturanweisungen der Lehrperson können umgesetzt werden.

Beobachtungspunkte

Der Test ist nicht bestanden, wenn bei der praktischen Umsetzung...

- mit gebeugtem Rücken gehoben wird.
- einseitig gehoben wird.
- die Last mit gestreckten Armen weg vom Körper gehoben wird.
- beim Anheben und Abstellen der Last der Oberkörper verdreht wird.
- ruckartig gehoben wird.
- im Zehenstand gehoben wird.
- die Korrekturanweisungen nicht umgesetzt werden können.

Anweisung für die Lernenden

«Schreiben Sie bitte die Merkmale auf, welche Sie beim Heben von Lasten beachten.»

Nach dem Lösen dieser Aufgabe:

«Welche beiden Fehler begeht die Person auf diesem Bild?»

Die Lehrperson zeigt die vergrösserte Aufnahme der lastenhebenden Person.

«Nun versuchen Sie diese Merkmale umzusetzen. Hier liegt eine Hantel mit einem Gewicht von 5kg vor Ihnen. Heben Sie diese korrekt auf. Auf eventuell fehlerhafte Bewegungsausführungen mache ich Sie aufmerksam. Versuchen Sie, Ihre Hebebewegung anhand meiner Aussagen zu korrigieren.»

Aufbau

Die Lernenden verteilen sich in der Halle und schreiben die Merkmale auf. Die Lehrperson zeigt anschliessend die vergrösserte Abbildung, worauf die Lernenden versuchen, die Fehler zu erkennen. Sie halten diese Fehler ebenfalls schriftlich fest. Anschliessend folgt die praktische Umsetzung.

Material

Hanteln mit Gewicht oder Medizinbälle oder Reckstangen

Quelle

Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T. (2006). *tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen*. Bern: Schulverlag blmv AG.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit 5 Min. für Fragebogen, 3 Min. für praktische Umsetzung

Organisation In grossen Klassen: Aufbau von Übungsstationen zu zweit/zu dritt
Teststation bei der Lehrperson

Testpersonen 1 Testperson

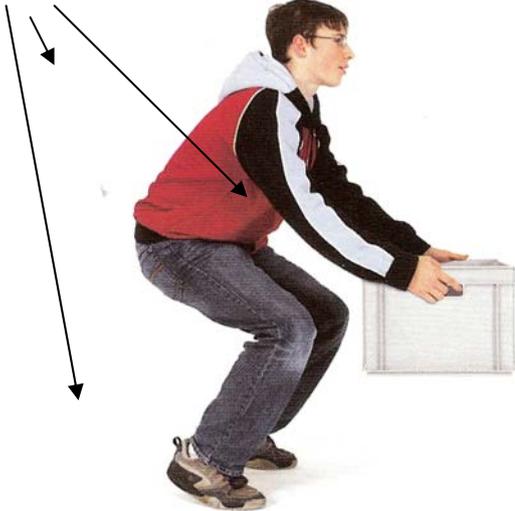
Probleme An den Übungsstationen kann „falsch“ geübt werden

Eine häufige Ursache von Fehlbelastungen ist das falsche Heben von schweren Lasten. Durch das Berücksichtigen von sieben elementaren Tipps können Schäden am Bewegungsapparat vermieden werden:

Richtig heben – wie ein Gewichtheber

Betrachte die Körperhaltung der unten abgebildeten Personen. Versuche anschliessend, einen mittelschweren Gegenstand korrekt aufzuheben. Beachte dabei die 7 aufgeführten Tipps!

Was ist hier falsch?



- Aus sicherem Stand
- Last mit beiden Händen greifen
- Aus der Hocke
- Last nahe am Körper
- Rücken gerade
- Nie ruckartig
- Nie den Oberkörper verdrehen



«So nicht!»
Heben einer Last mit gebeugtem Rücken vermeiden.



«So nicht!»
Einseitiges Tragen schwerer Gegenstände vermeiden.



«So nicht!»
Beim Anheben und Abstellen der Last den Oberkörper nicht verdrehen.