

## 1.6 Heben, Tragen und Abstellen von Lasten

Lastenheben mit Rundrücken führt zu ungleichmässigen Druckbelastungen und zu gefährlichen «Scherbelastungen». Je weiter weg vom Körper eine Last getragen wird, desto grösser ist die Belastung der Wirbelsäule. Diese kann bei falschem Heben 3-mal grösser sein als beim korrekten Heben.

**Hebst und trägst du Lasten korrekt? Wie stellst du Lasten ab?**

### Rückenfreundliches Heben, Tragen und Abstellen von Lasten:

- Vor dem Heben die Last nahe an den Körper bringen.
- Mit aufgerichtetem Oberkörper ruckfrei aus den Beinen hochheben.
- Beim Tragen die Wirbelsäule symmetrisch belasten und den Körper nicht verdrehen.
- Die Last mit aufgerichtetem Oberkörper abstellen.

**Medizinball heben:** Alle S haben einen Medizinball. Sie stehen mit leicht gegrätschten Beinen und dem Ball zwischen den Füissen da. Den Ball mit gebeugten Knien und geradem Rücken aufnehmen und zur Hochhalte führen.

- Den Ball hochführen und in die Höhe stossen.
- Den Ball mit gestreckten Armen, geradem Rücken und mit Hilfe der Beine hochwerfen.



⚽ Einen genügend grossen Abstand einhalten. Den hochgeworfenen Ball nicht direkt auffangen. Das Bewegungstempo und den Krafteinsatz langsam steigern.

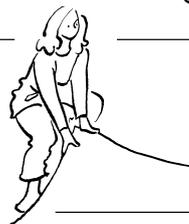
**Chinesenstaffel:** Dreiergruppen. Die S legen eine Strecke zurück, ohne einen Gegenstand zu verlieren. Fortbewegungsart: Gehen mit je einem Medizinball unter den Armen, einem Basketball zwischen den Oberschenkeln und einem Tauchring, Tambourin oder Chiffontuch auf dem Kopf.

- Auch als Stafette.



⚠ Die Partner heben die Lasten korrekt und übergeben sie dem nächsten Läufer.

**Heben und Tragen von Matten:** Vor allem beim Aufladen auf den Mattenwagen kommt es oft zu unphysiologischen Verdrehungen des Oberkörpers und zu Hohlkreuzhaltungen. Deshalb sollen die S die Matten mit korrekter Körperhaltung zu viert heben und tragen.



⚽ Die korrekte Hebe- und Tragtechnik instruieren und kontrollieren.

**Schatztransport:** Verschiedene Bälle müssen von einer Vierergruppe mit Hilfe einer Matte transportiert werden. Um einen neuen Ball («Schatz») aufzuladen, muss die Matte auf den Boden gelegt und mit korrekter Hebetechnik gehoben werden.

- Einen Gegenstand auf die Matte legen, ihn wiegen oder hochwerfen und fangen.
- Gruppenwettbewerb mit 4–6 Teams.



**Langbänke korrekt heben, tragen und abstellen:** Langbänke wiegen ungefähr 35 kg. Die S müssen angeleitet werden, diese Last korrekt zu transportieren. Stets zu zweit und mit geradem Rücken heben, tragen und abstellen!

- Zweiergruppen transportieren Reckstangen, Böcke o.Ä. und achten auf eine korrekte Körperhaltung.



⚠ Den Schülerinnen und Schülern gelegentlich eine Rückmeldung geben, wie sie mit Lasten umgehen!