

Mensch Ärger dich nicht

Ziel:

Die Gruppe verinnerlicht sicheres Heben und Tragen von schweren Gegenständen.

Material:

Seile, Kisten mit Gewicht, Würfel, farbige Bierdeckel, Gummiteller

Ablauf:

Zunächst wird sich der Film zu richtigem Heben und Tragen angeschaut.

Die Gruppe steckt mit Bierdeckeln und Gummitellern in vier verschiedenen Farben ein quadratisches Spielfeld ab, sodass auf jeder Seite ca. sechs Markierungen liegen. Jede Farbe steht für eine Station. Die Gruppe teilt sich in vier Teams und platziert sich mit einer Spielfigur (z. B. Hütchen) je an einer Ecke des Spielfelds. Jedes Team würfelt und rückt mit seiner Figur vor. Je nach Farbe, auf der es landet, geht das Team gemeinsam zu einer der Stationen. Es wird solange gespielt, bis es wieder an seiner Ausgangsposition ankommt. An jeder Station befindet sich eine Kontrollperson aus einer vorher festgelegten Kontrollgruppe.

Arbeitsblatt: Mensch Ärger dich nicht

1. Rückengerechtes Heben einer Kiste

Ein etwa 5 kg schwerer Gegenstand wird gehoben und wieder abgesetzt. Jeder Teilnehmende macht fünf Wiederholungen. Dabei wird Folgendes beachtet:

- Dicht und frontal an die Last herantreten,
- Füße hüft- bis schulterbreit auseinanderstellen,
- mit geradem Rücken in die Knie gehen,
- die Last kontrolliert ohne Schwung und körpernah aus den Beinen herausheben.
- Der ganze Fuß muss in der Kniebeuge aufsetzen.



2. Tragen mit mehreren Personen

Zu schwere Gegenstände sollte man nicht alleine tragen! Eine Trage/Bank wird zu zweit oder zu dritt rückengerecht gehoben und eine Strecke von einigen Metern zurückgelegt (ein Gewicht von 5 bis 10 kg ist möglich, aber nicht notwendig).



3. Beidseitige Belastung

Zwei gleichschwere Gegenstände werden in beide Hände genommen. Die Belastung muss auf jeder Seite gleich sein. Der Rücken bleibt gerade. In dieser Position wird etwa 5 Meter hin- und zurückgegangen.



4. Tragekette

Drei oder mehr Personen stellen sich in einer Linie auf. Die Erste hebt einen Gegenstand auf und reicht ihn an die nächste Person weiter. Sobald der Gegenstand abgegeben ist, läuft die Person ans andere Ende der Kette und reiht sich wieder ein. So wird eine Strecke zurückgelegt. Dabei wird beachtet, dass der Oberkörper in keine Drehbewegung verfallen sollte – die Füße müssen umgesetzt werden.