

Mensch ärgere dich nicht

Ziel:

Die Gruppe verinnerlicht sicheres Heben und Tragen von schweren Gegenständen.

Teilnehmendenzahl:

Ab 6 Personen

Film „Heben und Tragen in der Jugendfeuerwehr“:

<https://www.youtube.com/watch?v=ozaKQKyCNHM>

Arbeitsmaterialien zum Film „Heben und Tragen in der Jugendfeuerwehr“:

https://feuerwehr.ukrlp.de/fileadmin/ukrlp/daten/pdf/feuerwehr_portal/feuerwehrsport/fit_und_gesund/Jugendfeuerwehr/Heben_und_Trage/UEbungsstunde_HebenTragen.pdf

Materialübersicht „Heben und Tragen in der Jugendfeuerwehr“:

<https://feuerwehr.ukrlp.de/feuerwehrsport/jugendfeuerwehr>

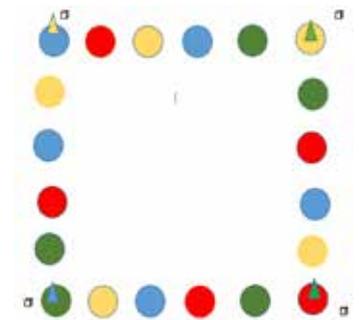
Material:

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

Ablauf:

Zunächst wird sich der Film zu richtigem Heben und Tragen angeschaut und mit der Gruppe aufgearbeitet (siehe Arbeitsmaterial zum Film „Heben und Tragen“).

Es wird ein quadratisches Spielfeld mit Bierdeckeln oder Gummitellern in vier verschiedenen Farben abgesteckt. Auf jeder Seite sollen ca. sechs Markierungen liegen. Jede Farbe steht für eine Station. Es werden Teams gebildet mit ca. 2 - 3 Personen. Die Teams platzieren sich mit einer Spielfigur (z. B. Hütchen) und einem Würfel an einer Ecke des Spielfelds. Alle Teams spielen gleichzeitig gegeneinander. Jedes Team würfelt und rückt mit seiner Figur vor. Je nach Farbe, auf der das Hütchen landet, geht das Team gemeinsam zur entsprechenden Station. Es wird solange gespielt, bis das Team wieder an der Ausgangsposition angekommen ist.



Arbeitsblatt: Mensch ärgere 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.