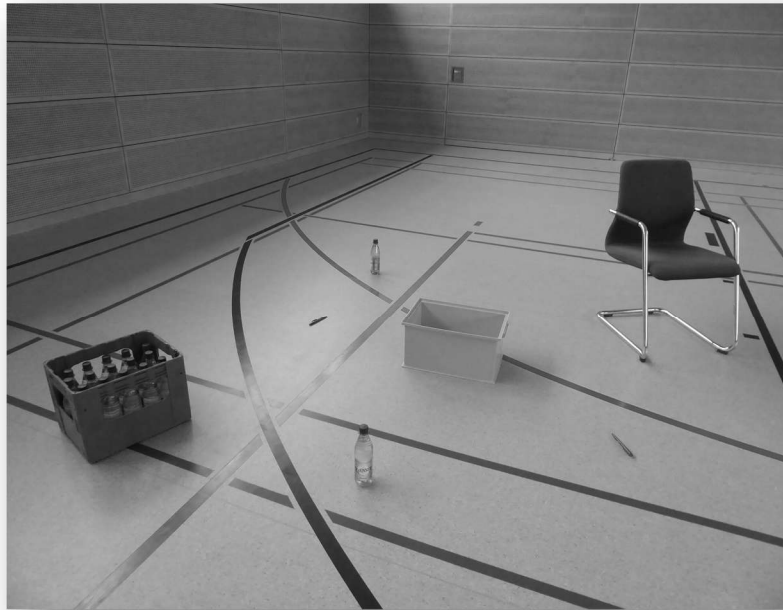


Station 1: Cleveres Heben- und Absetzen von Lasten

Material: z.B. Wasserkiste, Stuhl, Stifte, leere Kiste

Probiert die verschiedenen Lasten anzuheben und wieder abzusetzen. Beobachtet euch dabei gegenseitig und notiert euch die unterschiedlichen Hebe- und Absetzmöglichkeiten.



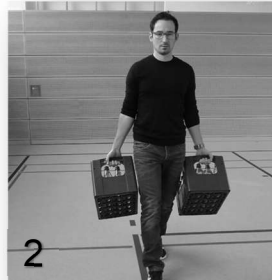
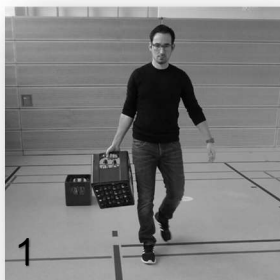
Station 2: Cleverer Transport von Lasten

Material: z.B. 2 Wasserkisten

Tragt die unterschiedlichen Lasten über eine Strecke von ca. fünf bis zehn Metern und probiert dabei folgende drei Möglichkeiten aus:

1. Einseitig tragen
2. Beidseitig tragen
3. Vor dem Körper tragen

Was habt ihr persönlich beim Ausprobieren der drei Möglichkeiten wahrgenommen? Beobachtet euch dabei gegenseitig. Notiert euch, welche Variante am angenehmsten und welche am unangenehmsten war.



Station 3: Transport im Team

Material: z.B. Tisch

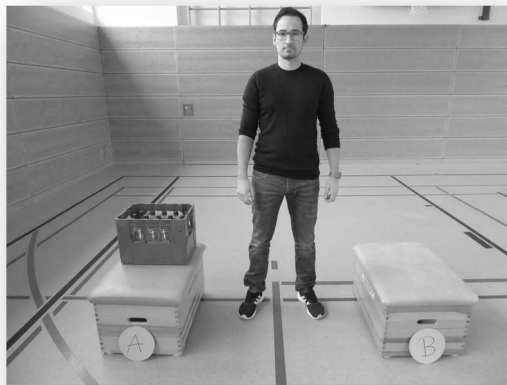
Transportiert die Last als Team über eine Strecke von ca. fünf bis zehn Metern und notiert euch, worauf ihr geachtet habt.



Station 4: Cleverer Transport von Lasten mit Drehbewegung

Material: z.B. Hocker, Wasserkiste, Flasche

Transportiert die Last von A nach B und probiert dabei unterschiedliche Möglichkeiten aus und notiert euch die Technik, die am angenehmsten war. Beobachtet euch dabei gegenseitig.



Aufbau mit schwerer Last



Aufbau mit leichter Last