

# SO MACHT'S DIE PRAXISHILFEN FÜR DIE GRUPPENSTUNDE



## Heben und Tragen in der Jugendfeuerwehr

### Übungsziel



Die Jugendlichen sollen anhand von einfachen Grundregeln lernen und erfahren, wie sie ihren Körper clever beim Heben und Tragen von Lasten einsetzen können, ohne ihn zu überlasten und ihm auf Dauer zu schaden.

**Ziel ist es, dass die Jugendlichen anhand von einfachen Grundregeln lernen und erfahren, wie sie ihren Körper clever beim Heben und Tragen von Lasten einsetzen können, ohne ihn zu überlasten oder ihm auf Dauer zu schaden.**

### Vorbereitung zur Durchführung der Stationsausbildung

#### Stationsausbilder



Dafür geeignet ist ein Mitglied der Feuerwehr, welches die Thematik beherrscht und altersgerecht vermitteln kann, z. B.:  
Jugendfeuerwehrwart/in, Gruppenführer/in.

#### Persönliche Schutzausrüstung



Abhängig von den räumlichen Gegebenheiten vor Ort und der Auswahl der Übungen sollten die Jugendlichen Schutzanzug, -handschuhe, -helm und festes Schuhwerk tragen.

#### Übungsdauer



Für die theoretische Einführung in das Thema sollten ca. 30 min und für die praktische Umsetzung ca. 45 min eingeplant werden.



# SO MACHT'S DIE PRAXISHILFEN FÜR DIE GRUPPENSTUNDE



## Methodisch-didaktische Hinweise



Dieser Stundenentwurf soll Ihnen als Inspiration dienen und Ideen geben, wie man das Thema „Heben und Tragen“ in die Gruppenstunden ihrer Jugendfeuerwehr integrieren kann. Je nach Gruppengröße, Altersspanne und Wissensstand der Jugendlichen kann es nötig sein, mit weniger Stationen zu arbeiten oder aufgrund der Gegebenheiten vor Ort die Stunde mit Geräten aus dem Feuerwehrauto zu halten. Es ist auch möglich, nur einzelne Bausteine herauszunehmen und in ihre Stunden zu integrieren. Sie kennen ihre Jugendfeuerwehrgruppe am besten und wissen, was möglich ist.

## Durchführung der Übungsstunde

Nach der kurzen theoretischen Einführung in die Thematik wird an der oder den Stationen die praktische Übung durchgeführt.

## Theorieteil



- Die Gruppenleitung schaut sich zusammen mit den Kindern und Jugendlichen den Film „So macht’s die Jugendfeuerwehr – Sicher heben und tragen“ an.
- In Kleingruppen wird jeweils ein bestimmtes Thema aus dem Film erarbeitet (**siehe Gruppenarbeitskarten**).  
Hinweis: Hierzu können sich die Gruppen den Film mehrmals ansehen, bis sie ihre Fragestellung ausreichend beantworten konnten.
- Im Anschluss werden die zusammengetragenen Gruppenarbeiten mit allen besprochen und reflektiert.



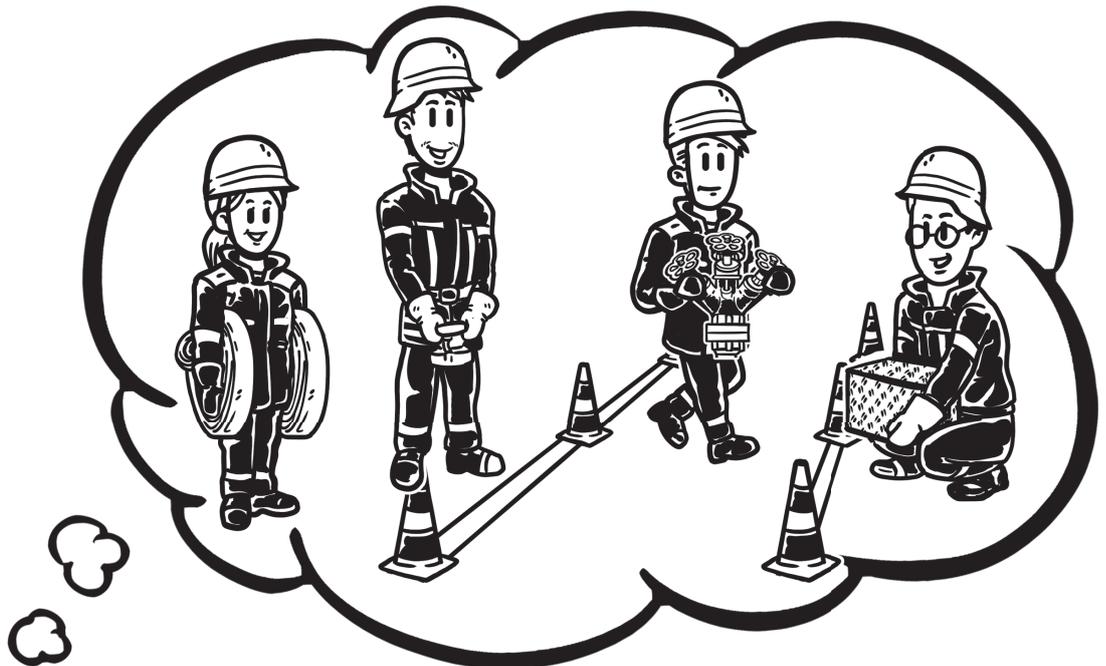


# SO MACHT'S DIE PRAXISHILFEN FÜR DIE GRUPPENSTUNDE



## Praxisteil

- Danach wird die Gruppe auf vier Stationen aufgeteilt, an denen unterschiedliche praktische Erfahrungen zum Heben und Tragen gemacht werden sollen (**siehe Stationskarten**).
- Die Gruppen wechseln nach einiger Zeit die Station, bis jede Gruppe an jeder Station war.
- Eine Reflexion sollte mit der gesamten Gruppe nach Durchlaufen aller Stationen erfolgen.





# SO MACHT'S DIE



JUGEND  
FEUERWEHR  
RHEINLAND-PFALZ

# PRAXISHILFEN FÜR DIE GRUPPENSTUNDE

## Station 1 – Cleveres Heben- und Absetzen von Lasten

### **Material:**

Unterschiedlich schwere Gegenstände, die gut von Kindern und Jugendlichen gehoben werden können (z. B. Wasserkiste, Kugelschreiber, Schlauch, Verteiler)

### **Ziel:**

- Die Jugendlichen sollen Selbsterfahrung sammeln und unterschiedliche Hebe- und Absetzmöglichkeiten kennenlernen.
- Sensibilisierung für den unterschiedlichen Umgang mit leichten und schweren Gegenständen.
- Sensibilisierung für die individuelle Wahrnehmung von Lasten, je nach Person.

### **Fazit:**

Es gibt viele Möglichkeiten, eine Last zu heben bzw. abzusetzen. Bei leichten Lasten spielt es keine große Rolle, wie ich das tue. Bei schweren Lasten dagegen ist es wichtig, unseren Körper clever einzusetzen und die Last körpernah aus den Knien mit geradem Rücken gleichmäßig zu heben und wieder abzusetzen.



Bsp.: Heben einer leichten Last



Bsp.: Heben einer schweren Last





# SO MACHT'S DIE PRAXISHILFEN FÜR DIE GRUPPENSTUNDE



## Station 2 – Cleverer Transport von Lasten

### Material:

Unterschiedlich schwere Gegenstände, die gut von Jugendlichen transportiert werden können (z. B. Wasserkisten, Kanister, Schlauchkörbe, Saugschläuche)

### Ziel:

- Die Jugendlichen sollen Selbsterfahrung sammeln und unterschiedliche Transportmöglichkeiten kennenlernen.
- Die Gruppenleitung lässt unterschiedliche Tragemöglichkeiten erarbeiten (einseitig tragen, beidseitig tragen, vor dem Körper tragen).
- Sensibilisierung für die unterschiedliche Belastung auf den Körper, je nach Transportmöglichkeit.

### Fazit:

Es gibt viele Möglichkeiten, eine Last zu transportieren. Bei leichten Lasten spielt es keine große Rolle, wie ich das tue. Bei schweren Lasten dagegen ist es wichtig, diese nah am Körper zu transportieren oder die Last zu verteilen, um unseren Körper zu unterstützen.





# SO MACHT'S DIE



JUGEND  
FEUERWEHR  
RHEINLAND-PFALZ

## PRAXISHILFEN FÜR DIE GRUPPENSTUNDE

### Station 3 – Transport im Team

#### **Material:**

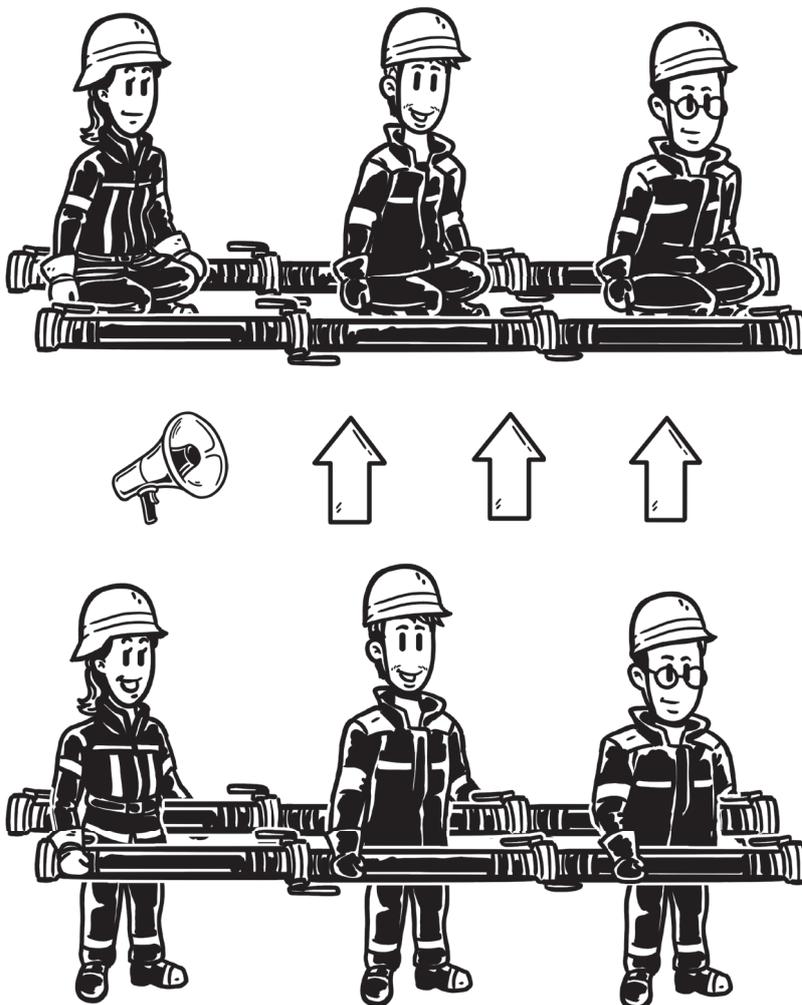
Unterschiedlich schwere Gegenstände, die gut von Jugendlichen in der Gruppe transportiert werden können (z. B. Tisch, gekoppelte Saugschläuche, Spine-Board/Krankentrage)

#### **Ziel:**

- Die Jugendlichen sollen Selbsterfahrung sammeln und sich mit dem Transport in der Gruppe auseinandersetzen.
- Sensibilisierung für die Kommunikation bei der Arbeit im Team.

#### **Fazit:**

Für den Transport im Team sind Kommunikation und Absprache von großer Bedeutung. Eine Person gibt das Kommando.





# SO MACHT'S DIE PRAXISHILFEN FÜR DIE GRUPPENSTUNDE



## Station 4 – Cleverer Transport von Lasten mit Drehbewegung

### Material:

Unterschiedlich schwere Gegenstände, die gut von Jugendlichen transportiert werden können (z. B. Bücher, Kugelschreiber, Wasserkisten, Kanister, Verteiler)

### Ziel:

- Die Jugendlichen sollen Selbsterfahrung sammeln und unterschiedliche Möglichkeiten beim Transport von Lasten mit Drehbewegung kennenlernen
- Sensibilisierung für den unterschiedlichen Umgang mit leichten und schweren Gegenständen.

### Fazit:

Es gibt viele Möglichkeiten, eine Last mit Drehbewegung zu transportieren. Bei leichten Lasten spielt es keine große Rolle, wie ich das tue. Bei schweren Lasten dagegen ist es wichtig, unseren Körper clever einzusetzen und die Last körpernah unter Drehung des gesamten Körpers und kleinen Schritten zu transportieren.

