

Parcours Heben und Tragen, Ziehen und Schieben

Anstelle der hier angegebenen Gegenstände können auch andere vergleichbare Gegenstände verwendet werden, die zur Verfügung stehen.



Station 1

Schwere Last heben: Getränkekeiste

Aufgabe: Die schwere Last vom Boden aufnehmen, hochheben, einige Meter tragen, auf dem Boden absetzen

Station 2

Heben aus mittlerer Höhe: mehrere kleinere Kisten

Aufgabe: Die Kisten von einem Tisch aufnehmen und auf einen zweiten Tisch absetzen



Station 3

Mehrere kleine Lasten heben: Stapel aus mehreren Paketen Kopierpapier
Aufgabe: Die aus mehreren Teilen bestehende Last aus mittlerer Höhe aufnehmen, einige Meter tragen und am Boden absetzen

Illustration: mann + maus

Bilder: Kostiantyn stock.adobe.com (o. l.), Drazen – stock.adobe.com (o. r.), Kärcher (m.), Michael Meyer - BG Bau (m. l.), Sabrewolf – stock.adobe.com (m. r.)



Station 4

Sperrige Last: Schülertisch
Aufgabe: Den unhandlichen Tisch aufnehmen, einige Meter tragen, absetzen

Stehen Hilfsmittel wie Sackkarren oder Rollwagen zur Verfügung?
Wiederholt die Übungen mit den Hilfsmitteln.

Station 5

Ziehen: Werkzeugbox

Aufgabe: Die Werkzeugbox einige Meter ziehen



Station 6
Schieben: Medienwagen, Mattenwagen aus der Sporthalle oder Rollstuhl
Aufgabe: Gegenstand einige Meter schieben.