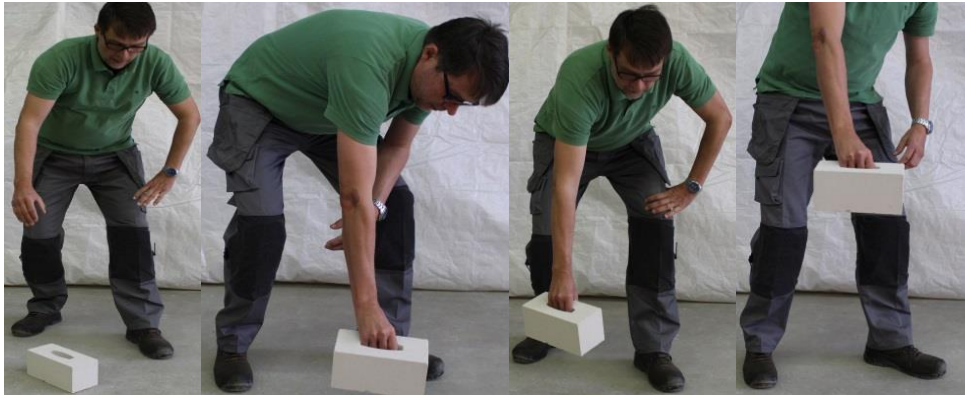


## Bauwirtschaft: Heben und Tragen – damit es leichter geht!



### Leichte Gewichte bis 10 kg

- aus Schrittstellung anheben, diagonale Bewegung: linkes Bein nach vorn und mit der rechten Hand greifen
  - Eigengewicht des Oberkörpers abstützen
  - flüssige Bewegung, gleich weitergehen
- Wie ein Handballer, der im Lauf den Ball aufnimmt!

**Basistechnik**



### Schwere Gewichte ÜBER 10 kg

- Beine hüftbreit aufstellen, Rücken gerade halten
  - aus der Hocke „wie auf einen Stuhl setzen“
  - dicht am Körper hochheben
- Wie ein olympischer Gewichtheber!

**Basistechnik**



### Abstellen aus der Drehung

- aufheben (Hebetechnik „leichtes“ bzw. „schweres Gewicht“)
  - kontrolliert ohne Verdrehung bewegen
  - Füße bei jedem Umsetzen mitnehmen
- Wie eine Blechfahne im Wind!



### Schaufeln

- passende Schaufel verwenden!
  - Schaufelstiel mit dem Oberschenkel einstecken – besonders bei schwerem Schüttgut
  - Schubkarre gut platzieren (ohne Körperverdrehung zu beladen)
- Körpereinsatz schont Kräfte und entlastet die Hände!



### Schubkarre anheben

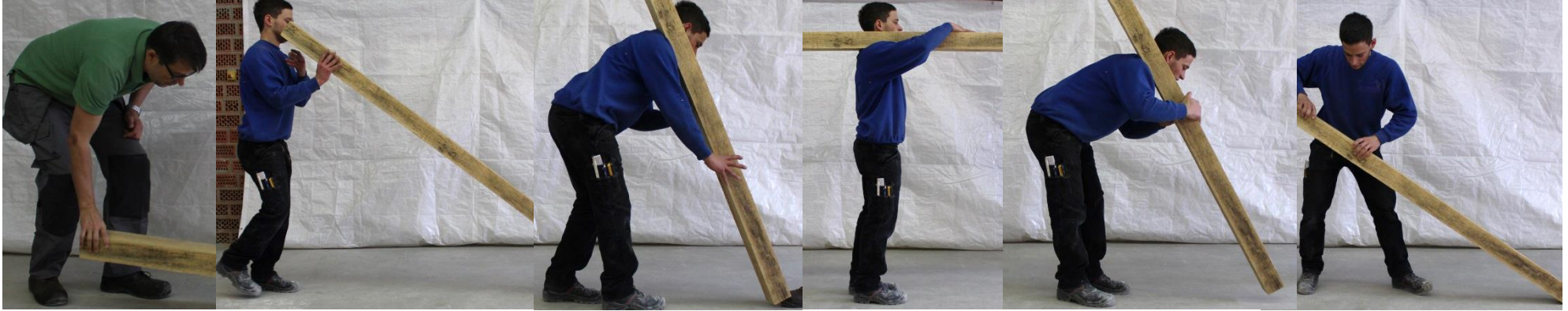
- Ladungsschwerpunkt über der Achse
  - aus der Schrittstellung mit geradem Rücken anheben
  - auch mit geradem Rücken wieder abstellen
- Wie „im Laufen“ aus dem Bewegungsfluss mitnehmen!



### Schieben

- Mit beiden Händen schieben
  - Rücken gerade
  - Kraft aus der Schulter
- Schieben ist besser als Ziehen!

## Bauwirtschaft: Heben und Tragen – damit es leichter geht!



### Lange Balken u.ä. Formen, bis 25kg

- anheben eines Balkenendes mit der Methode „leichtes Gewicht“
  - unter den Balken laufen und mittig auf der Schulter ausbalancieren
  - absetzen: ein Balkenende auf dem Boden abstellen
  - mit geradem Rücken ablegen, Gesicht zum Balken (an einem Ende oder in der Mitte)
- Gekonnte Ausnutzung der Hebelkräfte!



1



2



3



4



5



6

### Schwerer Balken / Diagonale zu zweit

- der Längere ist der Hintermann und gibt Kommandos
  - Beide heben das hintere Ende zusammen an - aus der Hocke mit geradem Rücken
  - der Hintermann geht bis zum Beginn des zweiten Balken-Drittels, der so gewählte Drehpunkt ermöglicht dem Vordermann das Heben mit kürzerem Hebel
  - Beide einigen sich auf dieselbe Seite (Abwurf-Sicherheit!)
  - in umgekehrter Reihenfolge mit geradem Rücken – der Vordermann zuerst, am Balkenende zu zweit - ablegen
- Hebelkräfte geschickt nutzen und „hinten steht die Kuh zuerst auf“!



### Große Platte u.ä. Formen

- Platte wenn möglich kanten
  - an der Platte entlang laufen
  - aus der Hocke anheben
  - Platte ruht auf der nach außen gedrehten Hand und dem Oberarm.
- Die Platte „fällt“ in den Arm!