

LIX	Wortanzahl	Anteil langer Wörter	durchschn. Satzlänge	Gesundheit
27	135	19%	8	


## 10. Tipps für gesundes Heben

### Aufgaben

1. Schauen Sie sich die Bilder an. Was wird im Text wahrscheinlich erklärt?
2. Lesen Sie den Text mehrmals laut.
3. Schreiben Sie die richtigen Wörter in die Lücke.
4. Vergleichen Sie im Tandem.
5. Lesen Sie den Text ohne Medio-punkt laut.

gehen alleine ganzen nah weniger gerade dicht

Bitte achten Sie beim Heben von Gegenständen auf Ihren Rücken. Diese Tipps helfen, den Rücken zu schonen und gesund zu bleiben:



1. Erst in die Hocke gehen.
2. Der Rücken bleibt \_\_\_\_\_.
3. Die Kraft muss aus den Knien kommen.
4. Stellen Sie sich möglichst \_\_\_\_\_ an die Last heran.

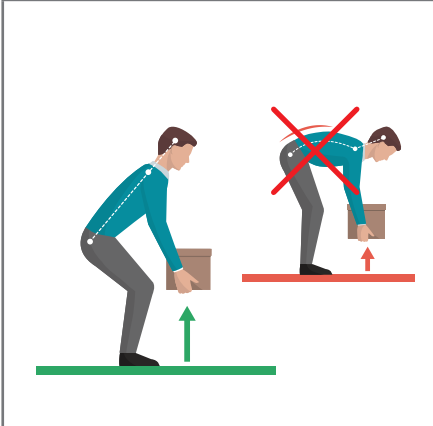
5. Schwere Lasten immer möglichst

\_\_\_\_\_ am Körper tragen.

So brauchen Sie \_\_\_\_\_ Kraft, und der Transport ist schonender.



LIX	Wortanzahl	Anteil langer Wörter	durchschn. Satzlänge	Gesundheit
27	135	19%	8	



6. Beim Tragen oder Heben immer den \_\_\_\_\_ Körper drehen.

7. Niemals Kopf oder Rumpf \_\_\_\_\_ drehen! Hier kann es sonst zu Verletzungen (wie z. B. Hexen·schuss) kommen.

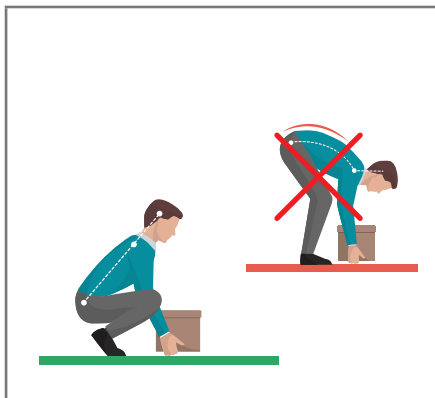
Probieren Sie es einfach mal aus!

LIX	Wortanzahl	Anteil langer Wörter	durchschn. Satzlänge	Gesundheit
27	135	19%	8	

## Lösung/Lesetext ohne Mediopunkte

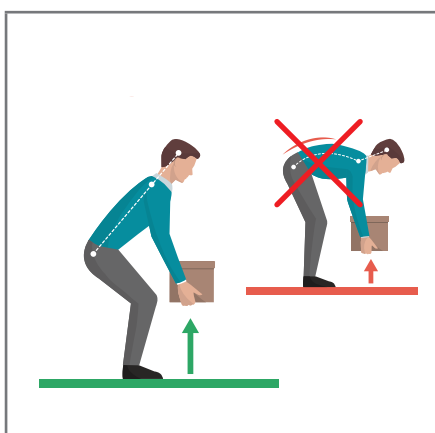
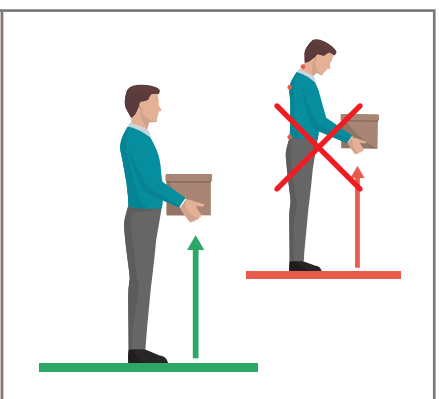
### Tipps für gesundes Heben

Bitte achten Sie beim Heben von Gegenständen auf Ihren Rücken. Diese Tipps helfen, den Rücken zu schonen und gesund zu bleiben:



1. Erst in die Hocke **gehen**.
2. Der Rücken bleibt **gerade**.
3. Die Kraft der Bewegung muss aus den Knien kommen.
4. Stellen Sie sich möglichst **nah | dicht** an die Last heran.

5. Schwere Lasten immer möglichst **nah | dicht** am Körper tragen.  
So brauchen Sie **weniger** Kraft, und der Transport ist schonender.



6. Beim Tragen oder Heben immer den **ganzen** Körper drehen.
7. Niemals Kopf oder Rumpf **alleine** drehen!  
Hier kann es sonst zu Verletzungen (wie z. B. Hexenschuss) kommen.

Probieren Sie es einfach mal aus!