

Rückengesund Schaufeln

Die Technik erfordert einiges an Übung. Entlastet aber bei richtiger Ausführung stark den Rücken.

- 1) Auf die Stiellänge der Schaufel achten. Zu kurze Stiellängen meiden.
- 2) Die Schubkarre so vor den Sand-/Kiesberg stellen, dass man sich beim Schaufeln möglichst wenig verdrehen muss.
- 3) Festen Stand in Schrittstellung einnehmen.
- 4) Den Schaufelstiel quer über Knie und Oberschenkel platzieren. Knie beugen.
- 5) Den vorderen Fuß möglichst nahe an den Schaufelstiel heranstellen.
- 6) Das Körpergewicht auf den vorderen Fuß verlagern.
- 7) Die Schaufel in den Sand/Kies stoßen. Dabei mit dem Oberschenkel des vorderen Beines den Schaufelstiel schieben.



Andere Variante: Schaufelstiel liegt auf dem Oberschenkel auf. Schaufelstiel mit dem Oberschenkel schieben.

- 8) Die Schaufel mit Material über das Knie bzw. den Oberschenkel anheben. Beim Anheben den Schaufelstiel möglichst tief greifen, dadurch geringere Hebelwirkung. Den Rücken dabei gerade halten.
- 9) Das Material ohne Verdrehung des Oberkörpers in die Schubkarre füllen. Füße gehen mit.
- 10) Schwerpunkt der Last sollte auf dem Rad liegen. Dadurch wirkt weniger Gewicht auf die Holme der Schubkarre.

