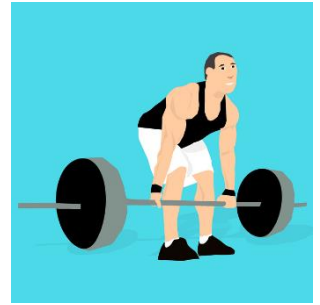


Gewicht-Heben

Was ist Gewicht-Heben?

Gewicht-Heben ist ein Kraft-Sport.

Bei dem Kraft-Sport heben die Menschen eine **Hantel**-Stange mit schweren Gewichten über den Kopf. Dabei müssen sie die Arme aus-strecken.



Eine **Hantel** ist eine Stange mit Gewichten daran.

Für das Gewicht-Heben brauchen die Menschen:

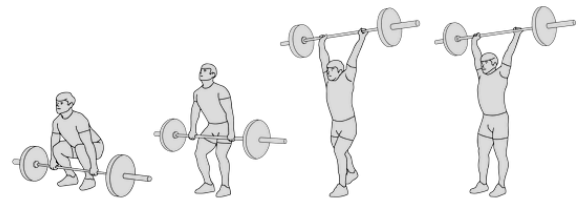
- Eine Hantel-Stange mit Gewichten
- und viel Kraft.

So wird Gewicht-Heben gemacht

Beim Gewicht-Heben gibt es:

- Das Gewicht-Reißen.

Dabei hebt ein Mensch die Hantel-Stange schnell über den Kopf.



- Und das Gewicht-Stoßen.

Dabei hebt ein Mensch die Hantel-Stange erst nur bis zur Brust.

Und dann wird sie schnell nach oben über den Kopf gestoßen.

Das ist der Zwei-Kampf.

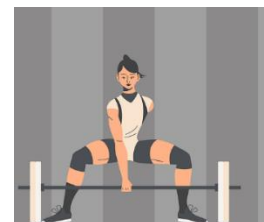
Beim Gewicht-Heben gibt es auch den Drei-Kampf.

Dabei werden diese Sachen gemacht:

- Das Knie-Beugen

Die Menschen gehen in die Hocke.

Dann nehmen sie die Hantel-Stange aus der Hocke hoch, bis sie stehen.



- Das Bank-Drücken

Die Menschen liegen mit dem Rücken auf einer Bank.
Dann heben sie die Hantel-Stange nach oben.



- Das Kreuz-Heben

Die Menschen stehen auf dem Boden.
Die Hantel-Stange mit den Gewichten liegt vor ihnen.
Dann heben sie die Hantel-Stange bis zur Hüfte hoch.



So können alle beim Gewicht-Heben mit-machen

Beim Gewicht-Heben

können Menschen mit und ohne Behinderung mit-machen.

Sie müssen verschiedene Körper-Teile gut bewegen können.

Zum Beispiel:

- Die Arme
- und den **Ober-Körper**.



Zum **Ober-Körper** gehören zum Beispiel:

- Der Kopf
- und die Brust.



Gehörlose Menschen können bei einem Wett-Kampf
ein Zeichen bekommen.

So wissen sie:

Wie viel Zeit sie dafür haben,
die Hantel-Stange hoch zu heben.



Gehörlose Menschen sind Menschen,
die nicht hören können.

Sie benutzen oft die **Gebärden-Sprache**.
Dabei zeigen sie die Worte und Buchstaben
mit den Händen und Armen.



Das braucht ihr zum Gewicht-Heben:

- Eine Hantel-Stange mit Gewichten,
- eine Bank zum Bank-Drücken,
- einen Helfer
- und Kraft.



Der Helfer hilft dabei:

- Dass der Mensch die Hantel-Stange sicher hoch-nehmen kann.
- Dass sie wieder sicher auf dem Boden liegt.
- Oder dass sie sicher auf einer Halterung an der Bank zum Bank-Drücken liegt.

Geeignet für:

sehr gut geeignet



geeignet



nicht geeignet

