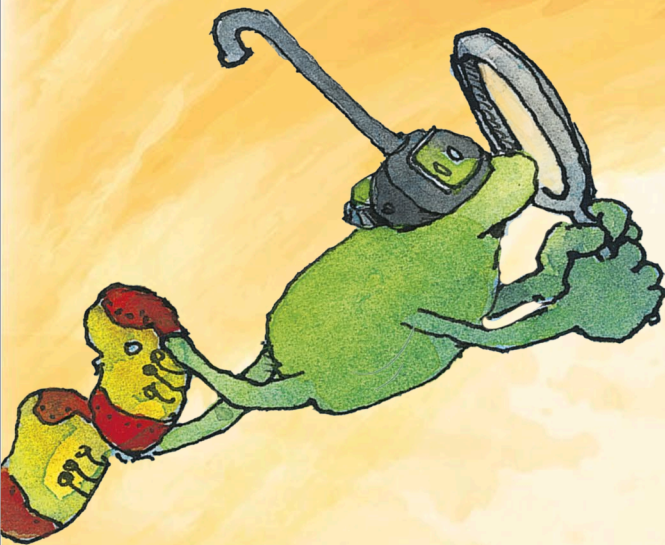


mea **Kids**®

Springen
Schweben
Hüpfen





EINMAL ...

... stand der kleine Bär morgens in der Küche und kochte wohlschmeckenden Brei für sich und den kleinen Tiger. Der schnarchte noch auf dem gemütlichen Sofa und machte keine Anstalten aufzuwachen. »Der Winter war diesmal besonders lang«, dachte der kleine Bär, während er den Kochlöffel im Topf kreisen ließ. »Noch ein wenig süßenden Sirup, und der Brei ist fertig ...«, murmelte er und griff ins Regal neben dem Herd. Da durchfuhr ihn ein stechender Schmerz im ausgestreckten Arm und im Rücken. »Autsch!«, stöhnte er laut auf. Davon wurde der kleine Tiger wach. »Was? Wie? Wo?«, rief er verwirrt. »Guten Morgen erst mal«, sagte der kleine Bär. »Ich bin völlig eingerostet vom langen Winter, alles tut mir weh, ich muss mich dringend bewegen. Aua ...« »Ja, bewegen«, wiederholte der kleine Tiger, drehte sich auf dem Sofa um und wollte schon wieder zu schnarchen anfangen.

Aber der kleine Bär rief ihm zu: »Nun steh schon auf, es gibt Frühstück. Brei.« »Oh, Brei, da komme ich – her-bei!«, reimte der kleine Tiger, was dem kleinen Bären ein leicht gequältes Lächeln entlockte. »Im Ernst«, sagte der kleine Bär, während die beiden am Tisch saßen und ihren Brei schlabberten, »ich muss meine müden Knochen wieder mehr bewegen, und das solltest du auch tun ...« In diesem Moment rauschte vor ihrem Häuschen etwas vorbei und hinterließ eine riesige Staubwolke. »Sapperlot! Was war das denn?«, rief der kleine Tiger. »Das war der Hase mit den schnellen Schuhen!«, beantwortete Tante Gans die Frage. Sie stand in der Haustür und war gerade dabei gewesen, die beiden Freunde zu besuchen – in Trainingskleidung. »Er trainiert für die Wettkämpfe – als ob er das noch nötig hätte ...«, ergänzte sie. »Ich ertüchtige mich übrigens auch ...«, und sie deutete eine Dehnübung an. »Welche Wettkämpfe?«, fragte der kleine Bär. »Seid ihr noch im Winterschlaf?«, wunderte sich die Gans. »Unsere alljährliche Frühlingsaktion *Fit, fitter, Fritteuse* habt ihr wohl mal wieder vergessen, was?« »Oh, richtig!«, rief der kleine Bär. »Die Wettkämpfe!« Das ließ er sich nicht zweimal sagen: Der kleine Bär war jetzt hellwach und praktisch schon im Training.

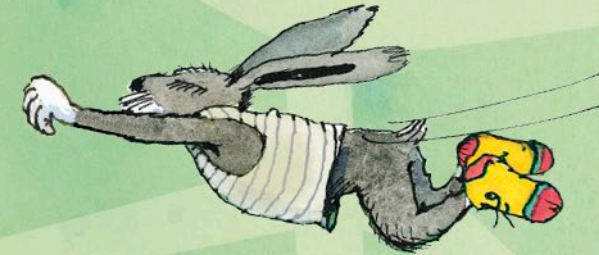


»Komm, kleiner Tiger, wir müssen üben!« Und keine vier Stunden später – der kleine Tiger brauchte dringend noch eine Runde Schlaf nach dem Frühstück – vollführten die beiden Freunde ihre schweißtreibenden Übungseinheiten. Das sah so aus: Der kleine Bär machte neben einem Stein einen Buckel, und der kleine Tiger stieg sachte auf den Stein und mühte sich in aller Ruhe über den Buckel seines Freundes, um dann über dessen Kopf hinweg herunterzurutschen. Nun gut ...

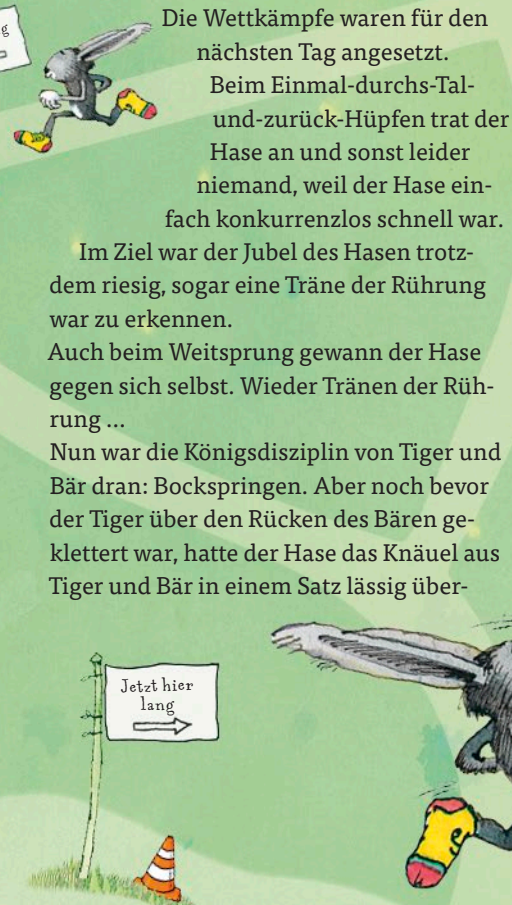
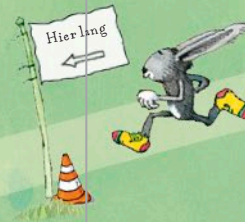
Die Wettkämpfe waren für den nächsten Tag angesetzt. Beim Einmal-durchs-Tal-und-zurück-Hüpfen trat der Hase an und sonst leider niemand, weil der Hase einfach konkurrenzlos schnell war.

Im Ziel war der Jubel des Hasen trotzdem riesig, sogar eine Träne der Rührung war zu erkennen. Auch beim Weitsprung gewann der Hase gegen sich selbst. Wieder Tränen der Rührung ... Nun war die Königsdisziplin von Tiger und Bär dran: Bockspringen. Aber noch bevor der Tiger über den Rücken des Bären geklettert war, hatte der Hase das Knäuel aus Tiger und Bär in einem Satz lässig über-

hüpft. Noch mehr Tränen der Rührung unter inzwischen doch ein wenig verhaltenem Beifall der Umstehenden ... Dann kam der große Moment der Tante Gans: Beim Weitschweben konnte ihr niemand etwas vormachen.



Der Hase gab sich alle Mühe, länger als eine Sekunde in der Luft zu bleiben, aber er landete nur unsanft im nächsten Gebüsch. Tante Gans sparte sich die Tränen und setzte sich zu den beiden Freunden. Der Bär schien geknickt. »Wieder nichts gewonnen. Dabei haben wir feste trainiert!« »Nehmt es nicht zu schwer«, sagte Tante Gans. »Dabei sein ist alles! Und ein klitzekleines bisschen früher anfangen zu üben hilft vielleicht auch ...«, schob sie hinterher. Wo sie recht hat, hat sie recht, die Tante Gans. Während sich der kleine Tiger noch fragte, was es mit der Fritteuse auf sich hatte ...





VON HOPERN, HÜPFERN, SPRINGERN ...

STEINEHÜPFEN-REKORD

88-mal und sagenhafte 100 Meter weit ließ der aktuelle Weltrekordhalter aus den USA laut *Guinness-Buch der Rekorde* einen flachen Stein übers Wasser hüpfen!



Stein muss flach und glatt sein.

In die Knie gehen hilft beim Werfen.

DURCH DIE TONNE

1904 machte man Tonnenspringen zur olympischen Disziplin. Auf einem 500 Meter langen Parcours waren hierfür mehrere Tonnen aufgehängt, durch die die Athleten kopfüber springen mussten.



HÜPF-MARATHON

Der Extremsportler Emin da Silva legt Marathons auf ziemlich ungewöhnliche Weise zurück, zum Beispiel rückwärts auf zwei Beinen gleichzeitig hüpfend über eine Strecke von 10 Kilometern.



AKTION ERDDREHUNG

Seit 2006 ist der 20. Juli der *World Jump Day*, an dem Menschen weltweit gemeinsam zur gleichen Zeit springen, um symbolisch die Drehbewegung der Erde zu beeinflussen. Du solltest also langsam mit dem Hüpf-Training anfangen!



Die kleinen Kolibris haben ein in vielen Farben schimmerndes Gefieder. Male unsere drei Vögel bunt aus!



SCHON GEWUSST? Kolibris sind Meister des sogenannten Schwirrlugs. Mit 40 bis 50 Flügelschlägen pro Sekunde schweben sie mühelos in der Luft auf einer Stelle und trinken genüsslich Nektar aus Blumen.



SCHMUCKBAUM- NATTER

Lebensraum:
tropische Regenwälder
Süd- und Südasiens

Die Schmuckbaumnatter ist eine Schlange, aber irgendwie auch ein Vogel. Denn sie kann ihren Körper enorm abflachen und dann bis zu 90 Meter weit durch Baumkronen gleiten.



GEHEN? voll öde!

Tiere haben uns Menschen so manches voraus, vor allem, was Bewegungen betrifft: In der Tierwelt wird gehüpft, gesprungen, geflogen und geschwebt, was das Zeug hält!



SCHNEELEOPARD

Lebensraum:
zentralasiatische
Hochgebirge

Sprünge von 10 bis 15 Metern Weite sind für den Schneeleoparden kein Problem und bei der Jagd ein entscheidender Vorteil, denn mit einer solch gewaltigen Sprungkraft rechnet wohl kein Tier.



hopp!



FLUGHÖRNCHEN

Lebensraum:
Regenwälder
Indonesiens

Vor allem in den Baumkronen der Regenwälder tummeln sich Flughörnchen. Sie haben zwischen ihren Vorder- und Hinterbeinen eine Gleithaut, die sie für einen kurzen Gleitflug aufspannen können.



hu!!

SCHAF

Lebensraum:
alle Kontinente

Auf der Flucht machen Schafe oft weite Sprünge, die sie für einen Moment wie schwebend aussehen lassen. Lämmer hüpfen dagegen beim Spielen gerne aus dem Stand auf allen vieren – wie niedlich!



hüpf!

WASSERLÄUFER

Lebensraum:
alle Kontinente

Wasserläufer bewegen sich nicht nur scheinbar schwerelos auf der Wasseroberfläche, die kleinen Artisten können bei Gefahr auch einen halben Meter weit springen.



hüpf!



TRICK 1 In der Schwebe



Voll
abgehoben:

KRASSE SCHWEBE- TRICKS

Bei diesen Tricks werden
deine Familie und Freunde
vor Stauen in die Luft springen!

TRICK 3 Armschweben



Du brauchst:

- ▶ leichtes Paar Schuhe
- ▶ großes Tuch
- ▶ Gummiband oder Wäscheklammer

1. Verbinde die Schuhe mit Gummiband oder Wäscheklammer, sodass du beide Schuhe mit nur einem Fuß anheben kannst.
2. Halte ein Tuch hüft-hoch vor dich, sodass von vorne nur die beiden Schuhspitzen zu sehen sind.

3. Platziere den anderen (Stand-)Fuß so, dass er unter dem Tuch nicht zu sehen ist.
4. Hebe nun den Fuß, der im Schuh steckt, an.

Tipp:
Probe die Abläufe
zuerst vor einem
Spiegel.

Du brauchst:

- ▶ deine Arme
- ▶ Türrahmen

1. Stelle dich in den Türrahmen und presse die Außenfläche deiner Hände für ca. 30 Sekunden gegen den Rahmen.
2. Trete dann aus dem Türrahmen und achte darauf, was mit deinen Armen passiert ...



TRICK 2 Die tanzende Folie



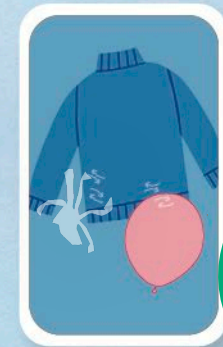
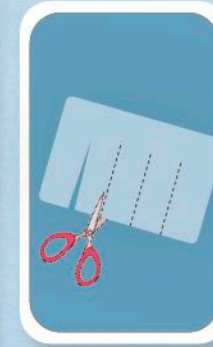
Du brauchst:

- ▶ aufgeblasener Luftballon
- ▶ dünne Plastiktüte
- ▶ Schere
- ▶ Pullover

1. Schneide ein Stück aus einer Plastiktüte. Du kannst in die Folie Fransen schneiden, damit sie als »Quaste« besser flattert.

2. Reibe die Plastikfolie und den Luftballon kräftig an einem Pullover.

3. Wirf nun die Folie in die Luft und platziere dann sofort den Luftballon darunter. Jetzt kannst du die Folie mit dem Ballon durch die Luft jagen.



Das passiert:
Die Folie hat die gleiche elektrische Ladung wie der Ballon, deshalb stößt sie sich vom Ballon ab und schwebt.

TRICK 4 Auf Wolke 7



»Auf Wolke 7
schweben« bedeutet:
extrem glücklich,
erfüllt oder
verliebt sein.

Du brauchst:

- ▶ Smartphone
- ▶ Watte
- ▶ evtl. Hocker

1. Nimm ein wenig Watte zur Hand.
2. Das Modell setzt sich am besten auf einen Hocker.
3. Halte die Watte so vor die Linse des Smartphones, dass sie die Sitzfläche verdeckt und das Modell wie auf der Wolke sitzend erscheint.



Famoser Hüpfwettbewerb!

Wer kommt mit den wenigsten Sprüngen ins Ziel?



* Die Lösung findest du auf der Rückseite des Heftes.

Tiere machen Sachen ...

Nach dem wilden Rumgehüpfe durchs Heft zum Schluss noch ein Quiz, quasi als Lockerungsübung – das schaffst du ... locker!

A Die einzigen Säugetiere, die nicht springen können, sind ...

- 1 Elefanten
- 2 Kamele
- 3 Faultiere

B Würde man die Sprungkraft von Flöhen auf uns Menschen übertragen, könnten wir ...

- 1 sieben Meter weit hüpfen
- 2 über den Bodensee springen
- 3 auf einen Wolkenkratzer hupsen

C Als »Ballooning« bezeichnet man ...

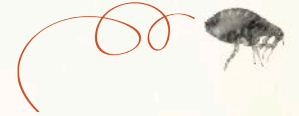
- 1 das Aufblasen der Backen bei Fröschen
- 2 eine Fortbewegungsweise von Spinnen
- 3 eine neue Flugsportart von Vögeln

D Mit dem »Maussprung« macht er Jagd auf Mäuse im Schnee:

- 1 der Tiger
- 2 der Ochse
- 3 der Fuchs

E Buckelwale springen aus dem Wasser, um ...

- 1 ein wenig Luft zu schnappen
- 2 mit Artgenossen zu kommunizieren
- 3 nach Schiffen Ausschau zu halten



LÖSUNGEN

Hm ... ganz klar ...
Antwort 3 ...
oder 1 ... oder doch 2?



A1 Elefanten sind die einzigen Säugetiere, die nicht springen können, und zwar aufgrund ihrer Körpergröße. Fuchs, die Mäuse unter der Schneedecke aufspüren und springen und die Beute schnappen.
B3 Flöhe können gemessen an ihrer Körperlänge um das 200-fache springen; mit dieser Eigenschaft würde uns also der Buckelwal dienen der Kommunikation, um Artgenossen über Strecken von mehr als vier Kilometern ihre Position zu signalisieren.
C2 Beim Spinnenflug, auch als Ballooning bezeichnet, lassen sich Spinnen vom Wind in die Luft heben und über weite Strecken forttragen; dazu produzieren sie viele Seidenfäden, die sie wie einen Fächer aufspreizen und die den Flug begünstigen.

Nächste
Ausgabe ab
Juni
2026



Gehau hingeguckt!



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Sanacorp Pharmahandel GmbH
Sammelweisstraße 4, 82152 Planegg

DRUCKEREI

Schleunungdruck GmbH
Elterstraße 27, 97828 Marktheidenfeld

VERANTWORTLICHER

REDAKTEUR IM SINNE DES

PRESSERECHTS

Manuel Kuhn
Sanacorp Pharmahandel GmbH
Sammelweisstraße 4, 82152 Planegg

REDAKTION

Matthias Liesendahl, Berlin

GRAFIK/DESIGN

Martina Schydlo, Berlin

JANOSCH-MOTIVE

(teilweise bearbeitet von Martina Schydlo)
© 2026 Janosch film & medien AG, Berlin

In dem Druckwerk enthaltene Abbildungen unterliegen den Rechten der jeweils angegebenen Person bzw. Institution und dürfen nicht ohne Erlaubnis der Person oder Institution weiterverwendet werden.

Lösung:

Famoser Hüpfwettbewerb!

D kommt mit
6 Sprüngen ins Ziel,
alle anderen be-
nötigen **7 Sprünge**.

[meineapotheke.de/kids-magazin](https://www.meineapotheke.de/kids-magazin)

Dein mea Apothekenteam:

