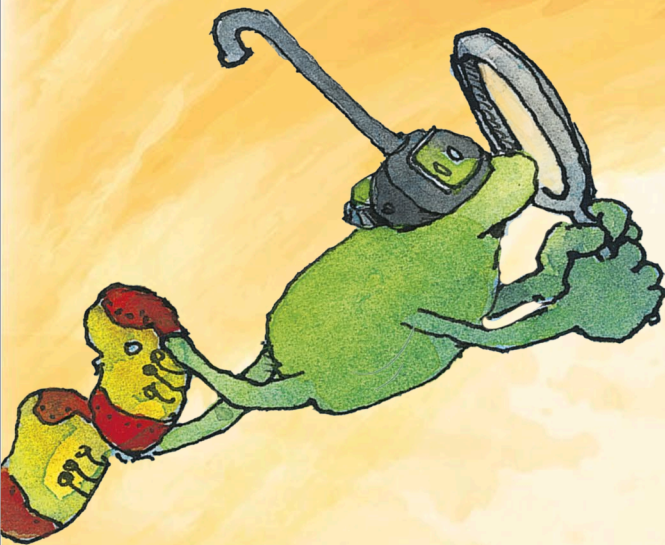


mea **Kids**®

**Springen**  
Schweben  
**Hüpfen**



LESEPROBE

mea®  
meine apotheke



## 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.

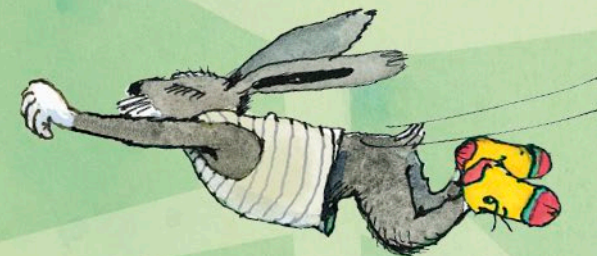


»Komm, kleiner Tiger, wir müssen üben!« Und keine vier Stunden später – der kleine Tiger brauchte dringend noch eine Runde Schlaf nach dem Frühstück – vollführten die beiden Freunde ihre schweißtreibenden Übungseinheiten. Das sah so aus: Der kleine Bär machte neben einem Stein einen Buckel, und der kleine 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!



Hol dir das ganze Heft in deiner mea Apotheke ab.

## 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.

