



Freie Schule  
Rügen



# Schulnews

Das Schulmagazin der  
Freien Schule Rügen

Informationen | Berichte | Interviews | Rätsel und Bilder aus dem Schulalltag  
Im Heft: Titelthema Sport | Interview André Thieme | u.v.m.  
Ausgabe 01/26 | Preis: 2,00 €





Ein Verein, viele Möglichkeiten.  
Der GSV Garz bietet genau das richtige um sich fit zu halten oder zu machen. Ob Tischtennis, Tanz- und Bewegungsgruppen, Drachenboot, Volleyball oder vieles mehr. Wöchentliche Trainingseinheiten, Teilnahme an Wetkämpfen, gemeinsame Veranstaltungen. Weitere Informationen findet ihr unter:  
[www.fachklinik-ruegen.cjd.de/de/cjd-garz-gesundheitssportverein](http://www.fachklinik-ruegen.cjd.de/de/cjd-garz-gesundheitssportverein)  
oder unter [gsv-cjd-garz@t-online.de](mailto:gsv-cjd-garz@t-online.de)



# Willkommen!

# Inhalt

## Impressum:

UmWeltSchule Rügen e.V.  
Schulstraße 19  
18573 Dreschwitz

Telefon: 038306 / 239 920  
E-Mail: [schulmagazin@freie-schule-ruegen.de](mailto:schulmagazin@freie-schule-ruegen.de)  
Web: [freie-schule-ruegen.de](http://freie-schule-ruegen.de)

Redakteurinnen und  
Redakteure:  
Hanna, Helene  
Jördis, Lilith  
Martha, Richard  
Thea, Vico

Verantwortliche  
Chefredakteurin:  
Gaia Born

Druck:



Liebe Schüler:innen, Lehrer:innen und Eltern,  
da sind wir wieder! Wir sind die neue  
Schulnews-Redaktion und freuen uns sehr,  
dass wir euch ein tolles Magazin vorstellen  
können. Unser Titelthema ist Sport – und wir  
durften den berühmten Springreiter André  
Thieme besuchen und interviewen. Auch die  
Boxerin Xenia Scharapinski durften wir  
ausfragen, sie ist erst 17 und schon eine  
große Nummer. Und die Sportpsychologin  
Carolina hat uns unsere Fragen beantwortet,  
wie man am besten mit Niederlagen umgeht.

Aber natürlich kommt auch der Schulalltag  
und der Spaß nicht zu kurz – viel Spaß beim  
Lesen, Rätseln und Lachen!

Eure Schulnews-Redaktion

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| Willkommen                   | Seite 03 |
| Erntedank                    | Seite 04 |
| Lichterfest                  | Seite 05 |
| Titelthema Sport             | Seite 06 |
| Sport in der Antike          | Seite 07 |
| So machen wir Sport          | Seite 08 |
| So macht ihr Sport           | Seite 10 |
| Sport an unserer Schule      | Seite 11 |
| Eine neue Turnhalle für uns? | Seite 12 |
| Aua!                         | Seite 13 |
| Xenia boxt                   | Seite 14 |
| Verrückte Sportarten         | Seite 17 |
| Niederlage? Kein Problem!    | Seite 18 |
| Doping? Wie unfair?          | Seite 20 |
| Bei André Thieme             | Seite 21 |
| Skispringer im Urlaub        | Seite 26 |
| Witze und Rätsel             | Seite 27 |
| Rezensionen                  | Seite 29 |





Fotos von Helene,  
Martha, Lilith, Thea  
Text von Helene und  
Thea



# Erntedank

Wir sind am 17. Oktober von der Schule nach Landow  
gelaufen. Das Wetter war sonnig und warm. Dort waren wir  
wie jedes Jahr wieder in der Kirche. Die Kinder und Klassen  
haben Gedichte und Lieder vorgetragen.

Nach dem Gottesdienst gab es leckere Bratwurst im  
Brötchen, manche hatten sich auch ein Schnitzel im Brötchen  
bestellt.

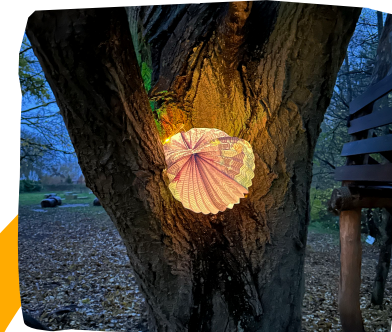
Etwas später sind die Inlineskater:innen, Rollerfahrer:innen  
und die Fußgänger:innen losgegangen und gefahren – zurück  
zur Schule.



# Lichterfest

Fotos und Text von Gaia

Was ein Wetter! Zu unserem Lichterfest hat es  
geregnet - und wie! Aber da sieht man mal wieder:  
Man kann immer das Beste draus machen! Der  
Elternrat und unzählige Helfer:innen haben dieses  
Lichterfest zu einem ganz Besonderen gemacht.  
Alle sind satt geworden - und der Wagen mit  
Leckereien und warmen Getränken war gradios.  
Das große Feuer wärmte uns von außen und all die  
wunderbaren Menschen von innen – so schön!







# Titelthema Sport frei!

## Was ist Sport eigentlich? Und wie lange gibt es ihn schon?

von Helene und Lilith

Sport ist schon über 1900 Jahre alt. Man bezeichnet das so, wenn Menschen sich bewegen. Es macht ihnen Spaß und ist auch noch gesund. Man kann auch bei Wettbewerben mitmachen. Beim Sport geht es nämlich darum, sich mit anderen zu messen. In Deutschland sind sechs Millionen Menschen in Sportvereinen. Dort kann man verschiedene Sportarten machen, wie zum Beispiel Turnen, Schwimmen, Fußball spielen...

Sport ist also Bewegung mit Regeln – allein oder im Team. Sport macht Spaß, fordert uns heraus und manchmal schwitzt man ganz schön dabei! Das Wort „Sport“ kommt aus dem Englischen. Früher bedeutete es so viel wie „Vergnügen“ oder „Zeitvertreib“. Schon vor Tausenden von Jahren

haben Menschen Wettkämpfe gemacht. Im alten Griechenland gab es zum Beispiel die Olympischen Spiele. Dort traten Sportler gegeneinander an, um zu zeigen, wer der Schnellste oder Stärkste ist.

Sport kann man im Verein machen, in der Schule, draußen auf dem Spielplatz oder einfach zu Hause im Garten. Manche treiben Sport, um besser zu werden. Andere wollen fit bleiben oder sich auspowern.

## Warum ist Sport wichtig?

Die Bewegung stärkt Muskeln und Knochen. Das Herz wird kräftiger und man bekommt mehr Ausdauer. Sport hilft auch gegen Stress und macht gute Laune. Und man lernt fair zu sein, Regeln einzuhalten und im Team zusammenzuarbeiten. Egal ob Fußball, Tanzen oder Radfahren – Hauptsache, du bewegst dich und hast Freude daran!



Sport gab es schon immer?  
Naja, zumindest im  
Zeitalter der Antike war  
er sehr wichtig.

## Sport in der Antike

von Hanna

Sport ist schon eine sehr alte Sache und wurde auch vor 2500 Jahren schon ausgeübt. In der Antike war Sport für die Menschen sehr wichtig, weil sie dadurch stark wurden und sich auf den Krieg vorbereiten sollten. Außerdem lehrte es sie Fairness und Disziplin.

Außerdem wollte man damit die Götter verehren, vor allem Zeus. Und was gehört zu Sport? Richtig! Wettkämpfe! Die bekanntesten Wettkämpfe waren die Olympischen Spiele, die fanden alle vier Jahre in der Stadt Olympia in Griechenland statt. Besonders beliebt waren die Sportarten Laufen, Ringen, Boxen und Wagenrennen. Noch ein besonderer Wettkampf war der Fünfkampf, bei dem mehrere Sportarten kombiniert wurden. Das gibt es bis heute bei den Olympischen Spielen. Es durften allerdings nur freie griechische Männer mitmachen, Frauen waren ausgeschlossen und durften höchstens einmal zuschauen.





# So machen wir Sport

In der Schulnews-Redaktion machen wir natürlich nur Denksport.

Aber wenn wir Zuhause sind, machen wir alle Sport. Hier erzählen wir euch, wie das so ist.

## Jördis turnt

Turnen ist eine sehr schöne Sportart, die viel Übung braucht. Ich habe mit drei Jahren angefangen, weil meine Schwester turnen wollte. Ich turne im Verein: SSG Rügen. Ich trainiere am Dienstag und Freitag, aber man muss auch zuhause etwas machen (Dehnen und Kraft).

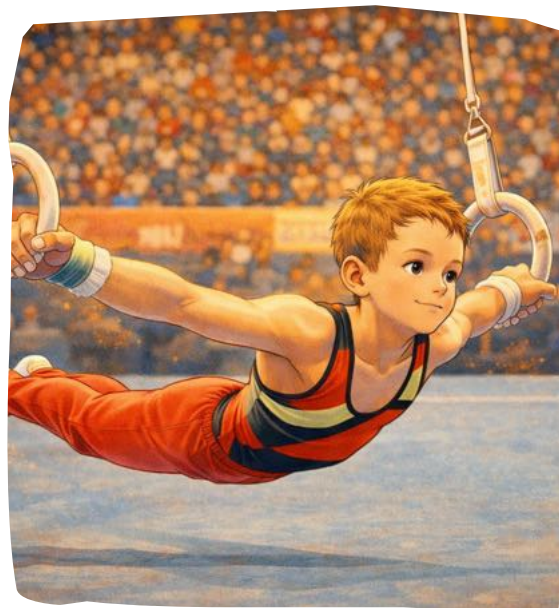
Ich habe zwei Turnerinnen aus meinem Verein gefragt, ob sie mir in zwei Sätzen erklären können, was Turnen für sie ist.

Als Erstes habe ich Jennifer gefragt, sie ist 16 Jahre alt, und sie hat gesagt: „Ich finde Turnen echt toll. Es ist natürlich anstrengend, aber trotzdem mega.“

Als Nächstes habe ich mir jemanden von den etwas Jüngeren genommen. Sie heißt Elli und ist 10 Jahre alt und sie hat gesagt: „Den Verein SSG Rügen gibt's zwar noch nicht lange, aber ich finde es hier echt cool. Vor allem meine Freunde helfen mir, immer besser zu werden.“

Es gibt verschiedene Geräte, Boden, Balken, Stufenbarren, Reck und Sprung. Turnen ist nicht nur etwas für Mädchen oder Frauen, auch Jungen und Männer können turnen. Sie benutzen aber andere Geräte, so wie Parallelbarren und Ringe. Generell braucht man fürs Turnen sehr viel Kraft.

Turnen wurde von Friedrich Ludwig Jahn erfunden. Er hat 1811 den ersten öffentlichen Turnplatz in der Berliner Hasenheide eröffnet und damit die moderne Turnbewegung gestartet. Friedrich zählt auch als „Vater des modernen Turnens“. Er erfand Turnen, damit die Jugendlichen in Deutschland fit gemacht werden konnten. Aber nicht, damit sie schön gesund sind, sondern für den Befreiungskampf gegen Napoleon - also für den Krieg. Wie gut, dass Turnen heute nichts mehr damit zu tun hat. Ich turne nämlich sehr gern.



## Helene, Martha, Thea und Lilith schwimmen

Schwimmen ist eine tolle Wassersportart. Man kann zum Beispiel in einem Schwimmverein schwimmen lernen oder einfach am Strand oder in der Schwimmhalle schwimmen.

Schwimmen ist eine Art, wie man sich im Wasser bewegt. Nur die wenigsten Menschen können das von sich aus. Sie können aber eine oder mehrere Schwimmarten erlernen. In manchen Ländern muss jedes Kind in der Schule schwimmen lernen.



Manche Menschen müssen für den Beruf schwimmen können, wie zum Beispiel Bademeister:innen. Aber auch für alle übrigen ist es gut, schwimmen zu können, damit man sich über Wasser halten kann und nicht ertrinkt.

## Schwimmen im DLRG

DLRG bedeutet **D**eutsche **L**ebens**r**ettungs-**g**esellschaft. Wir schwimmen jeden Dienstag in Bergen beim DLRG. Bevor wir ins Wasser dürfen, müssen wir uns abduschen und alle Geräte holen, zum Beispiel Flossen, kleine Bretter, große Bretter.... Bevor wir mit dem Training beginnen, schwimmen wir uns sechs Bahnen ein. Unsere

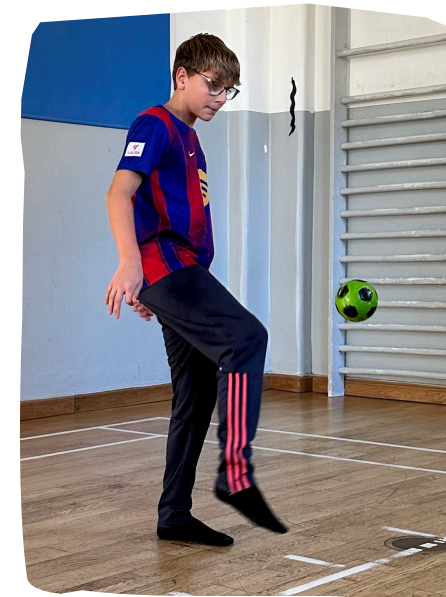
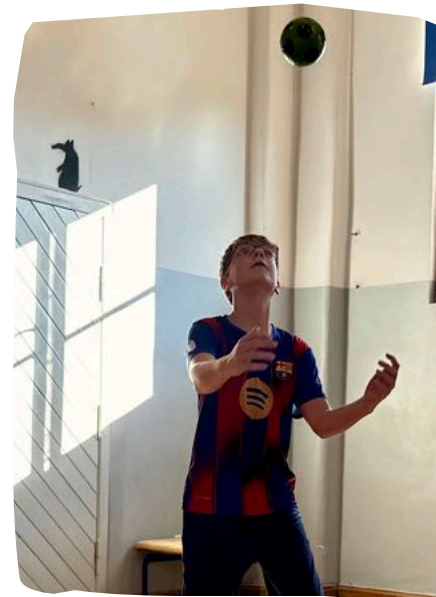
Schwimmlehrerin ist sehr nett. Wir schwimmen in verschiedenen Stilen, zum Beispiel Brust, Rücken, Badewanne, Delfin oder Kraul. Wenn man mit Flossen schwimmt, ist man sehr schnell. Manchmal trainieren wir für Wettkämpfe.

## Vico spielt Fußball

Ich spiele Fußball beim VFL Bergen, ich habe jeden Dienstag und Donnerstag um 16 Uhr in Bergen im Stadion Training. Wir machen fast immer draußen Training, außer wenn es schneit oder Eis auf dem Platz ist. Am Anfang des Trainings laufen wir uns meistens drei Runden warm. Dann machen wir eine Trainingseinheit,

zum Beispiel Pass-Spiel-Übungen oder Torschuss-Übungen.

Zum Schluss machen wir immer Teams und spielen gegeneinander. Wir sind in der Landesliga und sind auf dem 8 Platz von 10. Wir haben fast jedes Wochenende ein Spiel. Ich spiele schon, seit ich vier Jahre alt bin, beim VFL Bergen und es macht mir immer noch sehr viel Spaß.





Ich bin Ella, ich bin bei den Kegelrobben. Ich mache Leichtathletik, laufen, springen, werfen. Das macht mir sehr viel Spaß!

Ich bin Sinje und bin bei den Katzenhaien in der dritten Klasse. Ich mache den Sport Boxen. Boxen ist ein Kraftsport, ich trainiere dreimal pro Woche. Ich mache den Sport, um runterzukommen.

Ich bin Friedjof. Ich bin in der Klasse Donnerkeile. Ich spiele Fußball, weil es mir Spaß macht, mit meinen Freunden zu spielen.

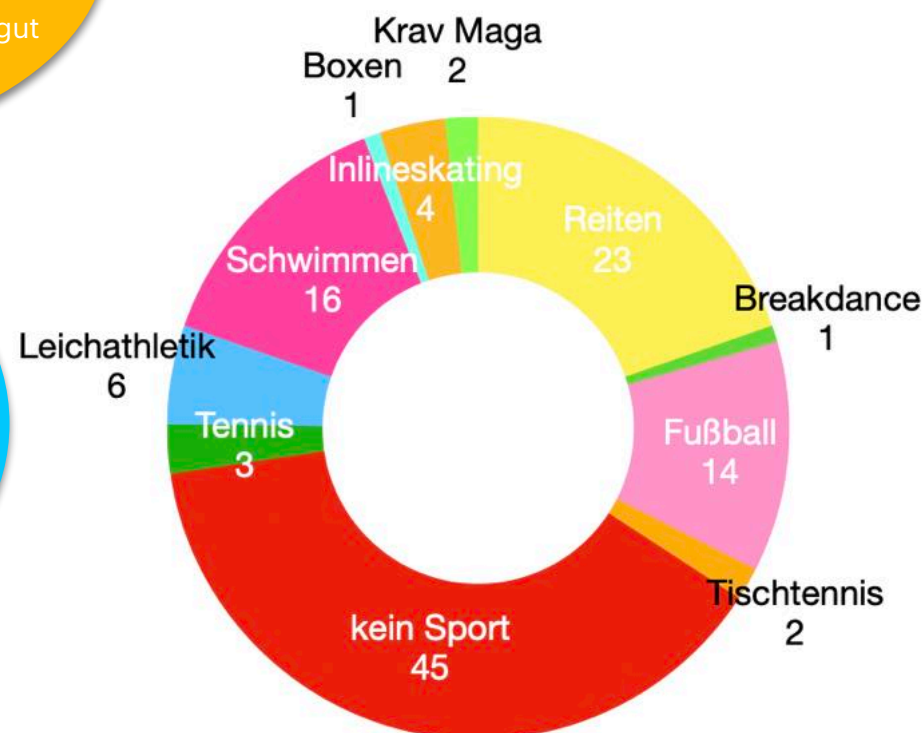
## So macht ihr Sport

Ich bin Otto und bin bei den Donnerkeilen in der ersten Klasse. Ich mache Breakdance. Breakdance ist eine Art Tanz, aber wilder. Ich mag Breakdance, weil es total cool ist.

Ich bin Ragnar und gehe in die Klasse 1 bei den Katzenhaien. Ich mache den Sport Krav Maga, das ist eine Art Kickboxen. Man macht Sidekicks, Frontkicks und Snapptritte. Dabei kann ich mich richtig gut auspowern.

## Wir haben uns umgehört!

Wir haben euch gefragt, welchen Sport ihr so macht und welchen Sport ihr mögt. 120 von euch haben uns Antwort gegeben. Wusstet ihr, dass es bei uns an der Schule Menschen gibt, die Breakdance oder Krav Maga machen? Cool, oder? In unserem Diagramm könnt ihr sehen, dass ganz viele von euch gar keinen Sport machen – 45. Aber 75 machen Sport. Das ist toll!



Ich bin Luis und gehe in die 6. Klasse bei den Kegelrobben. Ich spiele Tischtennis. Ich trainiere ein Mal in der Woche. Ich finde Tischtennis super, ich spiele mit Fabian zusammen und wir spielen auch auf einem Level.

**Stephanie Löwe macht bei uns den Sportunterricht an unserer Schule. Sie hat Jördis, Thea und Gaia erklärt, warum Schulsport so wichtig ist.**

### Stephie, warum ist Schulsport nun so wichtig?

In der Grundschule lernt ihr Sachen, auf die ihr später aufbaut. Ich finde es wichtig, dass alle fangen, werfen, hüpfen, kriechen, schieben, prallen und springen können – und auch richtig fallen. Sport ist nicht nur dafür da, dass ihr Sport lernt, ihr sollt auch lernen, euch zu schützen. Wenn ihr in der Freizeit hinfallt, könnt ihr euch schwer verletzen. Wenn ihr wisst, wie man sich richtig abrollt, passiert das nicht.

### Ist der Unterricht heute anders als früher?

Ja, unbedingt! Früher gab es einen Befehlston und die Schüler:innen mussten einfach mitmachen. Wenn jemand Angst bei einer Übung hatte, dann war das egal. Wenn einer von euch heute Angst hat und mir das sagt, dann können wir gemeinsam eine Lösung dafür finden. Hier in Dreschwitz nehmen wir Rücksicht aufeinander, unterstützen uns und lernen voneinander und miteinander. Und natürlich probieren wir ganz viel aus.

### Du auch?

Klar, ich lerne auch von euch. Wenn einer von euch mir was Tolles vormacht oder einen neuen Trend ausprobiert hat, freue ich mich immer, wenn ich das von euch gezeigt bekomme. Ich versuche, euch möglichst viele Ideen zu geben, wie ihr euch bewegen könnt. Das braucht ihr später alles auf den weiterführenden Schulen und im Leben.

### Machst du in deiner Freizeit auch noch Sport?

Aber klar! Ich trainiere meine Hündin zum Wasserrettungshund, ich fahre Drachenboot und Rennrad, laufe, schwimme und mache Krafttraining - wofür ich gerade Zeit habe. Die Abwechslung ist mir wichtig, ich bin gern in der Natur und viel auf dem Wasser. Das ist für mich Ausgleich.

**Danke, Stephanie!**



## Sport an unserer Schule

**Auch Anne-Sofie macht an unserer Schule Sport – sie bietet „Sportliches Spanisch“ an. Martha und Lilith erzählen euch, wie Anne-Sofie das macht.**

Anne-Sofie ist 37 Jahre alt und wohnt in Prora. Sie unterrichtet bei uns als Deutsch-, Mathe- und TW-Lehrerin. Sie macht den Kurs „Sportliches Spanisch“. Das tut sie, weil Anne-Sofie Spanisch liebt, sie lebte sogar selbst in Spanien. Sie macht den Kurs „Sportliches Spanisch“, weil sie findet, dass man eine Fremdsprache gut durch Spiele und Bewegung lernen kann. Es



lohnt sich, die Sprache zu lernen, weil es eine schöne Sprache und die zweitmeist gesprochene Sprache der Welt ist. Es ist ein sehr fröhliches Land mit viel Sonne.

Anne-Sofie fängt mit einer Aufwärmung an, danach kommt eine kurze Sprachpraxis und dann Spiele. Ihr ist wichtig, dass Kinder keine Angst vor Fremdsprachen haben und dass sie Freude am Erlernen von Sprachen haben. Sie darf keinen gefährlichen Sport im Kurs machen, zum Beispiel Bodenturnen. Es müssen sich alle an die Regeln halten, zum Beispiel Trinkflasche und Sportsachen mitbringen und es müssen natürlich auch alle fair miteinander sein.

Anne-Sofie selbst joggt, macht Kraftsport und schwimmt.



# Eine neue Turnhalle für uns?

**Schon ganz lange überlegt die Schule, eine neue Turnhalle zu bauen. Mandy erklärt euch hier, warum und wieso und wie so eine Halle aussehen könnte.**

**Mandy, wir haben doch eine Turnhalle. Warum überlegt ihr, eine neue zu bauen?**

Das überlegen wir schon, seit die Schule gegründet wurde. Unsere jetzige Turnhalle ist toll, aber mit ihren 72 Quadratmetern ist sie für uns viel zu klein. Das habt ihr bestimmt ja auch schon mal beim Forum oder bei Regen gemerkt: Wir quetschen uns alle rein und es ist so eng. Und drinnen richtig Basketball oder Fußball spielen geht auch nicht. So eine große Turnhalle wäre also toll.

**Warum ist es dann bisher noch nichts geworden?**

Das liegt daran, dass wir mit einer so großen Turnhalle nicht das ganze Schulgelände zubauen wollten. Wir haben uns immer wieder verschiedene Plätze angeschaut, aber das hat nie gepasst. Ihr sollt ja weiterhin viel Platz zum Spielen haben.

**Und wo soll sie jetzt hin?**

Jetzt haben wir die Idee, die jetzige Turnhalle bestehen zu lassen, und sie zu einem U umzubauen. Da, wo der Hausmeisterschuppen jetzt ist, wird die andere U-Seite sein.

Damit haben wir dann immer noch keine volle Sporthalle, die wäre 39 Meter lang und 18 Meter breit. Aber mit 21,1 Meter auf 12 Meter haben wir ein ganzes Volleyballfeld. Viele Ballsportarten, die wir laut Rahmenlehrplan machen müssen, können wir bisher nur im Sommer auf unserem

großen Außenfeld üben. Mit der neuen Turnhalle können wir auch im Winter in der Halle trainieren. Offizielle Wettkämpfe können wir dann immer noch nicht austragen, aber wir haben viel mehr Platz.

**Und da wird dann nur Sport gemacht?**

Nein, wir stellen uns eine Mehrzweckhalle vor, in der bei Regen auch mal Veranstaltungen stattfinden können, vielleicht sogar mit einer kleinen Bühne für Theater- und Tanzaufführungen. Außerdem sollen zusätzliche Räume für den Schulunterricht und den Hausmeister entstehen. Das wird nämlich das letzte Gebäude sein, das wir hier bauen werden - und wir brauchen Platz.

**Und wann soll es losgehen?**

Den Bauantrag wollen wir noch dieses Jahr einreichen. Und wenn alles klappt, können wir vielleicht nächstes Jahr schon anfangen, zu bauen. Aber bis dahin müssen wir noch ganz viel überlegen und planen.

**Warum das denn?**

Naja, wir möchten auf jeden Fall nachhaltig bauen, müssen dabei aber eine ganze Menge beachten. Die Heizkörper können zum Beispiel nicht an die Wände, wie in normalen Klassenräumen, sonst gehen die kaputt, wenn ihr einen Ball draufschießt. Wenn wir dann dabei sind, werden wir das Heizsystem erneuern, momentan läuft es zwar noch, muss aber oft repariert werden.

**Und was ist dann mit der alten Turnhalle?**

Das überlegen wir noch, aber vielleicht kommt hier dann der Musikraum rein. Die Decke ist dafür natürlich zu hoch - wie gesagt, wir müssen noch viel überlegen. Aber wir sind dran!

**Danke, liebe Mandy!**

So könnte die neue Sporthalle aussehen: Sie soll wie ein U gebaut werden. Das weiße Haus ist die alte Turnhalle, sie wird dann ein Teil der neuen Halle.



Aua!

Manchmal passieren auch Unfälle beim Sport. Das ist neulich Martha passiert. Helene und Lilith haben mit ihr gesprochen.

**Martha, wie war es für dich, als dir gesagt wurde, dass du dir den Arm gebrochen hast?**

Ich habe es selber gemerkt, weil es weh getan hat!

**Wie hast du dir den Arm gebrochen?**

Beim Kurs Turnen hab ich Bogengang rückwärts gemacht und bin dann weggerutscht, Claudia konnte mich nicht mehr halten.

**Hattest du dir schon mal was davor gebrochen?**

Nein, das war das erste Mal.

**Ist jetzt alles wieder gut?**

Klar!

**Gut zu wissen!**

**Was tust du, wenn du einen Unfall im Sportunterricht hast?**

**1. Stopp!**

Sofort aufhören und ruhig bleiben. Nicht „tapfer“ weiterspielen, wenn etwas weh tut.

**2. Lehrer:in rufen!**

Geh direkt zur Sportlehrerin oder zum Sportlehrer - oder sag laut Bescheid, dass du nicht aufstehen kannst.

**3. Bleib ruhig sitzen oder leg dich hin**

Wenn dir schwindelig ist oder du starke Schmerzen hast, setz oder lege dich hin. Vermeide plötzliche Bewegungen.

**4. Sag ehrlich, wie stark es weh tut**

Spiel deinen Schmerz nicht runter („Ist gar nicht so schlimm“). Wenn dir schwindelig oder übel ist oder du starke Schmerzen hast, melde das sofort!

**5. Bleib nicht allein!**

Bleib immer in der Nähe von Erwachsenen oder Mitschülerinnen, wenn du verletzt bist.







# Xenia boxt

Hier kämpft Xenia gerade im roten Trikot bei der Europameisterschaft!

**Xenia Scharapinski ist 17 Jahre alt. Sie wohnt in Eggesin. Und sie boxt. Ihre Disziplin: Jugend, Leichtgewicht / Nachwuchsklasse.**

**Sie ist richtig gut: Sie war schon Deutsche Meisterin U15, beste Boxerin bei den Deutschen Meisterschaften, mehrfach Landessiegerin für den Boxverband Mecklenburg-Vorpommern.**

**Sie gilt als eines der größten Nachwuchstalente im Frauenboxen Norddeutschlands, alle hoffen, dass sie es mal ganz weit bringen wird.**

**Wir durften ihr ganz viele Fragen stellen. Danke, Xenia, dass du sie so geduldig beantwortet hast!**



**Xenia, wie bist du zum Boxen gekommen – war das Liebe auf den ersten Schlag oder eher Zufall?**

Ich glaube nicht an Zufall. Schon als Kind habe ich nach einem Hobby gesucht und vieles ausprobiert. Mit sieben Jahren habe ich mit Kickboxen angefangen und bin darüber zum Boxen gekommen. Zwei Jahre lang habe ich beides parallel gemacht. Irgendwann habe ich gemerkt, dass Boxen mir mehr Herausforderungen und mehr Spaß bietet, und dass ich mein großes Ziel, eine Olympia-Medaille, in dieser Sportart erreichen will. Im Kickboxen hatte ich meine Ziele bereits erzielt, unter anderem als dreifache Weltmeisterin. Vor zwei Jahren habe ich mich deshalb ganz fürs Boxen entschieden, für mich ist das Teil von Gottes Plan.

**Hattest du Angst, jemandem weh zu tun oder selbst verletzt zu werden?**

Nein, Angst hatte ich weder am Anfang noch heute. Boxen gehört einfach zu mir und gibt mir Energie und Stärke. Ich vertraue mir, meinem Training und darauf, dass Gott auf mich aufpasst. Für mich geht es beim Boxen nicht darum, jemandem weh zu tun, sondern fair zu kämpfen und über mich hinauszuwachsen.

**Wie reagieren andere Jugendliche, wenn sie erfahren, dass du boxst?**

An meiner früheren Schule war Leistungssport für viele etwas Ungewohntes. Oft haben sie nicht verstanden, warum ich wegen Wettkämpfen oder Trainingslagern weg war. Wenn ich erzähle, dass ich boxe, reagieren viele überrascht und sagen: „Wow, das hätte ich nie erwartet“, und stellen viele Fragen. Auf der Sportschule ist das ganz anders. Hier machen fast alle Leistungssport. Boxen ist für meine Mitschüler auch nur Sport. Trotzdem zeigen viele Respekt und sagen: „Hätte ich nicht gedacht“, vom Aussehen her. Ich fühle mich hier verstanden und wohler, weil alle wissen, was Leistungssport bedeutet.

**Gab es Menschen, die dir gesagt haben, Boxen ist nichts für Mädchen?**

Ja, solche Kommentare gab es, vor allem früher, als ich angefangen habe. Mir wurde zum Beispiel gesagt, dass ich dadurch „zu einem Mann werden würde“ oder dass Boxen bei Frauen nicht interessant sei. Das sehe ich anders. Ich habe die Leute einfach reden lassen und bin meinen Weg weitergegangen, weil Boxen ein Teil von mir ist. Dabei haben mich meine Eltern immer unterstützt und gepusht, was mir viel Kraft gegeben hat. Oft sagen solche Kommentare mehr über die Unzufriedenheit anderer aus als über mich, deshalb geht das bei mir zum einen Ohr rein und zum anderen raus.

**Was ist beim Boxen schwieriger: die körperliche Anstrengung oder die geistige Stärke?**

Für mich ist ganz klar die geistige Stärke schwieriger. Die körperliche Anstrengung gehört zum Sport dazu, aber der Kopf entscheidet oft, wie man damit umgeht. Leistungssport fordert einen nicht nur im Training, sondern auch im Alltag, man muss konzentriert bleiben, mit Druck umgehen und auch dann weitermachen, wenn es gerade nicht leicht ist. Gerade diese innere Stärke zu entwickeln und dran zu bleiben, ist für mich die größte Herausforderung im Boxen.

**Wie bereitest du dich auf einen Kampf vor? Willst du unbedingt gewinnen? Und was ist, wenn du verlierst?**

Ich bereite mich vor allem geistig auf einen Kampf vor, mit einem klaren Blick auf meine Stärken. Natürlich möchte ich gewinnen, aber noch wichtiger ist für mich, meine Leistung zu zeigen. Wenn im Boxbuch eine Niederlage steht, sehe ich das nicht als Verlieren, sondern als Erfahrung. Das zeigt mir, wo ich mich noch verbessern kann und das motiviert mich, noch stärker zurückzukommen. Ich will mich weiterentwickeln, das ist entscheidend.

**Hat das Boxen dein Selbstbewusstsein verändert?**

Ja, Boxen hat mich sehr verändert. Mein Selbstbewusstsein ist stetig gewachsen. Ich fühle mich heute sehr wohl in meinem Körper und verstehe besser, wie er funktioniert. Außerdem hat mir der Kampfsport geholfen, mich besser zu beherrschen, ruhig zu bleiben und mit Konflikten oder schwierigen Situationen besser umzugehen.

**Was würdest du einem Kind sagen, das gern boxen möchte, sich aber nicht traut?**

Ich würde fragen, wovor es sich genau fürchtet und dann sagen: Hab einfach Spaß! Der erste Schritt ist oft der schwerste, aber auch der wichtigste. Man überwindet sich und kommt so einen Schritt näher ans Ziel. Niemand wird als Champion geboren, jeder fängt klein an. Das ist völlig normal.

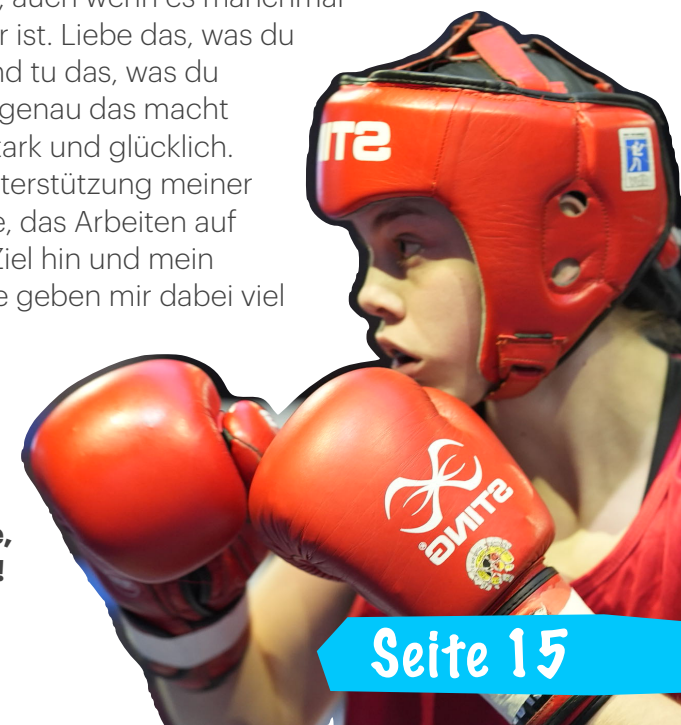
**Wie bekommst du den Sport und die Schule unter einen Hut? Bleibt da noch Zeit für Spaß?**

Es ist anstrengend, aber auf jeden Fall machbar, wenn man es wirklich will. Ein fester Tagesablauf hilft mir sehr dabei, Schule und Sport zu organisieren. An der Sportschule habe ich Freunde, die in der gleichen Situation sind und das gut verstehen. Es gibt auch Zeit für Spaß, zum Beispiel am Wochenende mit Freunden oder zu Hause bei meiner Familie.

**Hast du irgendwas Wichtiges gelernt, das du uns sagen willst?**

Ich habe gelernt, nicht an mir zu zweifeln und darauf zu vertrauen, dass alles aus einem Grund geschieht. Mein Trainer und meine Familie unterstützen mich und das hilft mir, an meinen Zielen dranzubleiben und alles für meinen Traum zu geben. Es ist wichtig, auf sich selbst zu hören und seinen eigenen Weg zu gehen, auch wenn es manchmal schwer ist. Liebe das, was du tust und tu das, was du liebst, genau das macht dich stark und glücklich. Die Unterstützung meiner Familie, das Arbeiten auf mein Ziel hin und mein Glaube geben mir dabei viel Kraft.

**Danke, Xenia!**







**Auch in Bergen auf Rügen kannst du boxen! Thomas Hackbarth trainiert hier Kinder und Jugendliche im Polizeisportverein, Sektion Boxen.**

### **Herr Hackbarth, was muss ich denn mitbringen, wenn ich boxen will?**

Freude an der Bewegung und den Willen, dich anzustrengen und dein Bestes zu geben. Wir treffen uns drei Mal in der Woche, um uns auf Wettkämpfe vorzubereiten. Kinder, die zehn Jahre alt sind, dürfen schon in den Ring. Du kannst aber auch schon mit uns trainieren, wenn du acht Jahre alt bist. Montags trainieren wir Ausdauer und Kraft, donnerstags geht es um Technik und Taktik. Alle zwei Wochen laufen wir samstags um den Nonnsee in Bergen.

### **Wow, das ist aber weit!**

Ja, das sind fast fünf Kilometer. Du musst auch nicht gleich die ganze Strecke in Bestzeit laufen. Aber wir arbeiten daran, dass wir jede Woche besser werden. Wir strengen uns an! Deshalb ist das Boxtraining vor allem für Kinder geeignet, die viel Energie und Ausdauer haben. Schließlich müssen wir nachher drei Runden im Ring durchhalten.

### **Kann ich dann allen auf die Nase hauen, wenn ich Boxen gelernt habe?**

Auf gar keinen Fall! Das ist uns ganz wichtig: Es geht nicht darum, dass die Boxerinnen und Boxer andere verprügeln. Wir messen uns in fairen Wettkämpfen und gehen mit unserem Wissen und Können verantwortungsvoll um. Deshalb ist das Boxen ein sehr sicherer Sport, man verletzt sich sogar weniger oft als beim Fußball. Und unser Training ist sehr vielseitig – das hilft einem auch, wenn man später eine andere Sportart machen will.

### **Und gibt es bei euch auch Mädchen?**

Ja, klar! Ihr kennt das Mädchen sogar, das schon seit letztem Jahr mit uns trainiert. Vielleicht erkennt ihr sie ja auf dem Bild. Mädchen sind herzlich willkommen. Und Jungs natürlich auch!

**Lust, mitzumachen? Ihr könnt vier Wochen reinschnuppern, das Probetraining ist kostenlos. Meldet euch bitte per E-Mail an [t.hackbarth@t-online.de](mailto:t.hackbarth@t-online.de)**

# Verrückte Sportarten

**Manche Leute machen ganz schön verrückte Sachen als Sport. Jördis hat dir hier Sportarten rausgesucht, die wirklich merkwürdig sind. Kannst du die Bilder den Beschreibungen zuordnen?**

**Schachboxen** ist genau das, was der Name sagt: Du musst Schach spielen und boxen. Die Kämpfer treten abwechselnd in Schach und Boxen gegeneinander an.

**Fierljeppen** ist eine niederländische Sportart, bei der die Sportlerinnen und Sportler mit einem langen Stab über einen Kanal springen. Deshalb heißt es auch „Grachtenspringen“, so heißen die Wassergräben dort nämlich.

**Horseball** eine Mannschaftssportart, bei der Teams mit je vier Reitern versuchen, einen Ball einen Turing zu werfen.

**Extrembügeln** ist eine Extremsportart, bei der Wäsche an ungewöhnlichen Orten und unter schwierigen Bedingungen gebügelt wird.

**Bossaball** ist eine Trendsportart, die Volleyball, Fußball, Akrobatik und Trampolinturnen kombiniert und auf einem aufblasbaren Feld mit integrierten Trampolin gespielt wird.







## Niederlage? (K)ein Problem!



**Wenn du Sport machst, verlierst du auch manchmal. Das ist ganz normal.**

**Trotzdem ist es nicht einfach, damit umzugehen.**

Wir haben Carolina Chon gefragt, was du am besten machst, wenn du verloren hast oder die Sportübung einfach nicht klappen will. Sie ist nämlich Sportpsychologin. Sie hilft Sportlerinnen und Sportlern, wenn sie zwar körperlich fit sind, aber trotzdem nicht gut sind in ihrem Sport.

Sie weiß genau, wie sich das anfühlt, sie war nämlich selbst Eistanzerin an der Weltspitze und hat für Deutschland die Olympia-qualifikation erlaufen. Wow!

Sie hat früher auf Rügen gewohnt, auch wenn sie jetzt in Köln ist. Hier ist sie an der FC-Akademie des 1. FC Köln und coacht Fußballer:innen.

**Carolina, wie hast du dich als Eistanzerin gefühlt und was war am schwierigsten für dich?**

Ich habe meinen Sport immer sehr, sehr gerne gemacht und erinnere mich vor allem an die tollen Dinge. Aber das tägliche Training ist mir nicht immer leichtgefallen. Denn natürlich macht es nicht jeden Tag gleich viel Spaß, zu üben, zu trainieren. Aber ich denke, das gehört auch dazu - Disziplin ist eben wichtig für den Leistungssport. Also habe ich weitergemacht und versucht, mich daran zu erinnern, dass es der schönste Sport für mich ist - und warum ich das mache. Und Gewinnen ist auch toll! :-)

**Aber was ist, wenn du dann so viel trainiert hast - und trotzdem verlierst?**

Das ist eine der wichtigsten Fragen im Sport. Es ist nämlich so: Erfolgreich auf lange Sicht sind nicht die Sportler:innen, die immer gewinnen. Es sind die, die am besten damit umgehen, wenn sie verlieren. Niederlagen gehören einfach dazu.

Vielleicht kennst du den Basketballspieler Michael Air Jordan. Der gilt heute als einer der besten Spieler aller Zeiten. Er hat mal in etwa gesagt: „Ich habe über 3.000 Mal den Korb nicht getroffen, habe unzählige Spiele verloren und mindestens 27 Mal, als die Mannschaft mir den alles entscheidenden Ball anvertraut hat, habe ich versagt. Ich habe versagt, versagt, versagt. Und das ist der Grund, warum ich so gut geworden bin.“ Wirklich erfolgreich sind also die, die gut mit Niederlagen und Rückschlägen umgehen können. Das ist keine persönliche Sache, du bist nicht schlecht, nur weil du verlierst. Du lernst bei jedem Fehler – und deshalb gehört Verlieren einfach dazu.

**Was mache ich denn, wenn ich als Fußballer zum Beispiel gar kein Tor mehr schieße?**

Ganz wichtig ist, weiter fleißig zu bleiben und den Spaß am Fußball nicht zu verlieren. Als guter Spieler:in musst du auch ganz viele andere Stärken haben, da kommt es gar nicht unbedingt aufs Toreschießen an. Erinnere dich daran, warum du gern Fußball spielst. Dann entspannst du dich - und schießt vielleicht ganz von allein ein Tor.

**Auch beim Turnen oder in anderen Sportarten gibt es Blockaden - dann kann man eine bestimmte Übung einfach nicht machen und weiß gar nicht, woran es liegt.**

Ja, das ist nicht einfach. Aber ich verrate dir hier einen Trick: Überleg dir mal, wie du dich fühlst, wenn du die Übung machen sollst, und mach ein Bild draus. Ist das eher wie eine Mauer, über die du nicht drüber kommst? Oder eher wie ein Sumpf, in dem du stecken bleibst? Oder vielleicht ein Feuer? Alles ist erlaubt. Dann kannst du überlegen, wie du diese Sache lösen könntest. Wie kommst du über die Mauer oder durch das Feuer? Brauchst du dafür Werkzeug oder Hilfe? Oder kannst du fliegen? Wenn du dir die Sache so genau wie möglich vorgestellt hast, dann denk beim nächsten Mal, wenn du die Übung machen sollst, nur an deine Lösung. Und meistens klappt es dann schon! Vielleicht stellst du auch fest, dass du deine Lösung nochmal ändern musst, weil sie dann noch besser klappt. Das ist natürlich auch okay.

**Wie kann man denn im Sport Höchstleistungen bringen?**

Nicht den Kopf in den Sand stecken und den Spaß nicht verlieren, auch dann, wenn es mal nicht so klappt. Es dauert oft lange, bis man einen Sport richtig gut kann. Vielleicht hilft es dir, wenn du dir ein Ziel in deiner Zukunft vorstellst, auf das du hinarbeiten kannst - ich wollte zum Beispiel immer zu Olympia und habe das auch geschafft. Du darfst ruhig träumen und dir in den buntesten Farben ausmalen, wie das wäre. Talent ist zwar nett, aber wenn du ehrgeizig bist, durchhalten kannst und einen Sport mit Leidenschaft machst, dann kannst du es weit bringen.

**Sollte man denn dann so früh wie möglich bei seinem Sport bleiben, wenn man es auch im Leistungssport schaffen will?**

Nein, gar nicht! Natürlich stimmt es, dass man schnell besser wird, wenn man sich schon früh nur auf einen Sport konzentriert. Aber jetzt wissen wir, dass die erfolgreichen Sportler:innen ganz viele verschiedene Bewegungen geübt haben. Mach also ruhig auch als Fußballerin mal einen Judokurs oder geh klettern. Und ein Tänzer könnte Reiten oder Boxen ausprobieren. Dadurch lernst du neue Bewegungen kennen - und hast hoffentlich ganz viel Spaß.

**Danke, Carolina!**



Carolina als Eistanzerin. Die Fotos sind von Hella Höppner. Danke!



**Manche Leute wollen im Sport besser sein als andere. Deswegen versuchen manche Sportler:innen, durch Medikamente oder bestimmte Techniken besser zu werden. Durch Doping sind sogar schon Menschen gestorben.**

von Hanna  
und Vico

## Doping? Wie unfair!

Viele Erwachsene und Kinder trainieren hart, um besser zu werden. Manche haben keine Lust, sich noch mehr anzustrengen und nehmen Mittel und Medikamente, um so besser zu werden. Aber das ist sehr gefährlich! Besonders schlimm war der Fall von Tom Simpson, der vor laufenden Kameras gestorben ist, weil er mit einem Drogencocktail gedopt wurde, der aus Amphetaminen (gefährliche Drogen) und Alkohol bestand.

Deshalb ist Doping verboten. Es gilt als Betrug im Sport. Manchmal werden sogar ganze Teams überführt, wie in dem Beispiel von dem Festina-Radsport-Team: Bei der Tour de France 1998 wurden Kapitän Richard Virenque, Axel Zülle, Christophe Moreau und andere Fahrer festgenommen, weil in ihrem Hotel Dopingmittel gefunden wurden. Später fanden Reporter im Müllcontainer eines anderen Hotels einen ganzen Beutel Medikamentenverpackungen.

Wir haben auch noch André Thieme zu dem Thema Doping gefragt. Er meinte, dass die Regeln in Deutschland sehr streng sind. Alle zwei bis drei Wochen kommen Leute von der Dopingkontrolle und nehmen Blutproben von Pferden und Reitern, um herauszufinden, ob sie gedopt wurden. Damit sie nicht schummeln können, kommen die Kontrolleuren und Kontrolleure zu allen möglichen Tages- und

Nachtzeiten, André wird manchmal sogar um fünf Uhr morgens aus dem Bett geklingelt.

Das finden viele in Deutschland unfair, nicht, weil sie mehr Freiheit beim Dopen möchten, sondern weil andere Länder nicht so strenge Regeln haben. Die gewinnen dann, aber nicht durch die eigene Leistung. Deshalb setzen sich viele Sportler und Sportlerinnen für einen sauberen Sport ohne Doping ein.



## Bei André Thieme



Er ist einer, der es geschafft hat: André Thieme ist ein Springreiter, der weltweit bekannt ist. Er ist schon bei Olympia für Deutschland geritten! Wir durften ihn besuchen, er hat uns alles gezeigt und ist sogar für uns gesprungen. Danke für den tollen Tag!



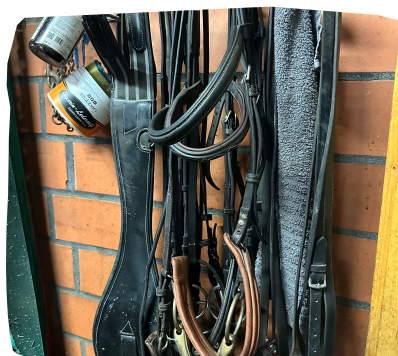




Früh morgens sind wir mit dem Schulbus losgefahren nach Plau am See. Hier haben wir erst eine Führung durch den Stall und die Anlage bekommen. Wahnsinn, was es hier alles für die Pferde gibt! Sogar eine eigene Pferdedusche mit Wärmelampe!

Zu seinen Wettkämpfen fährt André Thieme manchmal mit seinen Pferden zusammen im Wohnwagen-LKW. Sechs Pferde passen da rein und man kann auch ganz bequem drin wohnen, denn man kann die Seitenwände ausziehen.

André Thieme hat sich richtig viel Zeit genommen und uns alles erklärt. Dann durften wir in der Reiterstube mit tollen Siegerfotos Fragen stellen und dabei Kakao trinken. So, cool, oder?



André Thieme erklärt uns die Führmaschine

### Herr Thieme, warum sind Sie mit Ihren Pferden hier in Plau am See?

Das ist einfach eine tolle Anlage. Die Pferde können auf ganz unterschiedliche Weise trainieren, zum Beispiel in der Führmaschine. Solche Einrichtungen sind wichtig, denn hier können sich meine zwölf Pferde alle zur gleichen Zeit bewegen. Das ist wichtig für die Muskeln. Es gibt sogar ein Laufband, wie im Fitness-Studio für Menschen.

Ganz toll ist auch der Ebbe-und-Flut-Sand in der Halle und auf dem Longierplatz. Das ist ein System, mit dem man den Sand nasser und trockener machen kann, damit er genau richtig für das Training ist. Ihr kennt das ja bestimmt von der Ostsee: Es kann ganz schön anstrengend sein, durch nassen Sand zu laufen. Das ist auf Dauer nicht gesund, auch nicht für die Pferde. Mit dieser Anlage kann ich das alles ganz genau einstellen, so wie ich es brauche.

Aber wir gehen auch oft mit den Pferden in die Natur. Das ist wie bei Menschen: Pferde mögen die Abwechslung, für sie ist ein kleiner Ausflug in die Natur genauso gut für den Kopf wie für uns.

### Wow, die Pferde haben es hier ja richtig gut! Manche sagen ja, die Pferde würden nicht gern springen oder gezwungen werden. Stimmt das?

Nein, das ist Quatsch. Pferde sind wie wir Menschen ganz unterschiedlich. Manche haben große Lust zu springen, manche eben nicht. Das merkt man aber sehr schnell. Und mit Pferden, die keine Lust haben, kann ich natürlich nicht arbeiten. Die gebe ich dann wieder ab und sie können zu jemandem, bei dem sie ein entspanntes Leben haben. Aber die Pferde, mit denen ich hier arbeite, haben großen Spaß daran, zu springen. Sie lieben es, wenn sie gewinnen und beklatscht werden. Ich sehe das immer, wenn ich auf ein Turnier fahre und nicht alle Pferde mitnehme. Die, die dann zuhause bleiben müssen, sind richtig beleidigt und knallen ihre Hufe gegen die Stallwand. Sie wollen auch mit. Ich muss also kein Pferd

zwingen oder ihm sogar wehtun. Ich trage zwar Sporen, aber die brauche ich nie. Ich kenne meine Pferde ja. Manche sind vielleicht ein bisschen faul im Training, aber auf dem Turnier sind sie dann top. Wir haben nur Erfolg, wenn wir zu den Pferden eine Verbindung haben. Wenn wir ein Pferd ohne Sattel und Trense in die Halle lassen und es darf machen, was es will, dann springt es ganz freiwillig über die Hindernisse, die da rumstehen. Und meine Pferde sind ehrgeizig – manche wollen nicht wieder in die Box, wenn sie ein Hindernis nicht geschafft haben.

### Wie hoch ist denn das höchste Hindernis, über das Sie je gesprungen sind?

Ich bin bei einem „Mächtigkeitsspringen“ mal über eine rote Mauer gesprungen, die war 2,20 Meter hoch. Der Rekord lag bei 2,40 Metern. Wahnsinn, oder? Aber in diesem Springen ist keiner höher gesprungen als ich, da habe ich gewonnen.

### Was war denn das schwierigste Springen, bei dem Sie mitgemacht haben?

Oh, das weiß ich gar nicht. Vielleicht bei der Olympiade in Tokio, das war wirklich schwer. Auch bei Europa- und Weltmeisterschaften sind die Sprünge richtig hoch und schwer. Und der Klassiker ist natürlich das Derby in Hamburg.



Pferdedusche mit Rotlichtfön - gemütlich!



Und so sieht der Ebbe-Flut-Sand in der Longierhalle aus



### Und was kostet so ein Pferd?

Richtig gute Springpferde können Millionen Euro kosten. Mein teuerstes Pferd hat 600.000 Euro gekostet – und das konnte ich mir allein nicht leisten, deshalb haben mir Freunde und Sponsoren geholfen.

### Kann man denn als Springreiter reich werden?

Möglich ist das schon, aber es ist nicht so einfach, wie die meisten Menschen sich das vorstellen. Dafür muss man schon ganz schön gut und berühmt sein – und man muss dann auch ab und zu ein Pferd verkaufen. Denn die richtig guten Pferde sind Millionen wert. Auch die Preisgelder sind zum Teil sehr hoch, manchmal kann man sogar eine Million gewinnen. Das klingt jetzt echt viel, oder?

### Ja! Sie haben ja schon oft gewonnen, da müssen Sie doch voll reich sein!

Das wäre schön! Aber ich habe auch jeden Monat hohe Kosten. Ich muss für meine Pferde die Boxen hier auf dem Hof bezahlen, das Futter, die Streu, den Tierarzt, den Schmied, meine Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die meine Pferde pflegen und trainieren. Ich muss jeden Monat rund 40.000 Euro erwirtschaften, damit das alles läuft.

### Wow, das ist ja viel!

Ja, das stimmt. Ich muss gut sein und Turniere gewinnen. Letztes Jahr habe ich den größten Sieg meiner Karriere geschafft, da habe ich den „Großen

Preis von Aachen“ gewonnen und habe auf einen Schlag 500.000 Euro gewonnen. Aber das Geld gehörte nicht nur mir: Ich bin nämlich auf einem Pferd geritten, das mir nicht gehört. Also habe ich das Preisgeld mit dem Pferdebesitzer geteilt. Das macht man als Spitzenreiter oft: Ihr wisst ja schon, dass so ein Pferd superteuer ist.

### Letztes Jahr war eins Ihrer Pferde krank – wie war das für Sie?

Das war traurig und schwierig. Ich habe meine Pferde ja lieb und will, dass es ihnen gut geht. Außerdem konnte ich an wichtigen Turnieren nicht teilnehmen, weil auch mein zweit- und drittbestes Pferd verletzt war. Deshalb konnte ich in der zweiten Jahreshälfte keine Turniere mehr reiten. Aber dafür konnte ich mich mal um meine jungen Pferde kümmern.

### Was meinen Sie damit?

Für mich ist es natürlich wichtig, gute Pferde aufzubauen und zu trainieren. Deshalb bin ich oft auf kleinen Turnieren unterwegs und suche nach Pferden, die sich eignen. Die trainiere ich dann – und wenn ich Glück habe, werden sie Champions und richtig gut.

### Reiten Ihre Kinder eigentlich auch?

Sollte man meinen, oder? Aber nein, tun sie nicht. Vielleicht hab ich ja was falsch gemacht – oder genau richtig!



### Sind Sie denn auch schon mal runtergefallen?

Aber klar, sehr oft. Das gehört zum Reiten dazu, oder? Aber je länger ich reite, desto seltener kommt es vor. Vielleicht auch, weil ich mittlerweile viel vorsichtiger geworden bin. Aber ich habe mal eine dramatische Sache erlebt, vor drei Jahren. Das war der wichtigste Moment meines Lebens, ich war bei der Weltmeisterschaft und wir waren als Deutsche das stärkste Team. Ich war der Mannschaftskapitän und für das Team verantwortlich. Am ersten Tag sind wir auf Platz 5 gelandet, am zweiten Tag haben wir uns auf Platz 3 vorgearbeitet. Und dann war der große Finaltag. Das Turnier wurde im Fernsehen übertragen, Millionen Menschen haben zugeschaut. Auf meinen Ritt kam es an, er sollte entscheiden, ob wir auf dem 5. Platz landen oder eine Medaille gewinnen.

Ich reite also auf den Platz, das Flutlicht auf mich gerichtet, alle schauen mir zu. Der erste Sprung geht gut, dann kommt der zweite – und beim dritten Sprung dann passiert es: Der Sprung ist so breit und so hoch, dass mein wunderbares Pferd Chakaria sehr heftig abgesprungen ist. Ich bin aus der Balance gekommen und wir sind in unterschiedliche Richtungen weitergefliegen: mein Pferd in die eine Richtung, ich in die andere. Dann bin ich auf meinen Knien gelandet – und alles war vorbei.

### Oje! Haben Sie sich weh getan?

Nein, hab ich nicht, aber in meinem Herzen und in meinem Kopf hat es trotzdem sehr geschmerzt. Alle haben erwartet, dass ich ihnen jetzt die Medaille rette – und dann sowas.

### Wie sind Sie damit umgegangen?

Das war wirklich schlimm, ich war monatelang nicht zu gebrauchen. In jeder Minute, in der ich Ruhe hatte, musste ich an diesen Moment denken. Runtergefallen! Sowas darf doch nicht passieren! Aber dann habe ich verstanden, dass es viel schlimmer hätte kommen können.

### Ist Ihnen denn wirklich mal was passiert?

Ja, einmal, als ich das erste Mal für Deutschland reiten sollte. Da ist mein Pferd gestiegen und hat das Gleichgewicht verloren. Es ist umgekippt und auf mich gefallen. Da habe ich mir das Becken und den Oberschenkel angeknackst und musste einige Monate an Krücken laufen. Und einmal bin ich seitlich vom Pferd gerutscht, da habe ich mir das Innenband am Knie gerissen. Aber sonst habe ich in meiner Karriere sehr viel Glück gehabt. Vielleicht liegt das daran, dass ich schon immer sehr sportlich war.

### Wollten Sie schon immer Springreiter werden?

Ehrlich gesagt: Nein. Eigentlich wollte ich Profi-Fußballer werden. Für einen Springreiter bin ich nämlich schon fast zu groß. Ich habe immer Fußball gespielt, aber weil meine Eltern beide mit Pferden zu tun hatten, musste ich nebenbei immer auch reiten.

Mein Vater war ein sehr bekannter Dressur-Ausbilder. Er ist nach der Wende von Sachsen-Anhalt nach Mecklenburg-Vorpommern gegangen und hat mir die Wahl gelassen: entweder zurückbleiben und allein Fußball spielen oder mit der Familie gehen und ein erfolgreicher Reiter werden. Eigentlich wollte ich lieber Fußball spielen, vielleicht wäre ich als Fußballer sogar noch besser gewesen.

Aber ich habe auf meinen Vater gehört, der mir Talent bescheinigte und meinte, dass ich ziemlich schnell ziemlich gut werden könnte. Und er hatte recht. Heute bin ich 50, im Fußball wäre meine Karriere schon längst vorbei. Wenn meine Gesundheit hält, werde ich aber gut noch ein paar Jahre reiten können. Im Nachhinein bin ich meinem Papa also dankbar, dass er mich ein bisschen gedrängt hat.

### Was steht denn als Nächstes an?

Ich fliege nach Amerika und werde dort an Turnieren teilnehmen.

### Dann wünschen wir Ihnen viel Glück! Danke, dass Sie sich so viel Zeit genommen haben.

Sehr gerne!







## Skispringer im Urlaub

### Radek Rydl - im Urlaub getroffen!

Hanna hat für euch den Skispringer Radek Rydl (24) interviewt, auf den sie zufällig im Urlaub in Tschechien gestoßen ist. Er war sogar bei den Olympischen Spielen 2022 in Peking und ist dort als Skispringer für Tschechien angetreten. Dieses Interview hat sie auf Englisch geführt und für euch übersetzt, da er nicht so gut Deutsch spricht.

**Wie alt warst du, als du mit Skispringen begonnen hast?**

Ich war 10 Jahre alt.

**Wie bist du zum Skispringen gekommen?**

Ich bin aufgewachsen im Skigebiet, wo es auch eine Ski-Schanze gab, ich wollte es einfach mal ausprobieren. Ich habe allerdings vor zwei Jahren mit dem Skispringen aufgehört.

**Hast du ein Idol?**

Ja, ich hatte eins, als ich angefangen habe, das war Kamil Stoh. Das ist ein sehr bekannter tschechischer Skispringer.

**Die Skier beim Skispringen sind ja sehr lang. Wie lang genau?**

Ja, allerdings! Die Skier sind 255 cm lang.

**Bedeutet das, dass sie auch schwer sind?**

Nein, die Skier sind im Verhältnis zur Größe sehr leicht, damit man weiter springen kann.

**Ist Skispringen so gefährlich wie es aussieht?**

Nein, eigentlich nicht.

**Hast du dich mal beim Skispringen verletzt?**

Nein, nur blaue Flecken.

**Du warst auch in Peking bei den olympischen Spielen 2022. Das war eine großartige Erfahrung, richtig?**

Ja, es war eine wirklich tolle Erfahrung.

**Warum hast du vor zwei Jahren aufgehört?**

Weil es leider nicht so gute Förderungen in Tschechien gibt.

**Danke, Radek!**



## Witze & Rätsel

### Wörter suchen

Vico hat für dich Wörter versteckt: Findest du sie alle?

BASKETBALL,  
RADRENNEN,  
SCHWIMMEN, FUSSBALL,  
HANDBALL, FOOTBALL,  
GOLFEN, TURNEN,  
HOCKEY, VOLLEYBALL

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| N | N | M | B | C | D | S | X | B | A | S | K | E | T | B | A | L | L | Z | O | L | B | H | S | Y | R | R | O |
| E | E | M | I | B | D | R | Q | Q | W | T | S | Y | M | K | I | N | B | F | T | G | C | X | S | A | Q | H | I |
| X | A | P | A | X | D | S | A | E | I | G | V | D | S | W | A | Q | G | H | I | K | N | H | V | F | R | P | K |
| A | S | L | C | D | T | T | L | Z | I | F | F | U | S | S | B | A | L | L | H | W | U | S | A | Q | C | M | S |
| T | D | O | W | U | G | J | P | V | D | T | A | S | V | B | N | O | B | D | R | G | B | F | S | E | Z | D | A |
| Q | R | I | S | H | H | V | T | R | X | S | W | J | L | P | O | Z | C | X | M | G | K | I | J | K | Q | Q | L |
| C | F | U | K | H | J | C | E | W | X | G | U | R | W | G | L | O | E | E | A | W | Q | W | D | J | A | A | F |
| R | H | Z | B | L | P | X | S | A | W | N | F | I | U | G | E | T | O | D | W | R | A | A | C | N | R | U | K |
| I | G | G | T | T | O | A | V | R | R | X | E | U | J | Z | I | X | S | B | F | G | P | T | D | D | D | F | S |
| G | V | F | M | E | U | Q | O | V | F | A | S | H | W | F | S | C | H | W | I | M | M | E | N | A | Q | V | C |
| H | N | R | N | X | S | S | L | U | D | D | T | R | Q | G | H | M | I | E | R | F | T | M | I | H | V | I | R |
| E | V | E | L | P | D | T | L | H | G | P | A | C | D | X | O | R | G | T | E | S | E | G | N | K | A | O | A |
| D | Y | D | P | L | B | P | E | G | W | L | Q | Q | S | W | C | A | D | Z | I | G | J | S | H | J | W | F | D |
| Q | P | B | O | H | G | O | Y | T | S | N | B | S | C | I | K | G | A | R | E | B | X | Y | P | S | F | P | R |
| A | L | M | S | N | E | M | B | S | F | U | U | F | V | P | E | B | C | D | S | A | W | F | Z | E | U | M | E |
| X | U | X | A | Y | Q | B | A | E | F | E | I | L | B | K | Y | C | D | F | D | S | F | Z | S | H | R | B | N |
| Y | I | S | E | H | S | C | L | J | O | V | A | E | D | G | W | R | H | P | U | E | W | V | D | L | H | S | N |
| C | F | A | Q | X | N | L | L | M | P | E | Q | X | S | A | H | T | R | F | T | H | U | K | L | D | E | A | E |
| F | O | T | A | Q | S | R | X | Y | B | D | R | Q | M | P | V | I | A | C | R | E | S | T | U | R | N | E | N |
| B | A | B | K | H | A | N | D | B | A | L | L | G | U | O | K | E | A | W | S | S | C | H | I | Y | K | P | Y |
| N | Z | G | M | I | N | C | S | Y | G | H | J | F | R | E | D | P | O | J | Y | C | W | Q | A | R | V | F | A |
| Z | E | Y | Q | S | G | N | K | O | B | R | T | Z | U | I | O | P | L | C | A | Y | W | S | D | X | S | T | G |
| M | M | J | F | V | Q | R | P | D | A | O | N | Y | F | I | Q | W | F | O | O | T | B | A | L | L | Y | D | R |
| L | D | Q | E | D | B | Y | A | O | P | T | U | D | E | R | S | Q | V | B | C | L | P | O | U | Z | Q | W | A |
| Ü | R | Y | A | T | W | L | M | F | P | G | O | L | F | E | N | A | D | I | C | P | W | R | D | S | B | V | M |

Hans wartet auf die U-Bahn und vertreibt sich die Zeit damit, Fußball-Dribbelschritte zu üben. „Kommen Sie, junger Mann“ sagt eine ältere Dame zu ihm, „ich zeige Ihnen, wo die Toilette ist!“



### Fehler suchen

Findest du die Fehler im rechten Bild? Es sind zehn kleine Veränderungen, die Lilith für dich eingebaut hat. Kreise sie ein!





Buchstabensalat

Ups, über diese Sportarten ist uns wohl der Fußball gerollt. Bringe die Wörter in die richtige Reihenfolge!

buaßFI

menwmishc

Tturne

znenat



Oh nein, der Sporttroll hat Sportarten in Sätze verwandelt. Weißt du, welche Sportarten sich hinter den Sätzen verbergen?

von Jördis

Man spielt es mit der Hand, man muss das runde Ding in das eckige Ding kriegen.

nipeglirsnSe

eckoyH

Hier steht der Tisch im Mittelpunkt, man braucht einen Schläger und einen Ball.

Es gehören zwei dazu und die wirbeln in atemberaubenden Sprüngen und Drehungen über gefrorenes Wasser.

Die Großen sind hier im Vorteil, wenn sie versuchen, den Ball ins Netz zu werfen.

Beim Sportunterricht liegen alle auf dem Rücken und fahren mit den Beinen Fahrrad. Nur Mara liegt ganz ruhig da. „Mara, warum machst du denn nicht mit?“, fragt die Lehrerin erstaunt. Mara antwortet: „Mach ich doch, ich fahre gerade bergab!“

Peter ist total stolz: „Gestern habe ich beim Tennisturnier den ersten Preis gewonnen!“ „Quatsch, ich war doch dabei. Du hast den dritten Preis gewonnen“, sagt Justus. „Naja, vorher hatte ich noch keinen!“

Trainer zum Stürmer: „Du spielst heute gegen Heinz Hartholz.“ „Das ist ja schrecklich! Der tritt gegen alles, was sich bewegt!“ Darauf der Trainer: „Dann besteht für dich ja keine Gefahr!“



Ballerina sucht Schuhe

Jördis' Ballerina hat ihre Schuhe verloren. Kannst du ihr dabei helfen, den Weg zu ihren Schuhen zu finden?

Was ist der Unterschied zwischen einem Fußgänger und einem Fußballer? Der Fußgänger geht bei Grün – der Fußballer bei Rot.

Was ist blau hat drei weiße Streifen und steht auf der Wiese? Eine Kuh im Trainingsanzug!

Ihr wisst einfach nicht, was ihr als nächstes lesen, hören oder gucken sollt? Unsere Redaktion hat Tipps für euch!

Rezensionen



Hören oder gucken? Ihr habt die Wahl! Richard empfiehlt euch das Hörbuch „Die drei ??? und der Karpatenhund“. Warum? Lest selbst!

Unsere drei Dedektive Justus Peter und Bob lösen die schwierigsten Fälle. In diesem Hörspiel geht es um eine Skulptur, die mit lautem Heulen verschwindet. Mr Prentice bekam die Skulptur aus Kristall von seinem verstorbenen Freund geschenkt. Sie nennt man den Karpatenhund. Welcher Geist treibt hier sein Unwesen? Was mag ich an diesem Hörspiel? Es ist spannend, es ist interessant, es ist leicht gruselig. Ich würde das Hörspiel von 7 bis 100 Jahren empfehlen, weil es unter 7 Jahren für die kleinen Hörer vielleicht zu gruselig ist. Und für die großen Hörer ist es spannend und interessant.



Für Grusel- und Rätselfans ist „Das kleine böse Buch“ genau das Richtige, findet Martha.

Das kleine böse Buch möchte ein richtig böses Buch werden. Dafür muss es vier Aufgaben erfüllen, es muss nämlich vier Sachen von dir stehlen. Das kleine böse Buch hat auch ein großes Geheimnis: Es hat was von einem richtig großen, bösen Buch gestohlen. Und es gibt einen Geist im Buch namens Finster, der im Buch gefangen ist. Im kleinen bösen Buch gibt's sehr viele knifflige Rätsel und schaurige Geschichten. Aber seine Kapitel sind durcheinander, und meistens muss man irgendein Rätsel lösen, um zum nächsten Kapitel zu gelangen. Ich finde, es ist ein spannendes Buch mit coolen Rätseln. Es hat viel Spaß gemacht, es zu lesen. Alle, die knifflige Rätsel mögen und gruselige Geschichten, die sollten sich das Buch mal anschauen.



Die „Schule der magischen Tiere“ geht in die vierte Runde! Lilith hat den Film geschaut und findet: Den solltet ihr euch unbedingt mal anschauen!

In der Schule der Magischen Tiere ist jeder willkommen, der einen tierischen Freund fürs Leben will. Als Idas beste Freundin Miriam zu Besuch kommt, kommt alles durcheinander! Die Schule soll geschlossen werden, weil es nicht genügend neue Anmeldungen gibt. Doch die Klasse von Miss Cornfield will nicht aufgeben und bei einem Wettkampf mitmachen. Sie treten gegen andere Schulen an. Und auch gegen Miriams Klasse, Idas alte Klasse. Miss Cornfields Klasse muss gewinnen, damit die Schule nicht geschlossen wird... Ich mag den Film, weil ich die Lieder mag, ich finde, man kann super bei den Liedern mitsingen. Ich empfehle den Film allen, die gerne Filme mit Tieren gucken - und die gerne mitsingen.

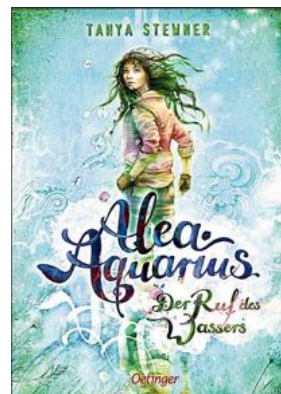




# Rezensionen



**Lust auf ganz viele Bücher? Und Lust auf Wasser? Thea meint, dann solltet ihr dringend mal „Alea Aquarius“ von Tanya Stewner lesen. Hier stellt sie den ersten Band „Der Ruf des Wassers“ vor**



In Alea Aquarius geht es um ein Mädchen, das schon sein ganzes Leben lang denkt, dass es eine Allergie gegen kaltes Wasser hat. Eines Tages trifft sie auf die Alpha Cru, eine Gruppe aus Jugendlichen, die auf einem Segelboot quer durch die Welt fahren. Sie machen sich auch gleich auf den Weg in die Niederlande. Doch eines Tages fällt Alea bei einem Sturm ins Wasser. An diesem Tag verändert sich ihr ganzes Leben. Ich mag diese Reihe, weil sie sehr fesselnd ist und sehr spannend geschrieben wurde. Sie handelt auch sehr oft von der Verschmutzung der Erde und dem Klimawandel, weshalb sie vielleicht nicht für jeden etwas ist. Aber wenn du gerne Fantasy liest, ist diese Reihe bestimmt etwas für dich.

**Lieblingsfilm? Ganz klar: Zoomania! Helene sagt euch, warum ihr den unbedingt gucken müsst!**

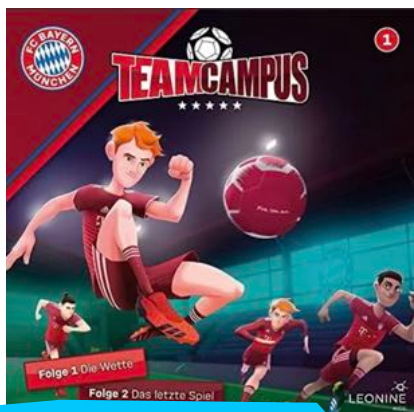
Judy Hobbs ist ein Hase und möchte Polizistin werden in einer Stadt namens Zoomania. In der Stadt leben viele Tiere friedlich zusammen. Aber plötzlich verschwinden viele Raubtiere auf merkwürdige Weise. Judy Hobbs bekommt die Chance, den Fall zu lösen, aber sie schafft das nicht alleine. Der Fuchs Nick Wild hilft ihr dabei, den Fall zu lösen. Mir gefällt der Film sehr gut, weil es eine tolle Grundgeschichte ist und auch ein bisschen spannend, aber nicht zu doll. Ich würde den Film allen empfehlen, die es gerne ein bisschen spannend haben und Tiere mögen.



**Bist du ein Fußball-Fan? Vielleicht sogar von Bayern München? Dann hat Vico für dich den perfekten Tipp: Hör doch mal „Team Campus - Die Wette“!**

In diesem Hörspiel geht es um ein Fußballteam mit 13-jährigen Spielern. Nils ist auch einer von den Spielern, er hat eine Wette mit der Mannschaft abgeschlossen, dass der Trainer bald den Verein wechselt. Aber der Kapitän und der beste Freund von ihm sind gegen die Wette, aber er geht sie trotzdem ein. Was dann passiert? Das musst du dir selber anhören!

Ich mag das Hörbuch, weil es sehr spannend ist und es um Fußball geht. Ich empfehle es Fußballfans, besonders Bayernfans.



**Wollt ihr mal was Spannendes und Aufregendes lesen? Hanna empfiehlt euch „The School of Good and Evil“ von Soman Chaimani**



In „The School for good and evil“ geht es um die zwei Mädchen, Agatha und Sophie. Die beiden sind grundverschieden, aber dennoch beste Freundinnen. Die sehr hübsche und auch etwas eingebildete Sophie wünscht sich nur eins: die Traumhochzeit mit einem Märchenprinzen. Der genaue Gegensatz ist ihre beste Freundin Agatha, sie fühlt sich hässlich, trägt ausschließlich schwarz und

hasst nichts mehr als Hochzeiten und das Gerede von der wahren Liebe. Schön und gut, aber etwas haben sie beide gemeinsam? Sie werden bald an die Schule für Gut und Böse gebracht werden. An der Schule für Gut und Böse werden Schüler:innen am Anfang entweder der Schule Gut oder der Schule Böse zugewiesen und dann für ein eigenes Märchen als Bösewicht oder als Prinz oder Prinzessin ausgebildet. Gut, bei Sophie und Agatha könnte es ja dann nicht offensichtlicher sein: Sophie kommt zu Gut und Agatha zu Böse. Bis alles anders kommt...

Ich mag das Buch, weil es sehr aufregend und spannend ist und ich auch ein großer Fantasy-Fan bin. Ich würde das Buch allen Fantasy-Fans empfehlen und es ist für Kinder ab 12 Jahren geeignet, weil es schon etwas brutal ist.



**Und hier noch ein spannendes Buch, Jördis hat es in ganz kurzer Zeit gelesen, weil sie es gar nicht mehr weglegen wollte. „Irida und die Stadt der Geheimnisse“ von Markus Heitz hat sie wirklich gefesselt. Euch vielleicht auch?**

Irida und ihre Freunde, die Furchtlosen, versuchen herauszufinden, was die dunklen Gestalten im Feld gesucht haben. Am nächsten Tag versuchen sie rauszufinden, was die Gestalten dort wollten und wo sie sind. Sie finden ein Stück von einem goldenen Schlüssel. Dann verschwindet jemand in den Schlossberghöhlen.

Ich finde das Buch toll, weil es eine schöne Geschichte ist und weil ich Fantasiegeschichten mag. Ich empfehle das Buch Leuten, die eine Fantasie haben und gerne lesen.







## Reit- und Fahrschule Hof Viervitz bei Zirkow



### Angebote für Kinder & Jugendliche auf dem Hof Viervitz

- Zeit mit dem Pony / Pferd
- Hippolini® Gruppenstunden  
für Kinder ab 3 Jahren oder 6 bis 10 Jahren
- Pony Führausritte
- Tagesbetreuung für Kinder und Jugendliche
- Reitstunden

### Wir freuen uns auf euren Besuch!

Hof-Viervitz GmbH • Martina u. Alexander Hermann  
Mobil 0179 - 50 69 893 • [info@reiten-viervitz.de](mailto:info@reiten-viervitz.de)  
[www.hof-viervitz.de](http://www.hof-viervitz.de)

Nur 5 Minuten Fahrzeit von Zirkow entfernt.



# Freie Schule Rügen