

Liebe Leserinnen und Leser,

wir hoffen, Sie konnten in den Ferien „Kraft tanken“ und zur Ruhe kommen. Denn „in der Ruhe liegt die Kraft“... Wir alle kennen diese und ähnliche Sprichwörter. Aber was hat es eigentlich mit „Kraft“ auf sich und wo begegnet sie uns im Alltag? Um die verschiedenen Facetten von Kraft und Stärke wird es sich in dieser Ausgabe der „Fit in Deutsch“-Zeitung drehen. Viel Freude beim Lesen, Basteln und „Kraft sammeln“ wünscht das „Fit in Deutsch“-Team!

# Fit in Deutsch



AUSGABE 22/2017

von Julia Knopf, Anika Kuhn, Alina Müller,  
Ann-Kristin Müller und Sandra Schieder

## GEWINNSPIEL

Auch in dieser Ausgabe gibt es wieder ein Gewinnspiel. Wenn du ein Bild eines Superhelden bis zum 31.05.2017 bei deinem „Fit in Deutsch“-Lehrer einreichst, kannst du auch dieses Mal einen starken Preis gewinnen!

## Echt stark! Von kräftigen Insekten, willensstarken Menschen und gespielten Helden ...

Bestimmt kennst du das auch: Es gibt Tage, an denen du dich stark fühlst und „Bäume ausreißen könntest“, und dann wieder solche, an denen du dich schwach fühlst und dir sogar deine Schultasche zu schwer vorkommt. So geht es allen Menschen manchmal – ganz egal, wie kräftig sie sind. Aber zum Glück hast du ja noch deine **Willenskraft** und die macht dich stark! Das ist aber nicht die einzige Kraft: Es gibt also ganz verschiedene Arten von Kraft, wusstest du z.B., ... dass Ameisen die Kraftprotze der Insekten sind?

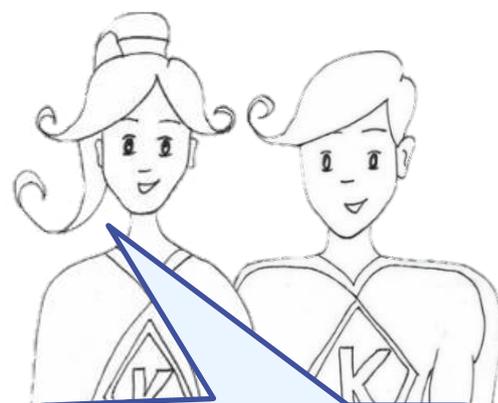
Sie können das Fünffache ihres Körpergewichts heben. Unter den Menschen schafft das nicht einmal der stärkste Gewichtheber!

... dass der Atlantik mit einem Ruderboot überquert wurde?

Eine Französin, Maud Fontenoy, hat 2003 in einem winzigen Ruderboot den Atlantik überquert. Sie hat 117 Tage alleine durchgehalten – stark, oder? Da gehört mehr dazu als bloße Muskelkraft!

... dass es sich lohnt, sich stark zu fühlen?

Forscher haben herausgefunden, dass Menschen, die fest daran glauben, ein **Superheld** zu sein, sich gleich viel stärker fühlen. In einem Experiment hielten die „gespielten Helden“ mehr Kniffe in den Unterarm aus als solche, die davon ausgingen, schwach zu sein. Du kannst die Kraft deiner Gedanken selbst ausprobieren, wenn sich deine Schultasche mal wieder besonders schwer anfühlt. Stell dir vor, du bist ein **Superheld** – bestimmt wird deine Tasche leichter, oder?

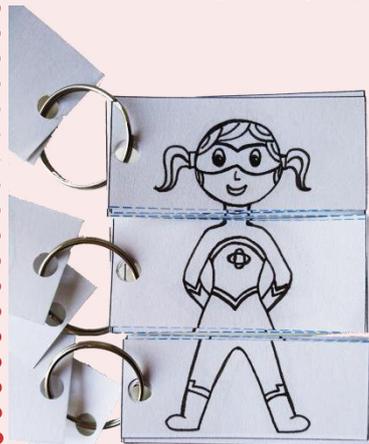


## Ein Superhelden-Gruß!

Wir sind **Herr und Frau Kraft**. Wie unsere Namen schon sagen, sind wir sehr kräftig, aber nicht nur das! Wir haben besondere Fähigkeiten – wir sind nämlich waschechte **Superhelden**!

Sicher fallen dir bei dem Wort „Superheld“ viele bekannte Superhelden ein, z.B. Spiderman oder Batman... Sie alle haben besondere Kräfte, die über die „normale“ Stärke hinausgehen. So ist es auch bei uns! Begleite uns auf den nächsten Seiten durch unsere **Superheldenwelt** und lerne unsere Kräfte kennen.

## Auch du hast Superkräfte – Bastele deinen eigenen Superhelden-Avatar



Obwohl wir Superhelden sind, brauchen wir dringend **deine Hilfe**. Denn auch in dir schlummern Kräfte, von denen du vielleicht noch gar nichts ahnst. Finde heraus, was du mit der Kraft deiner Gedanken bewirken kannst! Sicher kennst du deine besondere Stärke – das, was dich ausmacht und was du besonders gut kannst. Oder es gibt eine Fähigkeit, von der du schon immer träumst. Dann statt deinen eigenen **Superhelden-Avatar** damit aus und erwecke ihn mit dem **Superheldengenerator** auf den Seiten 5 bis 7 zum Leben! Ein Avatar ist eine künstliche Figur, die du nach deinen Wünschen und Vorstellungen gestaltest. Deshalb ist jeder Avatar **einzigartig** und etwas ganz Besonderes! Dein Superheld könnte z.B. ein hervorragender Schwimmer sein und gleichzeitig Flügel haben. Oder deine Superheldin könnte klitzeklein sein und trotzdem durch ihre Willenskraft Berge versetzen. In unserer Superheldenwelt ist alles möglich, **lass deiner Phantasie freien Lauf!**



# 1. Kraft ist nicht gleich Kraft



Ein herzliches Willkommen im Reich der Kraft! Du weißt bereits, dass es verschiedene Arten von Kräften gibt. Welche genau das sind, erfährst du hier.

## Aufgabe 1:

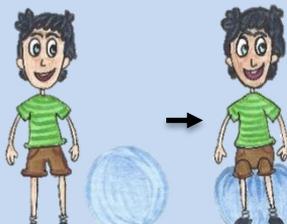
Lies den Text aufmerksam durch. Bestimmt kannst du einige Kräfte entdecken. Markiere alle Kräfte, die du finden kannst, mit einem leuchtend roten Stift!

Wenn du an den Begriff Kraft denkst, dann fallen dir bestimmt zuerst starke Männer mit großen Muskeln ein, die schwere Gewichte stemmen. Sie verwenden ihre **Muskelkraft**, um Gegenstände hochzuheben.



5 Die **Muskelkraft** bewirkt, dass du deinen Körper und andere Dinge bewegen kannst - so wie der Gewichtheber.

Neben der **Muskelkraft** gibt es noch viele andere **Kräfte**, die etwas bewegen. Die **Windkraft** versetzt beispielsweise riesengroße Windräder in Bewegung. Die **Bremskraft** bringt sogar ein schweres Auto zum Stehen.

10  **Kräfte** lösen allerdings nicht nur Bewegung aus, sondern können auch die Form eines Gegenstands verändern. Wenn du dich auf einen großen Ball setzt, dann verformst du den Ball durch deine **Gewichtskraft**.

Jetzt hast du schon einige **Kräfte** kennengelernt. Es gibt aber noch ganz andere Kräfte! Schau doch mal hier:



## Aufgabe 2:

Herr und Frau Kraft haben verschiedene Superkräfte. Im Film kannst du sehen, welche Kräfte sie haben. Schau dir den Film genau an. Fülle die Lücken.

Herr Kraft kann \_\_\_\_\_.

Frau Kraft kann \_\_\_\_\_.

Beide können \_\_\_\_\_.

## Aufgabe 3:

Sicher hast du herausgefunden, was an den Kräften von Herrn und Frau Kraft anders ist als an den Kräften, von denen im Text die Rede war. Schreibe auf!

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## 2. Auch du hast Superkräfte



Du hast auf den vorangehenden Seiten bereits einige Kräfte kennengelernt. Herr und Frau Kraft glauben, dass auch in dir verborgene Kräfte stecken. Bestimmt hast du schon einige Ideen, welche Kräfte das sind. Hier kannst du sie entdecken!

### Aufgabe:

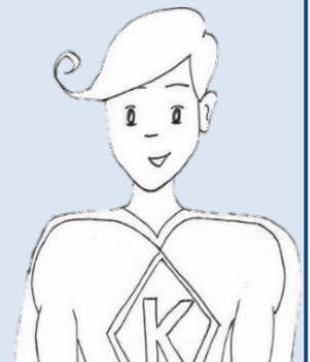


Auch du besitzt Kräfte! Sammle gemeinsam mit drei deiner Mitschüler Kräfte, die du besitzt. Du brauchst dazu nur einen Stift. Und schon geht's los!

1. Lege das Spielfeld auf Seite 4 in die Mitte des Tisches.
2. Du hast nun ein kleines Dreieck vor dir, genau wie deine Mitschüler. Schreibe in das Dreieck, welche Kräfte du hast.
3. Drehe das Blatt im Uhrzeigersinn, sodass das Dreieck deines rechten Nachbarn vor dir liegt.
4. Ergänze die Aufzeichnungen deines Nachbarn. Schreibe auf, welche Kräfte er deiner Meinung nach hat.
5. Wiederhole die Schritte 3 und 4 so lange, bis dein eigenes Dreieck wieder vor dir liegt. Es ist nun mit Kräften gefüllt.
6. Schau dir dein Dreieck genau an. Sicher haben deine Mitschüler einige Kräfte hinzugefügt, die dich auszeichnen. Vielleicht sind sogar Kräfte dabei, mit denen du nicht gerechnet hast. Du siehst: du hast viele Kräfte!

### Tipp:

In unserem Tippfeld weiter unten findest du ein paar Anregungen!



Jeder Mensch hat Kräfte. Manche sind unscheinbar, andere offensichtlich. Hier findest du ein kleines Tipp-Feld. Es dient dir als Anregung und zeigt einige Beispiele auf, welche Kräfte du und deine Mitschülerinnen und Mitschüler haben.

### Tipp- Feld

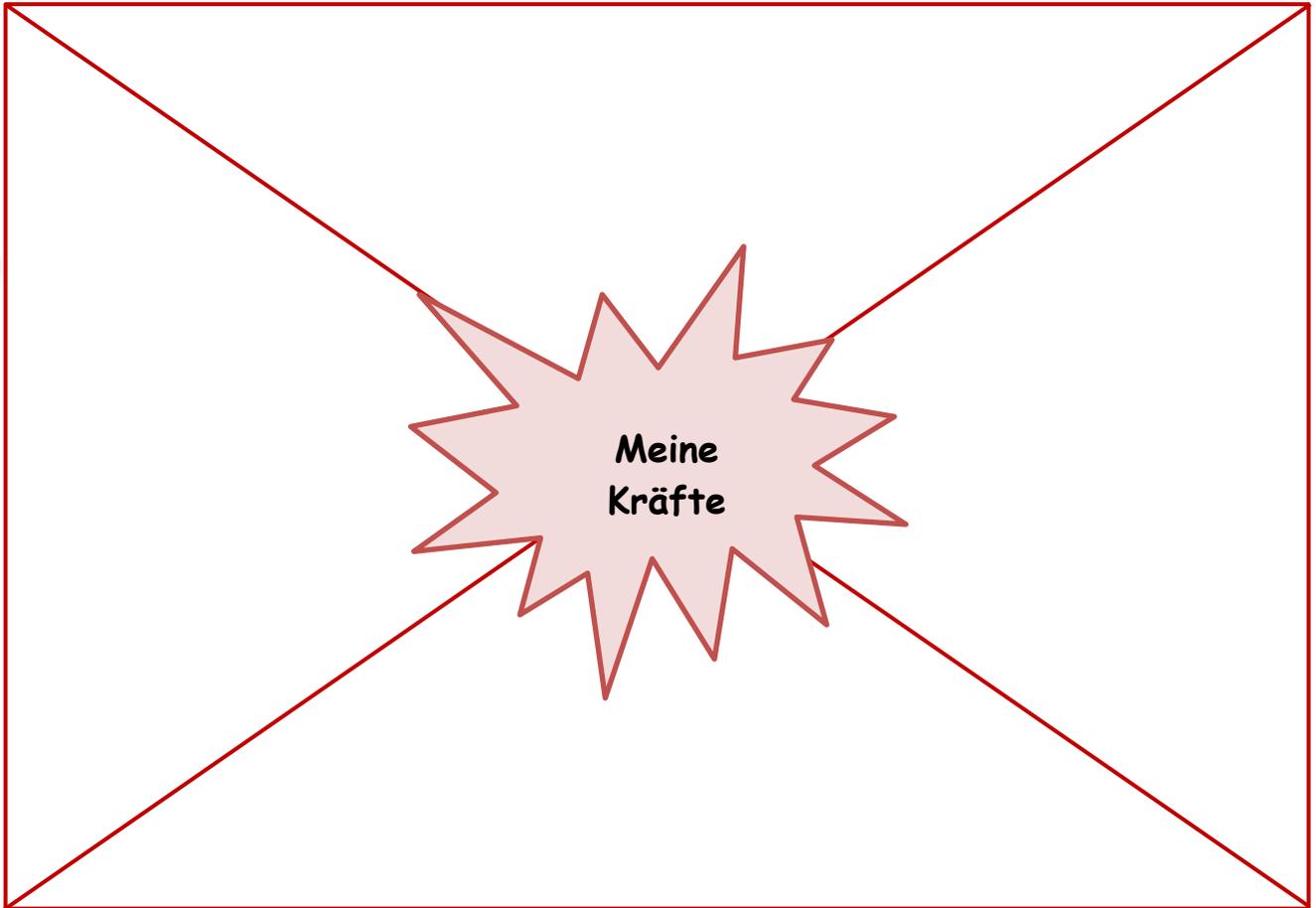
- Wenn du dich nicht leicht ablenken lässt, dann ist deine Kraft die **Konzentration**.
- Wenn du andere gut trösten kannst, dann zeigst du **großes Mitgefühl**.
- Wenn du nicht so schnell aufgibst, dann hast du ein gutes **Durchhaltevermögen**.
- Wenn du anderen gerne hilfst, dann ist deine Kraft die **Hilfsbereitschaft**.
- Wenn du in deinem Umfeld achtsam bist, ist die **Aufmerksamkeit** deine Stärke.



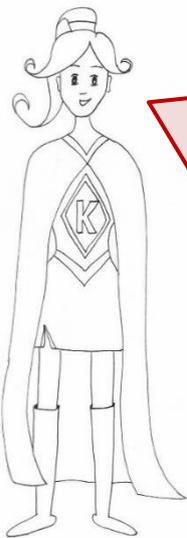
## 2. Auch du hast Superkräfte



Hier findest du das Spielfeld, das du brauchst, um deine Kräfte festzuhalten.



Auch in dir steckt ein Superheld! Gemeinsam mit deinen Mitschülern hast du herausgefunden, welche Kräfte in dir stecken. Jetzt bist du bereit für das Superheldenteam von Herrn und Frau Kraft! Als neuer Superheld hast du natürlich auch Pflichten und Aufgaben. Frau Kraft hat deshalb einen Auftrag für dich!



**Hallo neuer Superheld, willkommen im Team!**

Du brauchst unbedingt deine eigene **Verkleidung!** Zum Glück haben wir immer unseren **Superhelden-Generator** im Gepäck, um neue Superhelden wie dich für unser Team zu gewinnen. Probiere ihn selbst aus und gestalte deinen **eigenen Superhelden-Avatar**.

Wir wollen gemeinsam mit dir herausfinden, wie der Superheld aussieht, der in dir steckt. Der **Superhelden-Generator** hilft dir dabei! Dazu musst du ihn aber zunächst noch basteln.

Auf Seite 5 findest du eine Bastelanleitung, um den Superhelden-Generator zu erstellen. Er bietet dir ganz verschiedene Möglichkeiten. Bestimmt kannst du einen Superhelden-Avatar erstellen, der zu dir und deinen Fähigkeiten passt.





## 2. Auch du hast Superkräfte



Hier kannst du deinen eigenen Superhelden-Avatar erstellen. Bastle den Superhelden-Generator und entdecke mit seiner Hilfe dein furchtloses Superhelden-Ich.

### Aufgabe 1:

Bastle den Superheldengenerator!

**Du brauchst:**

- eine Schere
- einen Locher
- drei Schlüsselringe **oder** drei 20 cm lange Fäden

**Los geht's:**

1. Schneide alle sechs Superhelden (S. 6) entlang der schwarzen Linie aus.
2. Zertrenne die Superhelden. Schneide dazu entlang der gestrichelten Linien.
3. Stanze mit dem Locher in jedes der entstandenen Superheldenteile ein Loch. Die Markierung in Form eines Kreises zeigt dir, wo genau du lochen musst.
4. Fädle alle Kopfteile in einen Ring oder auf einen Faden und verknote ihn. Das Gleiche machst du mit den Oberkörperteilen und danach auch mit den Unterkörperteilen. Dann erhältst du die drei Generatorteile. **Fertig!**

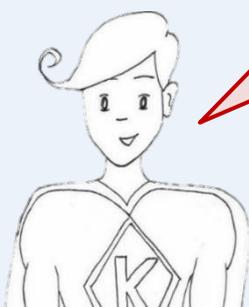
### Aufgabe 2:

Erstelle nun deinen Superhelden-Avatar!

1. Lege die drei Superheldenteile in der richtigen Reihenfolge übereinander.
2. Nun kannst du so oft umblättern, bis du den Kopf, der am besten zu dir passt, gefunden hast. Genauso gehst du mit dem Oberkörper und dem Unterkörper vor.

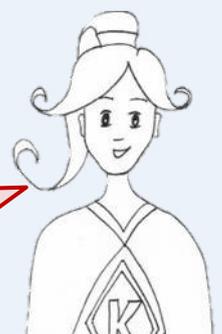
### Aufgabe 3:

Super! Du hast deinen eigenen Superhelden-Avatar erstellt. Jetzt kannst du ihn individuell gestalten. Herr und Frau Kraft haben einige Ideen für dich! Auf Seite 7 findest du die Vorlage noch einmal. Schneide deinen Superhelden dort aus und klebe ihn auf ein leeres Blatt. Hebe ihn gut auf. Du brauchst ihn später wieder.



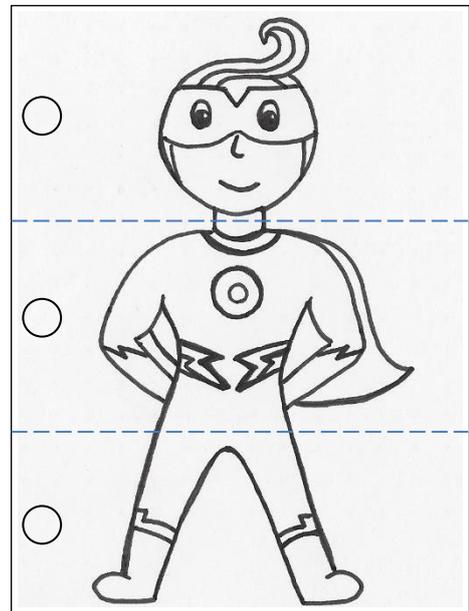
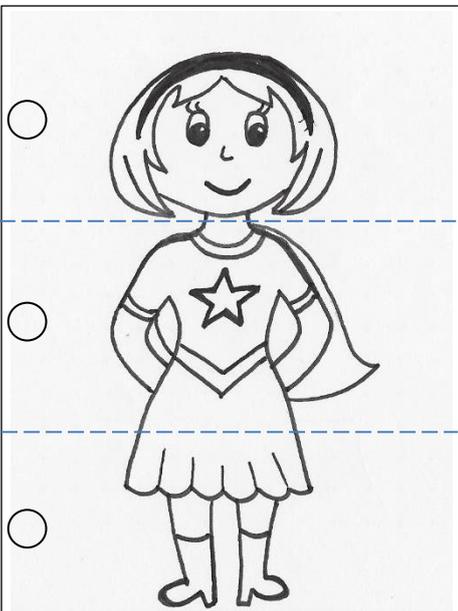
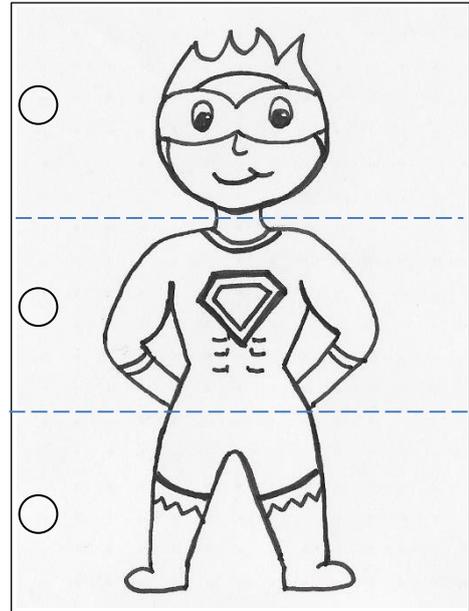
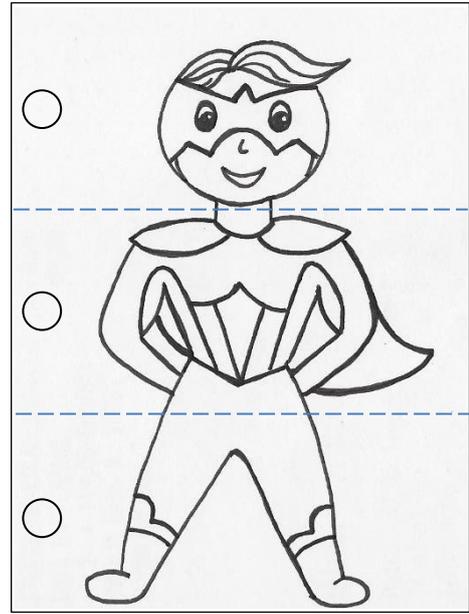
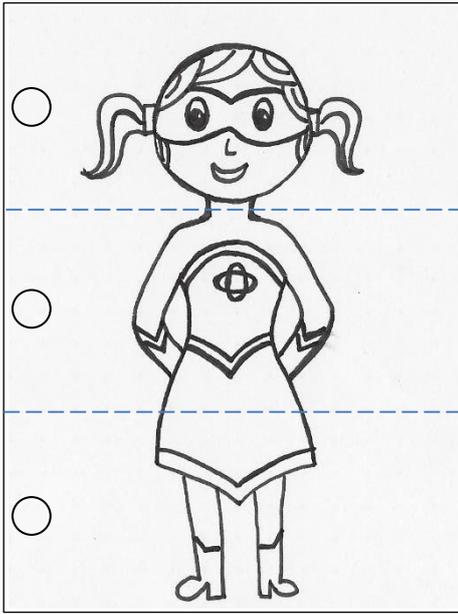
Male deinen Superhelden farbig an! Wähle deine Lieblingsfarben.

Fülle das Symbol auf der Brust deines Superhelden mit deinem Anfangsbuchstaben.



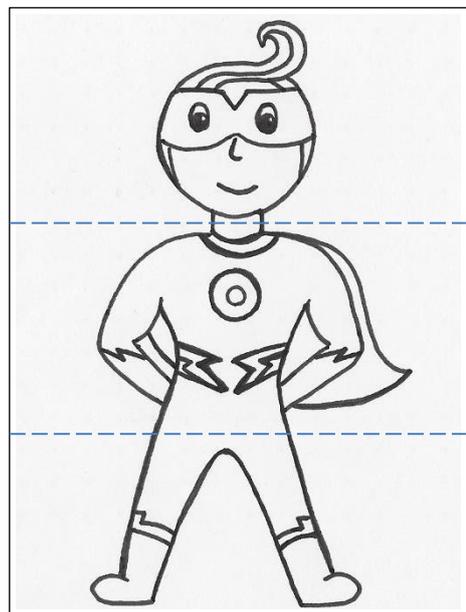
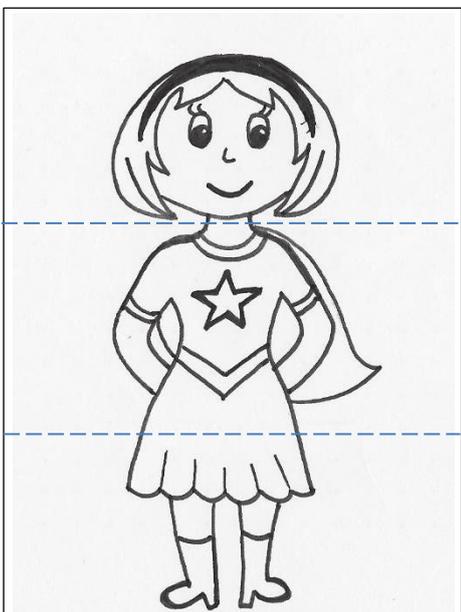
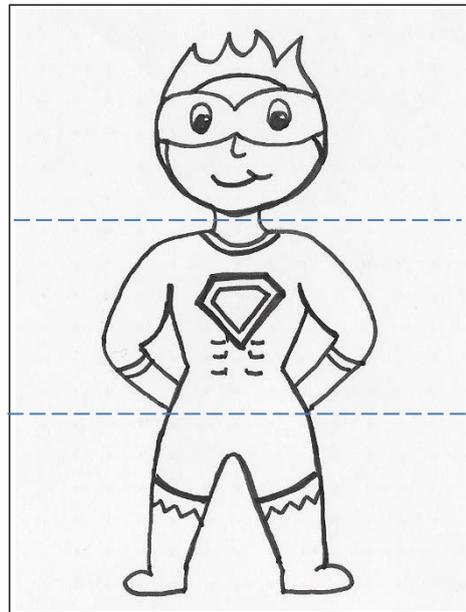
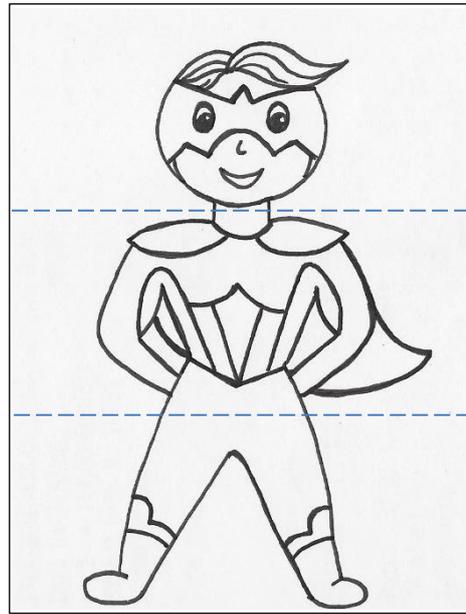
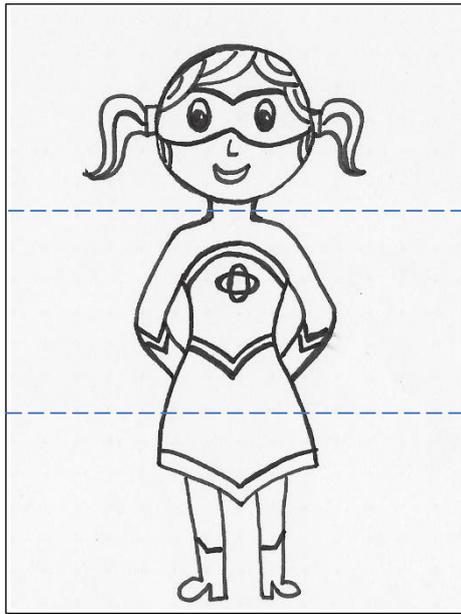


## 2. Vorlagen





## 2. Vorlagen

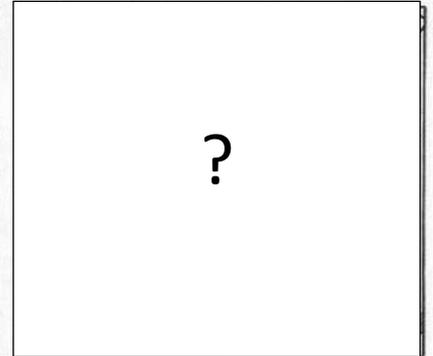




# 3. Hier ist ein Superheld gefragt



Herr und Frau Kraft sind richtig glücklich, dass du ihr Team verstärkst. Deswegen wollen sie heute zur Feier des Tages ein gemeinsames Picknick im Wald veranstalten. Als sie gerade gemütlich ihre Brote essen, beobachten sie etwas:



**\*Pankration:** eine Kampfkunst der alten olympischen Spiele, in der man eine Mischung aus Boxen und Ringen zeigen musste.

## Aufgabe 2:

Stell dir vor, dein eigener Superheld wäre im Wald dabei und hätte die Situation mit Obelix und dem Römer beobachtet. Bestimmt hast du eine Idee, was er in dieser Situation tun würde. Schreibe deine Ideen in Stichpunkten auf:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Aufgabe 3:

Suche dir die Idee aus Aufgabe 2 heraus, die dir am besten gefällt, und unterstreiche sie. Auf der nächsten Seite erfährst du, wie du deinen eigenen Comic gestalten kannst. Gestalten bedeutet, dass du selbst einen echten Comicstrip zeichnest und schreibst.

## Tipp:

Du kannst zum Comicschreiben die App **Comicliffe 3** benutzen:





## 3. Hier ist ein Superheld gefragt



### Tipps zur Gestaltung deines Comics

- Die Geschichte geht an der Stelle weiter, an der der Obelix-Comic aufhört.
- Ich habe einen passenden Hintergrund.
- In meinem Comic gibt es Zeichnungen und Sprechblasen mit Text.
- Die Handlung ist spannend und hat ein überraschendes Ende.
- Weitere Tipps zum Comicgestalten findest du hier:



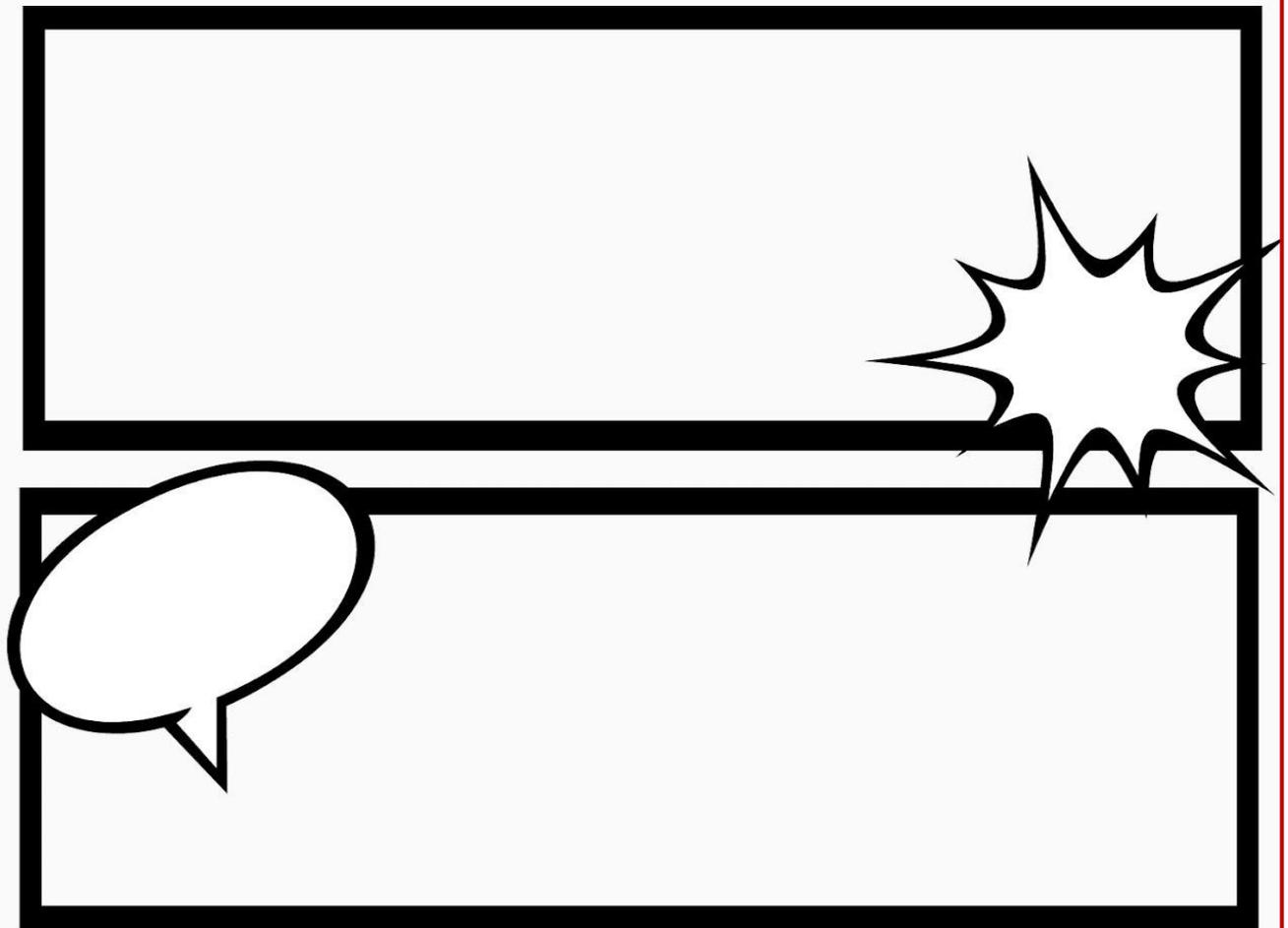
### Hinweis:

Wenn du noch mehr zusätzliche Sprechblasen für deinen Comic brauchst, zeichne diese hier ab:



### Aufgabe 4:

Bestimmt kannst du nun den Comic von Obelix und deinem Superhelden weitergestalten. Nutze dafür die Vorlage sowie die Sprechblasen auf dieser Seite.





## 4. Superhelden in Aktion



Nachdem der Comic mit Obelix ein spannendes Ende genommen hat, steht bei Herrn und Frau Kraft das nächste Event an. Sie sind als Schauspieler und Schauspielerin für einen neuen Film gefragt. In diesem Film soll es um die Comic-Geschichte mit Obelix gehen, die du auf Seite 9 geschrieben hast. Sicher kannst du dem Regisseur helfen und ein kleines Drehbuch schreiben.



### Aufgabe 1:

Schau dir deinen selbst geschriebenen Comic mit Obelix noch einmal genau an. Du kannst deinem Partner sicher kurz erzählen, was im Wald passiert ist.

### Aufgabe 2:

Bestimmt kannst du selbst ein kleines Drehbuch schreiben. Schau dir die Vorlage auf Seite 11 an. Trage die Ideen zu deinem Obelix-Comic in das Drehbuch ein:

	Name		Datum	
	Titel <b>Trage die Überschrift deines Comics ein.</b>			
Szene	Skizze	Personen & Requisiten	Ort, Zeit & Handlung	
1	<b>Zeichne hier eine Skizze der Szene.</b>	<b>Wer spielt mit und welche Materialien brauchst du? Notiere.</b>	<b>Was passiert wann und wo? Schreibe in Stichworten auf.</b>	



### Tipp:

Wenn du noch Hilfe beim Erstellen deines Drehbuchs oder deines Films brauchst, schau einmal auf der Seite von [kinderfilmwelt.de](http://kinderfilmwelt.de) nach:



### Aufgabe 3:

Als Schauspieler für deinen Film dienen Stabpuppen. Auf Seite 15 findest du eine Anleitung, um sie zu basteln. Übe danach mit deinem Partner für die Präsentation des kleinen Stabpuppenspiels. Die **Checkliste** kann dir helfen:

- Ich weiß, wann ich mit dem Sprechen an der Reihe bin und was ich sagen muss.
- Ich kann meine Stabpuppen passend zur Geschichte bewegen.
- Ich spreche laut und deutlich.
- Ich spreche lauter, wenn es spannend oder aufregend ist, und leiser, wenn es gefährlich wird.





# 4. Superhelden in Aktion



Name	Datum		Ort, Zeit & Handlung			
	Titel	Personen & Requisiten				
Skizze						
Szene						



## 4. Superhelden in Aktion



Hier findest du die Vorlagen für die Stabpuppen, die in deiner Geschichte mitspielen können.

- Du brauchst nun wieder das Bild deines Superhelden von Seite 7, das du aufgehoben hast. Klebe es auf die freie Vorlage auf dieser Seite.
- Schneide die Vorlagen aus.
- Male Obelix in bunten Farben an. Falls du deinen eigenen Superhelden noch nicht fertig angemalt hast, male auch diesen in deinen Lieblingsfarben an.
- Klebe die Vorlagen auf ein Pappstück, das ungefähr genauso groß ist.
- Klebe danach einen Strohhalm oder ein Holzstückchen an der Rückseite bzw. der Pappseite fest, sodass der Stab deiner Puppe hinter der Figur ist.

**Fertig sind die Stabpuppen, nun kann es losgehen!** Vergiss nicht, dein Stabpuppenspiel als kleinen Film mit einem Smartphone oder Tablet aufzunehmen.

Hier ist Platz für deinen eigenen Superhelden!





# 5. Höher, stärker, weiter



Herr und Frau Kraft haben fleißig für die anstehende Kräfte-Weltmeisterschaft trainiert. Diese ist im ganzen Superhelden-Universum bekannt. Herr und Frau Kraft konnten beide schon zweimal den goldenen Pokal für den ersten Platz gewinnen. Nun treten sie bald wieder gegeneinander an. Sie treffen sich auf einem großen Spielfeld. Sie können es einfach nicht lassen, ihre Kräfte miteinander zu messen:



Ich fliege viel höher als du!

Dafür bin ich viel stärker!

Ich fliege hoch!

Ich laufe am weitesten von allen!

### Aufgabe 1:

Schau dir die Szene mit Herrn und Frau Kraft genau an. Sicher kannst du beschreiben, in welchen Disziplinen sich Herr und Frau Kraft gerade messen. Schreibe deine Ideen in die Tabelle, genau wie im Beispiel vorgegeben.

Disziplin	Beschreibung		
Fliegen	hoch	höher	am höchsten

### Aufgabe 2:

Herr und Frau Kraft lassen nicht locker und der Wettstreit geht weiter. Jeder der beiden möchte auf das Siegertreppchen. Sicher hast du eine Idee, in welchen Disziplinen sie sich noch messen könnten. Ergänze zwei weitere Kräfte und schreibe sie und ihre Beschreibungen in der Tabelle aus Aufgabe 1 auf.





# 5. Höher, stärker, weiter



## Aufgabe 3:

Nun weißt du, in welchen Disziplinen sich Herr und Frau Kraft messen. Setze ihr Wortgefecht von Seite 13 fort. Fülle dafür die Sprechblasen unten aus.

The illustration shows a woman and a man in a conversation. There are four speech bubbles and one thought bubble, all containing horizontal lines for writing. The speech bubbles are: a large one on the left, a smaller one at the top, and two others on the right. The thought bubble is a cloud shape on the bottom right.

## Aufgabe 4:

Weil sie sich trotz deiner Hilfe nicht einigen können, rufen einige Fans Herrn und Frau Kraft zu, dass sie **megastark** und **superstark** sind. Die beiden überlegen, was das bedeutet. Finden die Fans sie stark, stärker oder am stärksten? Überlege gemeinsam mit deinem Partner. Diskutiert zusammen!

## Aufgabe 5:

Bestimmt fallen dir noch drei weitere Wörter ein, welche die gleiche Bedeutung haben. Schreibe deine Ideen wie im Beispiel vorgegeben auf die Pfeile:

mega-	→	<b>-stark</b>
super-	→	
_____	→	
_____	→	
_____	→	



## 5. Höher, stärker, weiter



Nach dem Wettkampf erhalten alle Teilnehmer eine Heldenurkunde, auch du!



# Urkunde

für den \_\_\_\_\_ Superheld  
(Bitte Beschreibung einfügen)

in der Disziplin \_\_\_\_\_  
(Bitte Disziplin einfügen)

\_\_\_\_\_  
(Bitte den Namen des Superhelden einfügen)



**Herzlichen Glückwunsch!**

Super, du hast dich sehr mutig im Superheldenuniversum bewiesen! Du hast den Superhelden in dir entdeckt und du bist über dich hinausgewachsen. Auch hast du gelernt, dass Kraft nicht gleich Kraft ist, und dass eine Kraft gar nicht so leicht als reine Superkraft bestimmt werden kann. Jeder Mensch hat eben seine eigene Kombination von (Super-)Kräften und ist ein Held.

