

Henriettas bewegte Schule



Trainingswoche 2



Seilspringen
Ausdauer



Beugen und Strecken Im Stütz
Kraft

Wechselsprünge
Koordination



Ausfallschritte
Kraft



Ohrfläppchen
Koordination



Klatsch-Solo
Koordination



Balltransport
Kraft



Klatschen Im Liegestütz
Kraft



Trainingswoche 2

Trainingsplan für:

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Seilspringen	Ausdauer	20 Wdh. 3 Sätze		
Beugen und Strecken Im Stütz	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Klatschen Im Liegestütz	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Wechselsprünge	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Ausfallschritte	Kraft	6 Wdh. 3 Sätze		
Ohrfläppchen	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Balltransport	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Klatsch-Solo	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		

Übung	Kategorie	Ausführung	Datum	Geschafft ✓
Seilspringen	Ausdauer	20 Wdh. 3 Sätze		
Beugen und Strecken Im Stütz	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Klatschen Im Liegestütz	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Wechselsprünge	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Ausfallschritte	Kraft	6 Wdh. 3 Sätze		
Ohrfläppchen	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		
Balltransport	Kraft	10 Wdh. 3 Sätze		
Klatsch-Solo	Koordination	10 Wdh. 3 Sätze		

www.aok.de/kindertheater



SCHOKOLADE GEHT IMMER

Unsere liebste Nascherei an Weihnachten? Ist doch klar: Schokolade! Dass sie megalecker schmeckt, wissen wir alle. Es gibt aber noch viel mehr spannendes Wissen ...

Justus, 11 Jahre Wer hat die Schokolade erfunden?

Schon vor über 3.000 Jahren rösteten die Mayas und Azteken (Völker aus Mittelamerika) Kakaobohnen und mischten sie mit Wasser. Dieses Getränk war ganz schön bitter und wurde mit Pfeffer, Chilipulver, Vanille und Honig gewürzt. Die Milkschokolade, wie wir sie heute kennen, wurde vermutlich im 19. Jahrhundert erfunden. Der Schweizer Unternehmer Henri Nestlé entwickelte im Jahr 1867 eine Methode, um Milchpulver und Kondensmilch herzustellen. Ein paar Jahre später produzierte sein Freund, der Schweizer Schokoladenfabrikant Daniel Peter, Schokolade aus Kondensmilch, Kakao und Zucker. Ob das aber wirklich die erste Schokolade war, ist heute umstritten.

Lian, 9 Jahre Warum ist dunkle Schokolade so bitter?

Je dunkler die Schokolade ist, desto mehr Kakao enthält sie. Wie du in der Frage ganz rechts lesen kannst, wird Kakao aus Kakaobohnen hergestellt, und diese haben einen bitteren Geschmack. Milkschokolade schmeckt nur durch die Zugabe von Zucker süß. Beträgt der Kakaoanteil mindestens 50 Prozent, spricht man von Zartbitterschokolade, bei einem Kakaoanteil ab 80 Prozent von Bitterschokolade.

Alexandra, 13 Jahre Warum hat Schokolade manchmal helle Flecken?

Das kann passieren, wenn Schokolade etwas geschmolzen ist und dann wieder hart wird. Die weißen Flecken sind große Fettkristalle. Sie sehen zwar nicht schön aus, können aber einfach mitgegessen werden.

Deine Fragen an

YUMMI

Gibt es etwas, das du schon immer wissen wolltest? Dann frag uns!

Sende eine E-Mail mit der Betreffzeile „Schon gewusst“ an frag.yummi@edeka.de und vergiss nicht, uns deinen Namen und dein Alter zu nennen. Mit etwas Glück landet deine Frage mit der passenden Antwort im Heft.

In dieser außergewöhnlichen Zeit, darf es auch mal eine Belohnung für die Seele sein... natürlich in Maßen ;-) (Mit freundlicher Unterstützung und Genehmigung des Yummi)



Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

→ in dieser Woche möchte ich euch zum Thema Hygiene in der Küche auf ein cooles Rap-Video hinweisen:

<https://www.youtube.com/watch?v=VJAPGsrM4Cs>

Ihr könnt euch das Video ansehen und auf dem Link darunter auch nochmal alle wichtigen durchlesen.

→ Die Kinder-Uni's Cottbus und Senftenberg bieten euch eine neue Vorlesung an:
„Minecraft und Sims im Realitätscheck“

<https://www.b-tu.de/unileben/kinder-und-schueler/kinderuni-in-cottbus>

Kinder-Uni Cottbus: 25. Februar - 15:00 Uhr und 17:15 Uhr

<https://www.b-tu.de/unileben/kinder-und-schueler/kinderuni-in-senftenberg>

Kinder-Uni Senftenberg: 27. Februar - 11:00 Uhr

→ was sind die Unterschiede? Aus was muss ich beim Bauen achten und welche Herausforderungen warten auf mich?

→Anmelden nicht vergessen!

→ Für die Wissbegierigen und Forscher gibt es viel Lesestoff zu unterschiedlichen Themen wie Essen der Zukunft, künstliche Intelligenz, Roboter und mehr hier:

<https://www.forscher-online.de/magazine/#sprungmagazin>

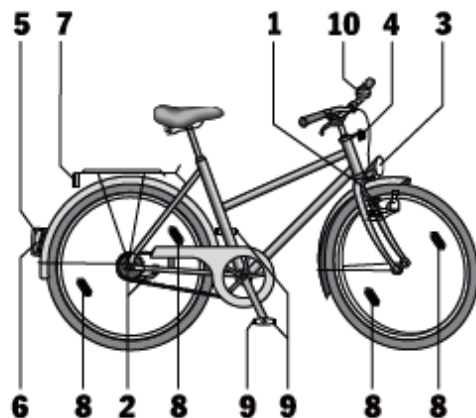
Mach den **Fahrrad-Check**

Ist dein Fahrrad richtig ausgerüstet? Kreuze an, ob dein Fahrrad alle wichtigen Sicherheitsausrüstungen hat und – das ist besonders wichtig – ob auch alles funktioniert.

	hat mein Fahrrad	funktioniert
1 Vorderrad-Bremse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Hinterrad-Bremse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Scheinwerfer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Weißer Frontreflektor (darf auch im Scheinwerfer sein)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Rotes Rücklicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Roter Rückstrahler (meist mit dem Rücklicht kombiniert)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Zusätzlicher großer, roter Rückstrahler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Gelbe Reflektoren 2 im Vorderrad 2 im Hinterrad oder ersatzweise rückstrahlende weiße Reifen oder Ringe	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
9 Gelbe Rückstrahler im linken Pedal im rechten Pedal	<input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/>
10 Hell tönende Glocke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

➔ **Wichtig: Alle Mängel möglichst sofort beheben!**

Achte darauf, dass an deinem Fahrrad immer alles funktioniert!



Überprüfe regelmäßig, ob

- | | |
|-------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Lenker | <input type="radio"/> Schaltung |
| <input type="radio"/> Pedale | <input type="radio"/> Gepäckträger |
| <input type="radio"/> Sattel | <input type="radio"/> Kettenschutz |
| <input type="radio"/> Ständer | <input type="radio"/> Schutzbleche |

auch wirklich fest angeschraubt sind!

➔ Kreuze an, was in Ordnung ist. Schraube fest, was locker ist!

Nun dauert es nicht mehr lange bis zum Frühling.
Zeit, Dein Fahrrad zu checken!

(Mit freundlicher Unterstützung und Genehmigung von ADAC Verkehrshelden -> <https://verkehrshelden.com/>)