

# SCHOOL-SCOUT.DE

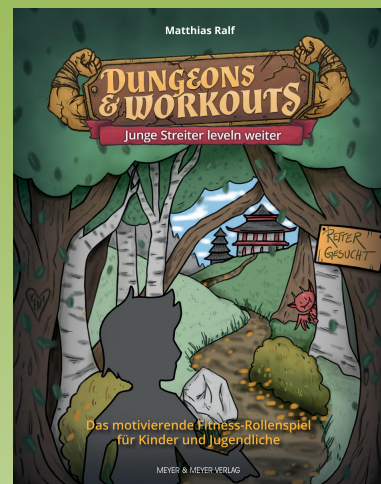
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Dungeons & Workouts: Junge Streiter leveln weiter*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>6</b>
<b>Die Spielregeln.....</b>	<b>9</b>
<b>Prolog .....</b>	<b>14</b>
<b>Kapitel 1 – Die Aufgabe.....</b>	<b>30</b>
<b>Kapitel 2 – Gefahr im Wald der Trolle .....</b>	<b>58</b>
<b>Kapitel 3 – Zu zweit ins Abenteuer .....</b>	<b>86</b>
<b>Kapitel 4 – Das Schaodahin-Kloster .....</b>	<b>114</b>
<b>Kapitel 5 – Das Drachenrückengebirge ruft.....</b>	<b>146</b>
<b>Kapitel 6 – Rückkehr nach Stillheim.....</b>	<b>168</b>
<b>Epilog.....</b>	<b>180</b>
<b>H.€R.O.-Buch.....</b>	<b>183</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>211</b>
<b>Bildnachweis und Lektorat .....</b>	<b>212</b>
<b>Der Autor.....</b>	<b>213</b>
<b>Karte von Stillheim .....</b>	<b>214</b>

# Vorwort

**M**it diesem Buch erwartet dich eine Welt voller Abenteuer und Helden, in der deine eigene Kraft und Ausdauer darüber entscheiden, ob du die Gegner bezwingen kannst. Deine Reise führt dich durch das mittelalterliche Stillheim und Lautdorf, in geheimnisvolle Tunnel, einen düsteren Wald und ins sagenumwobene Drachentrückengebirge. Traust du dich, es mit Gegnern aufzunehmen, die viel größer sind als du? Schweißtreibende Workouts erwarten dich ebenso wie ein spannendes Abenteuer.

Tritt ein in eine fantastische Welt voller Energie und erlebe ein Rollenspiel, wie es die Welt noch nicht gesehen hat. Die packende Geschichte wird dir helfen, das fordernde Training durchzuhalten und den Kampf gegen die hartnäckigsten Widersacher mit Selbstvertrauen anzugehen. Das Ziel des Rollenspiels ist es, dass du Spaß an den Workouts entwickelst. Manchmal musst du den inneren Schweinehund besiegen, um dich durch eine Übung durchzubeißen. Aber am Ende wirst du feststellen, dass es sich lohnt.

Bevor du mit der Geschichte und den Workouts beginnst, solltest du die folgenden Hinweise unbedingt beachten.

1. Vor dem Beginn sollte sichergestellt werden, dass du gesund bist. Wenn du in der Schule am Sportunterricht teilnehmen kannst, bist du auch fit genug, um dieses Abenteuer zu beginnen. Sollten deine Eltern und du aber nicht ganz sicher sein, könnt ihr im Zweifel auch einen Arzt entscheiden lassen, ob du sporttauglich bist.
2. Zu Beginn eines jeden sportlichen Trainings steht die Erwärmung und Mobilisierung. 5-10 Minuten sollten es sein, damit der Körper optimal auf die Belastungen der Fitnessübungen vorbereitet ist. Das können Übungen wie Radfahren, Laufen (auch auf der Stelle), Seilspringen, Hampelmänner, Treppenläufe, Armkreisen und vieles mehr sein. In diesem Buch findest du weitere Übungen, die dir eine Möglichkeit bieten, dein eigenes Aufwärmpro-

gramm zu gestalten. Aufwärmen ist wichtig, damit keine Verletzungen entstehen und die Muskulatur sowie das Herz-Kreislauf-System auf die Übungen vorbereitet werden.

3. Wer viel trainiert, braucht Pausen. Daher solltest du dir für dieses Abenteuer Zeit nehmen. Anders als bei den meisten Büchern wirst du dieses Buch nicht in wenigen Tagen durchlesen können. Nimm dir so viel Zeit, wie du benötigst, um dich nach den anstrengenden Workouts zu erholen. Für jedes Kapitel solltest du in etwa eine Woche einplanen. Regelmäßiges (bestenfalls tägliches) Training ist dabei entscheidend, damit du die größtmöglichen Erfolge erzielst.
4. Achte unbedingt auf die Bewegungshinweise und schaue dir die Bilder ganz genau an. Wenn du dir nicht sicher bist, was du genau machen sollst, bitte einen Erwachsenen um Hilfe. Die richtige Technik ist entscheidend, um Verletzungen zu vermeiden und bestmöglich zu trainieren.
5. Die Übungen sind so gestaltet, dass du das gesamte Abenteuer zu Hause erleben kannst. Es steht dir aber frei, die Workouts an der frischen Luft durchzuführen. Für Übungen auf dem Boden kann eine rutschfeste Sportmatte als Untergrund sinnvoll sein.
6. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, um fit zu sein. Frische Zutaten in unserer täglichen Nahrung versorgen unseren Körper mit lebensnotwendigen Nährstoffen. Achte darauf, nach Möglichkeit viel Gemüse, Obst und ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu dir zu nehmen. Verzichte auf übermäßigen Konsum von Zucker. Allerdings benötigt der Körper bei intensiven Belastungen auch genügend Energienachschub und für das Muskelwachstum unter anderem ausreichend Eiweiß. Trinken ist ebenfalls sehr wichtig. Wasser sollte dabei immer die erste Wahl sein. Wenn du dir unsicher bist, was gesunde Ernährung ist, lasse dich von einem Erwachsenen beraten.
7. Bei der Auswahl der Übungen wurde darauf geachtet, dass möglichst alle großen Muskelgruppen beansprucht werden. Einige Muskelgruppen (wie z. B. der M. latissimus dorsi – großer Rückenmuskel) können am besten mit Übungen an einer Stange (Klimmzüge) oder an Geräten trainiert werden. Da es aber das Ziel ist, dass alle Übungen ohne Hilfsmittel, abgesehen von herkömmlichen Möbelstücken, wie Stuhl oder Bett, zu Hause durchgeführt werden können, wurde auf derartige Übungen verzichtet. Generell ist das Training in die-

sem Buch aber sinnvoll und spricht die wichtigsten Muskelgruppen im Körper sowie das Herz-Kreislauf-System an. Nach Beendigung des Trainings solltest du also deutlicher fitter sein als zu Beginn.

8. Wenn Muskeln beansprucht werden, neigen sie dazu, sich zu verkürzen. Daher bietet dir das Buch einige Dehnübungen an, die du nicht vernachlässigen solltest. Du kannst die Dehnung direkt im Anschluss an die Workouts machen oder versuchen, sie in deinen Alltag einzubinden. Das steigert deine Beweglichkeit und beugt Verspannungen vor.

Genug der vielen Worte! Die Bürger Stillheims warten auf Taten. Mache dich bereit für ein Abenteuer, in dem du die Hauptrolle spielst. Los geht's!

# Die Spielregeln

## Schwierigkeitsgrad

Ein Fitnessstest im Prolog legt fest, in welchem Schwierigkeitsgrad du dieses Abenteuer angehen wirst. Für die Übungen, die dir im Prolog genau erklärt werden, hast du jeweils eine Minute Zeit. Dabei sammelst du Punkte mit den Wiederholungszahlen der drei Übungen Liegestütze, Situps und Kniebeugen. Für jede Wiederholung erhältst du einen Punkt. Zwischen den Übungen hast du 90 Sekunden Zeit zur Erholung.

Gefordert sind von dir also so viele Liegestütze wie möglich in 60 Sekunden. Dabei zählst du die Wiederholungen. Wenn du innerhalb der 60 Sekunden eine Pause benötigst, kannst du diese einlegen. Die Zeit läuft aber weiter. Notiere dir, wie viele Wiederholungen du geschafft hast.

Nach 90 Sekunden Pause machst du 60 Sekunden lang Situps und zählst wieder deine Punkte. Dann hast du erneut 90 Sekunden zum Durchatmen. Im Anschluss folgen 60 Sekunden Kniebeugen. Am Ende zählst du alle Punkte zusammen.

Die Punktzahl hat Einfluss darauf, wie schwer das Spiel für dich sein wird. Hast du im Fitnessstest noch nicht ganz so viele Punkte erreicht, soll es dir trotzdem möglich sein, die Gegner mit deiner Fitness zu bezwingen. Deswegen ist es in Ordnung, wenn du als **Anfänger** nur die Hälfte der jeweils angegebenen Wiederholungszahl machst. Wenn du schon ein **Profi** bist, machst du das Workout genau so, wie vorgegeben. Als **Legende** versuchst du, mehr zu schaffen, als eigentlich von dir gefordert wird. Wenn das Buch nur 10 Liegestütze fordert, machst du stattdessen 15, weil du schon stärker bist, als erwartet.

Mit dieser Tabelle kannst du nach dem Fitnessstest bestimmen, welcher Schwierigkeitsgrad für dich der Richtige ist:

Punkte	Schwierigkeitsgrad	Bedeutung
< 25	Anfänger	Die Hälfte der Wiederholungen der Workouts
25-55	Prof	Alle Workouts, wie im Buch beschrieben
> 55	Legende	Alle Workouts, wie im Buch beschrieben, plus die Hälfte

Nach Abschluss des Abenteuers kannst du entscheiden, den Fitnessstest zu wiederholen, um in eine neue Schwierigkeitsstufe aufzusteigen. Mal sehen, ob du den Aufgaben immer noch gewachsen bist. Spielst du das Abenteuer als *Legende* durch, kannst du probieren, es auf NG+ zu versuchen. NG+ bedeutet einen noch größeren Anstieg bei der Anzahl der Wiederholungen. Zur besseren Erklärung folgt hier ein Beispiel.

**Das folgende Workout wird vom Buch vorgegeben:**

**Hampelmann - 20**

**Situps - 10**

**Kniebeugen - 20**

Als *Profi* machst du genau die vorgegebene Wiederholungszahl. Hast du einen anderen Schwierigkeitsgrad, ändert sich die Anzahl der Wiederholungen entsprechend.

	Anfänger	Profi	Legende	NG+1
Hampelmann	10	20	30	60
Situps	5	10	15	30
Kniebeugen	10	20	30	60

## Beispielworkouts

In diesem Buch kannst du Aufgaben erledigen oder Gegner besiegen, indem du mit deinem eigenen Körper Bewegungen ausführst. Die einzelnen Übungen werden dir mit Bildern und Erklärungen zum Bewegungsablauf nähergebracht. Wenn du einmal nicht genau weißt, was du machen sollst, dann frage deine Eltern oder deinen Sportlehrer, ob sie dir helfen können.

Wenn mehrere Übungen aufeinander folgen, nennt man das *Workout*. Es gibt zwei Arten, wie Workouts aufgebaut sind:

### Beispielworkout 1

Liegestütze – 10

Crunches – 20

Kniebeugen – 10

Bei **Beispielworkout 1** machst du nacheinander 10 Liegestütze, 20 Wiederholungen von der Übung Crunches und danach 10 Kniebeugen, wenn du den Schwierigkeitsgrad *Profi* gewählt hast. Danach ist das Workout beendet. Hast du alle Übungen mit der angegebenen Wiederholungszahl geschafft, ist auch die Aufgabe für dich erfolgreich abgeschlossen. Wie du deinen Schwierigkeitsgrad ermittelst, erfährst du etwas später.



## Beispielworkout 2

Liegestütze – 10

Crunches – 20

Kniebeugen – 10

3 Runden

Bei **Beispielworkout 2** machst du wie beim ersten Beispiel nacheinander 10 Liegestütze, 20 Wiederholungen von der Übung Crunches und danach 10 Kniebeugen, wenn du den Schwierigkeitsgrad *Profi* gewählt hast. Dann ist die erste Runde beendet. Um das Workout erfolgreich zu beenden, musst du jetzt noch zwei weitere Runden mit jeweils 10 Liegestützen, 20 Crunches und 10 Kniebeugen machen. Danach bist du fertig mit diesem Workout.

# Prolog

**H**astig schnappst du dir deine Tasche und stürmst aus dem Haus. *So ein Mist, ich habe verschlafen*, denkst du. Dies passiert dir in letzter Zeit viel zu häufig. Mit müden Augen rennst du an der Promenade des Flusses Stillrinn vorbei und überquerst die Brücke zum Markt. Dort herrscht schon reges Treiben.

Gong, Gong, Gong! Die Glocken der Kirche St. Stillomeum läuten. Erschrocken bleibst du stehen und schaust gebannt zu den Spitzen der Kirchtürme hinauf. Neun Schläge zählst du. *Eine Stunde zu spät. Das gibt bestimmt Ärger*, kommt es dir in den Sinn. Du nimmst deine Beine in die Hand und läufst weiter in Richtung Schule.

## Kniehebelauf

Beim Laufen auf der Stelle hebst du abwechselnd das linke und das rechte Knie an. Deinen linken Arm bewegst du mit nach vorne, wenn du das rechte Knie anhebst – und umgekehrt. Der Oberkörper bleibt möglichst aufrecht.

## Workout

Kniehebelauf – 10

3 Runden



Die große, hölzerne Doppeltür zum Eingang der Schule ist bereits verschlossen. Vor dem Start der ersten Stunde steht sie immer offen. Doch spätestens fünf Minuten nach Schulbeginn kümmert sich der mittlerweile etwas in die Jahre gekommene Hausmeister Thadeus Herbertus darum, dass jeder Trödler den eisernen Türklopfer benutzen muss, um in das alte Gemäuer zu gelangen. Ein heimliches Hineinschleichen in den Unterricht ist somit vollkommen ausgeschlossen.

*Was für eine gemeine Regel, fluchst du in Gedanken. Jeder kann doch mal verschlafen. Und ich habe so schön geträumt.*

„Ja, genau. Das kann jedem passieren“, hörst du von irgendwo eine Stimme, die du nicht genau ausmachen kannst.

*Warum bin ich eigentlich nicht rechtzeitig von meinen Eltern geweckt worden, so wie sonst immer? Jetzt helfen aber keine Ausreden.*

„Wenn man Mist gebaut hat, muss man den Konsequenzen ins Auge sehen und für seine Taten Verantwortung übernehmen“, hörst du deine Mutter sagen. Recht hat sie. Auch wenn du dir das im Moment nicht wirklich eingestehen willst.

*Aber diesmal bin ich doch gar nicht selbst schuld, willst du dich verteidigen. Oder etwa doch? Einerlei. Jetzt erst mal rein in die Schule. So schlimm wird es schon nicht werden, sagst du dir und sprintest die Treppenstufen zum Portal hinauf.*

### Workout

**Kniehebelauf 30**

### Alternativ

**Du kannst auch Treppenstufen laufen.**



Etwas außer Atem erreichst du die Doppeltür am Ende der Treppe und musst erst mal einen kurzen Moment durchschnaufen. Die Stufen kamen dir heute viel steiler vor als sonst. *Ich sollte wohl mehr trainieren*, denkst du und betätigst den polierten Türklopfer. Ein paar Sekunden später öffnet sich die Tür mit einem unangenehmen Quietschen der rostigen Scharniere und der weißhaarige Thadeus Herbertus steht grummelnd vor dir.

Der langjährige Hausmeister deiner ehrwürdigen Schule ist für seine unnachgiebige Art berüchtigt und liebt es anscheinend, Kindern die undankbarsten Arbeitsdienste zu erteilen. Herr Herbertus, der kaum größer als ein Zweitklässler ist, mustert dich mit einem halb geöffneten Auge von oben bis unten.

„Na, wieder mal zu spät?“, faucht er dich an. „Dafür wird dir sicher eine ordentliche Strafe aufgebremmt werden. Mache dich auf etwas gefasst!“

Du überlegst einen Moment, ob du dem kauzigen Hausmeister eine passende Erklärung für deine Verspätung darlegen solltest, verwirfst diesen Plan aber schnell. *Was sollte das auch bringen?* Für die Strafen ist eher der strenge Priester Wankelmut zuständig. Mit etwas Glück und einem Gespräch mit deiner Lieblingslehrerin Cally Chakren könntest du womöglich die Strafe umgehen. Mit den beiden ist es so wie mit den meisten Eltern, die man manchmal gut gegeneinander ausspielen kann. Wenn Mama: „Nein!“, sagt, geht man halt zu Papa und fragt nach der Erlaubnis, etwas länger draußen bleiben zu dürfen oder noch mehr Süßigkeiten zu bekommen. Das klappt nicht immer – aber einen Versuch ist es wert.

„Sieh zu, dass du Land gewinnst“, fordert dich Thadeus Herbertus in seinem gewohnt harschen Ton auf. „Deine Klasse ist bereits in der Turnhalle. Heute steht Fitness auf dem Programm. Da kommt ihr dann wenigstens nicht auf dumme Gedanken.“

Du erschrickst bei dem Gedanken an kräftezehrende Übungen mit Medizinbällen und Taue zum Klettern und spielst in deinem Kopf die Möglichkeit durch, ob du nicht einfach umdrehen und wieder nach Hause laufen solltest. Welche Erklärungen könnte es für deine plötzliche Umkehr geben? Sportzeug vergessen, Bauchschmerzen, Knieprobleme? Du könntest Herrn Herbertus auch erzählen, dass du vergessen hast, die Katze aus dem Haus zu lassen.

Zu spät! Einem erneuten Quietschen der Scharniere folgt ein lauter Rums. Die Tür zur Freiheit ist verschlossen. Bis zum Ende des heutigen Schultages bist du hier gefangen.

„Neeeeiiiiinnn!“, schreit deine innere Stimme. Missmutig setzt du deinen Weg zur Sporthalle fort.

Beim Gang in Richtung Turnhalle fällt dir auf, dass die Schule heute irgendwie verändert aussieht. Du kannst dir nicht genau erklären, was dich stört, aber alles wirkt noch dunkler und älter als sonst. An den Wänden hängen Bilder, die ehemalige Lehrer und Absolventen von Stillheims traditionsreicher Schule zeigen. Die Anordnung ist aber vollkommen chaotisch und den Lehrern wurden lustige Bärte oder Brillen aufgemalt. Auf dem Porträt des Direktors, Professor Franzisco Berengo, dem eine Perücke und ein überlanger Spitzbart verpasst wurde, hat sich zudem jemand verewigt. „Margly war hier!“, ist dort in großen Lettern zu lesen.

*Komisch. Erst verschlafe ich und jetzt sieht hier alles ganz anders aus. Und wer ist überhaupt dieser Margly?* An einen Mitschüler mit diesem Namen kannst du dich nicht erinnern. Du entscheidest dich, nicht weiter über die Ungereimtheiten nachzudenken. Noch mehr Zeit willst du nicht verlieren, denn das würde deine Strafe, die Priester Wankelmut sicher schon in petto hat, verschlimmern.

Als du gerade die steile Treppe zu den Umkleideräumen hinabsteigen willst, hörst du hinter dir ein Rascheln und leises Kichern, dem ein lautes Scheppern folgt. Du drehst dich um und siehst die alte Ritterrüstung auf dem Boden liegen, die am Ende der großen Eingangshalle stand.

Der Helm rollt noch einen Moment und dreht sich, bis schließlich wieder Ruhe herrscht. Im Seitengang zu den Klassenräumen verschwindet ein Schatten und erneut hörst du ein leises Kichern.

„Hihihi, dafür wirst du Ärger bekommen. Hihihi!“ Du wunderst dich, wer oder was das Chaos in der Halle verursacht haben könnte.

*Hoffentlich denken der Hausmeister und Priester Wankelmut nicht, dass ich das gewesen bin.* Du hörst, wie sich die Tür zum Hausmeisterraum öffnet und Thadeus Herbertus im Eilschritt zurück in die Halle kommt. Bevor du dem grimmigen Hausmeister die Gelegenheit gibst, dich mit einem bösen Blick zu durchbohren und dich zu zusätzlichen Aufgaben am Ende der letzten Stunde zu verdonnern, schleichst du so leise und so schnell wie möglich die Treppe hinab.

# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Dungeons & Workouts: Junge Streiter leveln weiter*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

