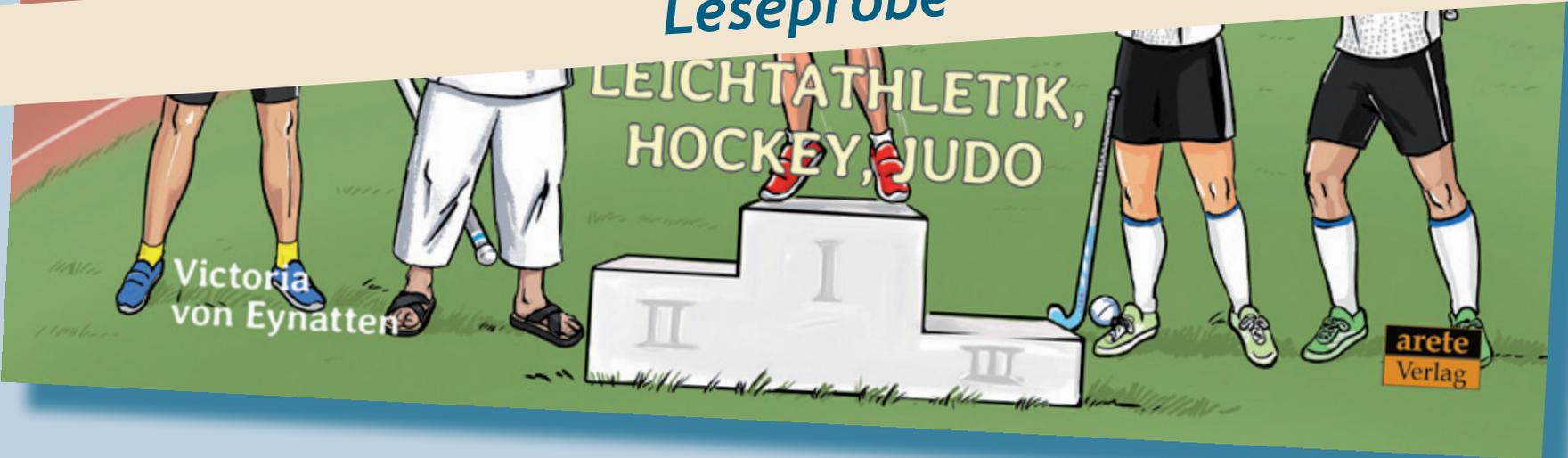




*Leseprobe*



Victoria von Eynatten

# **Olympia träumt von Olympia**

Leichtathletik, Hockey, Judo

Arete Verlag Hildesheim

Mit Unterstützung durch:

Offizieller Partner

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 2022 Arete Verlag Christian Becker, Osterstraße 31–32, 31134 Hildesheim  
[www.arete-verlag.de](http://www.arete-verlag.de)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Dies gilt auch und insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Verfilmungen und die Einspeicherung sowie Datenvorhaltung in elektronischen und digitalen Systemen.

Alle Illustrationen: Scott Krausen, Mönchengladbach  
Layout, Satz und Umschlaggestaltung: Composizione Katrin Rampp, Kempten  
ISBN 978-3-96423-092-8

# Liebe Vorleserin, lieber Vorleser,

ich freue mich, dass ihr gemeinsam mit Olympia in die Welt der olympischen Sportarten abtauchen möchtet.

Dieses Buch ist ein Mitmach-Buch für Kinder, bei dem sie sich richtig austoben und zwischendurch einige knifflige Fragen beantworten dürfen. Ein Trainingsbuch für Körper und Köpfchen also. 😊

Als Trainingspartner von Olympia werden die Kinder gemeinsam mit den besten (realen) Athletinnen und Athleten Deutschlands neue Sportarten entdecken. Besten Dank an dieser Stelle an die tollen Spitzensportlerinnen und Spitzensportler, die sich bereit erklärt haben, bei diesem Buch mitzuwirken, um den Kindern ihre Sportarten näherzubringen. Vielleicht werdet ihr den ein oder anderen bei Olympia wiedersehen.

Lass deine kleinen Sportlerinnen und Sportler neue Bewegungen ausprobieren und unterstütze sie bei der richtigen Ausführung der Bewegungen. Keine Angst, du brauchst keinerlei Vorkenntnisse – die schönen Illustrationen werden dir helfen!

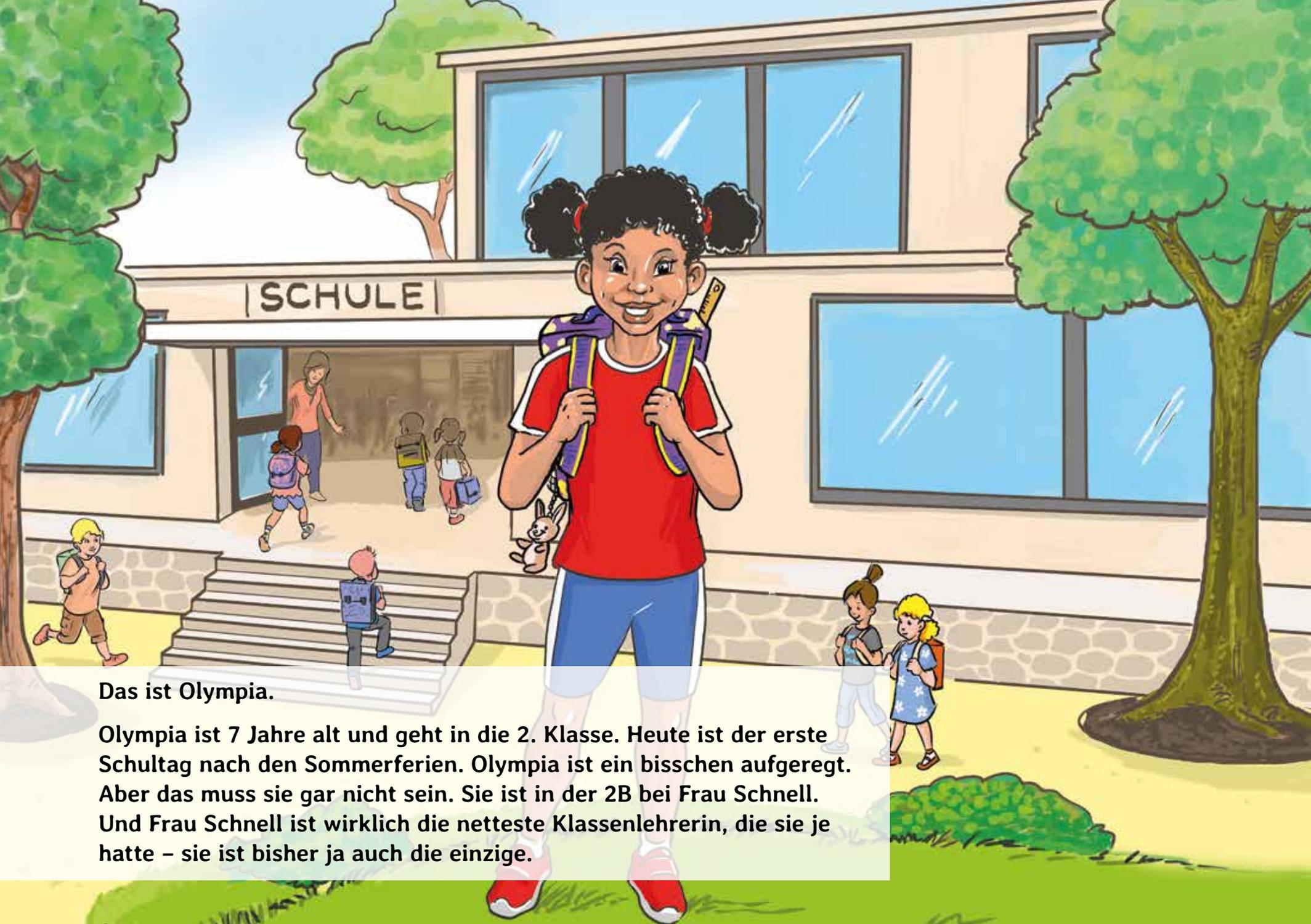
Jede Mitmach-Aufgabe ist stets mit der Überschrift „Zeig, was du kannst!“ gekennzeichnet. So weißt du genau, wann wieder die Kinder an der Reihe sind. Lies ihnen die Aufgabe zunächst vor. Wenn sie daraufhin nicht verstehen, was zu tun ist, nimm dir ruhig Zeit, ihnen bei der Durchführung der Aufgabe zu helfen.



Viel Spaß beim Vorlesen und beim Mitmachen!

**Eure Victoria**

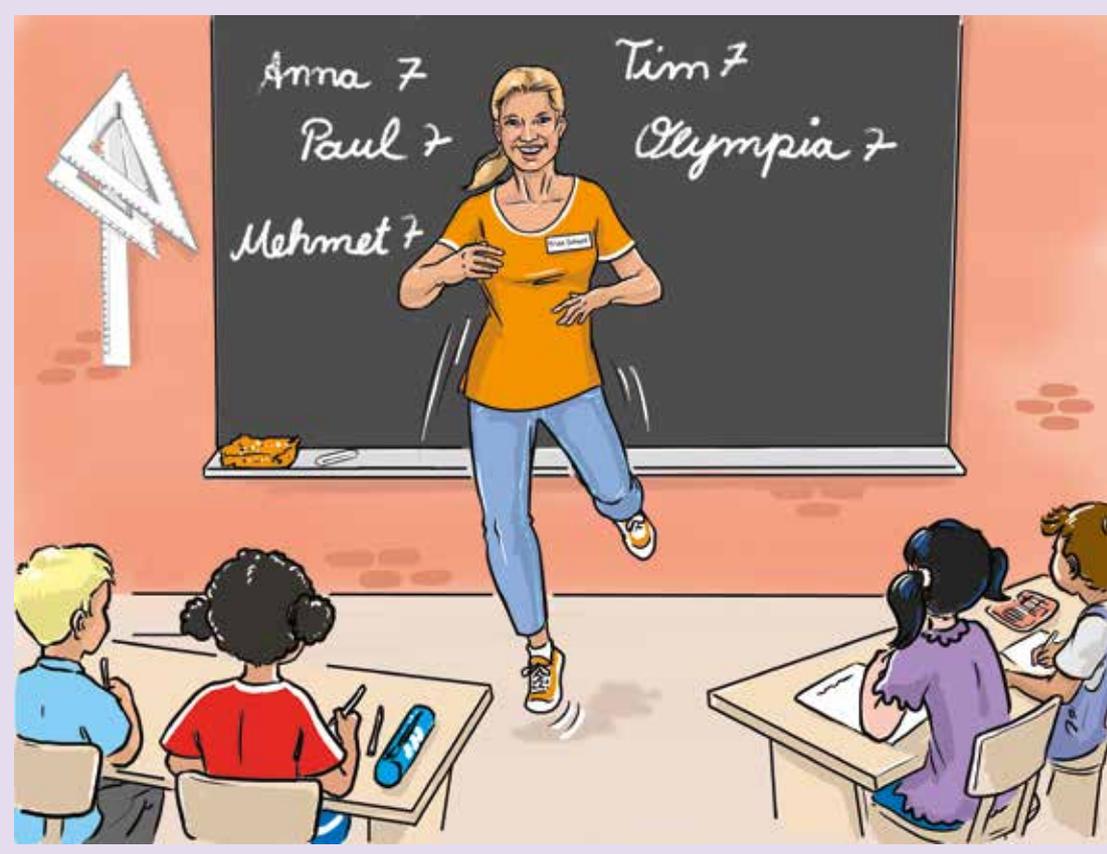
PS: Um es den kleinen Sportlerinnen und Sportlern leicht verständlich zu machen, habe ich im Folgenden auf Geschlechterspezifizierungen verzichtet. Die männliche Form bezieht sich immer auf alle Geschlechteridentitäten.



Das ist Olympia.

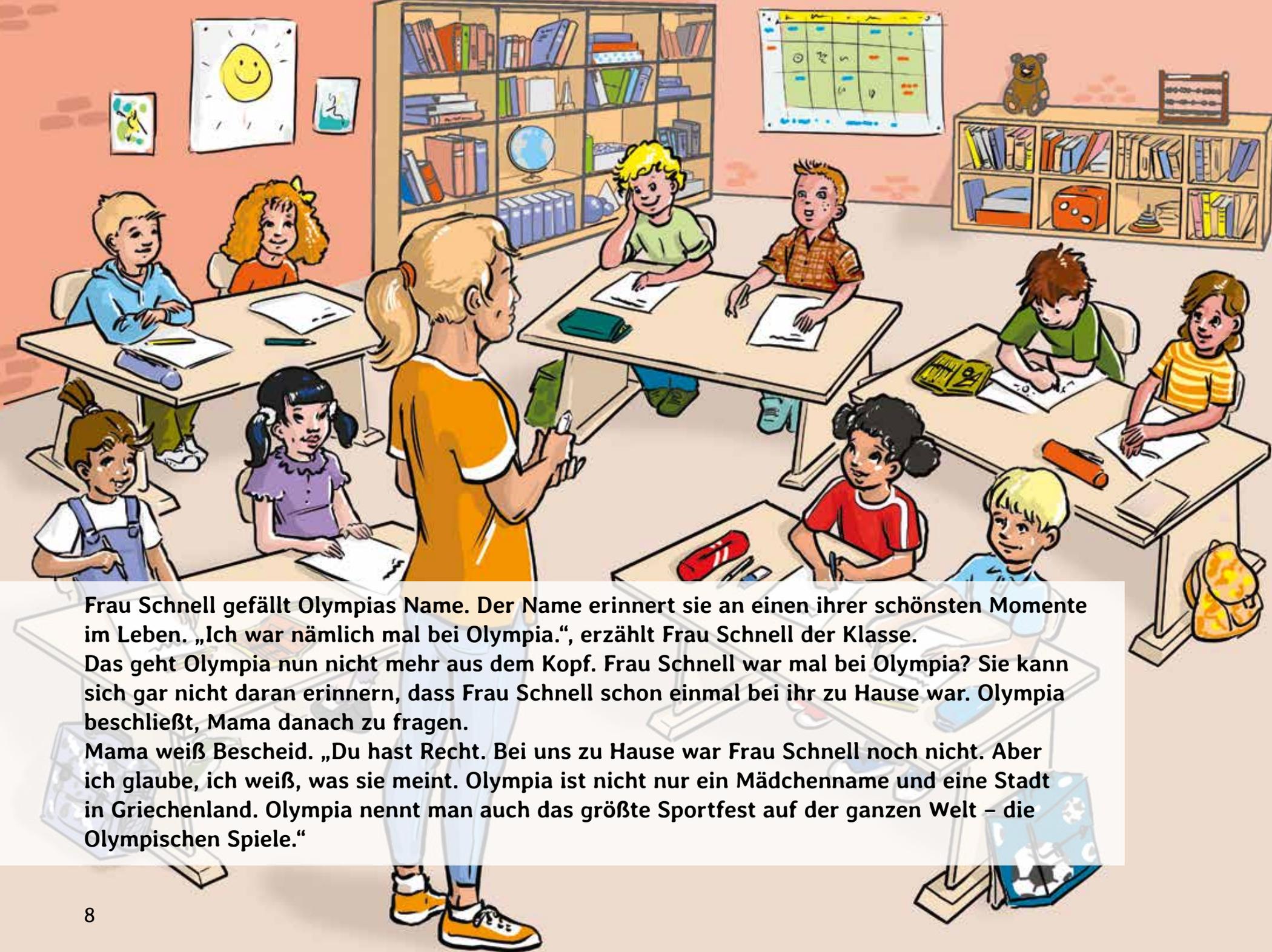
Olympia ist 7 Jahre alt und geht in die 2. Klasse. Heute ist der erste Schultag nach den Sommerferien. Olympia ist ein bisschen aufgeregt. Aber das muss sie gar nicht sein. Sie ist in der 2B bei Frau Schnell. Und Frau Schnell ist wirklich die netteste Klassenlehrerin, die sie je hatte – sie ist bisher ja auch die einzige.

# Zeig, was du kannst!



Wie alt bist du, \_\_\_\_\_  
(Setze hier den Namen  
deines Kindes ein)?  
Hüpfe so oft auf einem Bein,  
wie du alt bist.  
Schaffst du das auch auf  
dem anderen Bein?

Gut gemacht,  
die erste Aufgabe hast du gemeistert!



**Frau Schnell gefällt Olympias Name. Der Name erinnert sie an einen ihrer schönsten Momente im Leben. „Ich war nämlich mal bei Olympia.“, erzählt Frau Schnell der Klasse.**

**Das geht Olympia nun nicht mehr aus dem Kopf. Frau Schnell war mal bei Olympia? Sie kann sich gar nicht daran erinnern, dass Frau Schnell schon einmal bei ihr zu Hause war. Olympia beschließt, Mama danach zu fragen.**

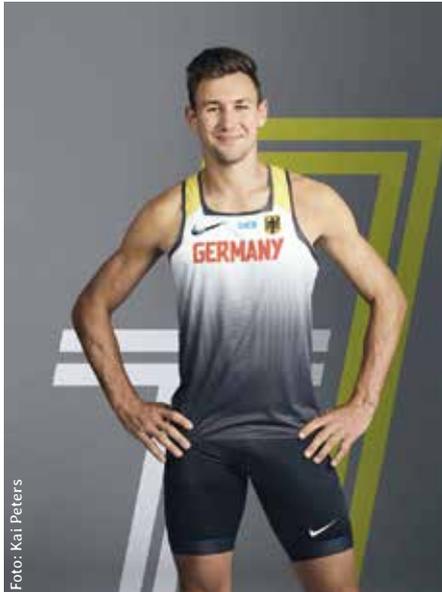
**Mama weiß Bescheid. „Du hast Recht. Bei uns zu Hause war Frau Schnell noch nicht. Aber ich glaube, ich weiß, was sie meint. Olympia ist nicht nur ein Mädchenname und eine Stadt in Griechenland. Olympia nennt man auch das größte Sportfest auf der ganzen Welt – die Olympischen Spiele.“**

Zeig, was du kannst!



Schau mal, das ist das Zeichen für die Olympischen Spiele.  
Mache für jeden Ring einen Hampelmann.

Genau richtig. Es sind 5! Jeder Ring steht für einen der 5 Kontinente auf unserer Welt: Europa, Asien, Afrika, Australien und Amerika.



## Steckbrief Niklas Kaul

Hallo,

ich bin Niklas und ich bin der jüngste Zehnkampf-Weltmeister aller Zeiten. Bei den Olympischen Spielen in Tokyo habe ich mich am ersten Tag verletzt und musste den Wettkampf abbrechen. Aber jetzt bin ich wieder gesund und möchte bei den nächsten Olympischen Spielen eine Medaille gewinnen.

Ich habe mit 6 Jahren mit der Leichtathletik begonnen und bin bis heute dabei, weil es mir Spaß macht, so viele unterschiedliche Dinge zu trainieren und an der richtigen Technik zu feilen. Das wird nie langweilig.

**Name:** Niklas Kaul

**Alter:** 24 Jahre

**Verein:** USC Mainz

**Lieblingsübung im Training:** Speerwerfen und Sprünge

**Lieblingssport neben der Leichtathletik:** Handball

**Was ich als Kind werden wollte:** bestimmt Leichtathlet 😊



# Leichtathletik

**Für das heutige Training benötigst du:**

» ein DIN A4-Blatt

Lege dir das Material an die Seite, bis wir es brauchen.



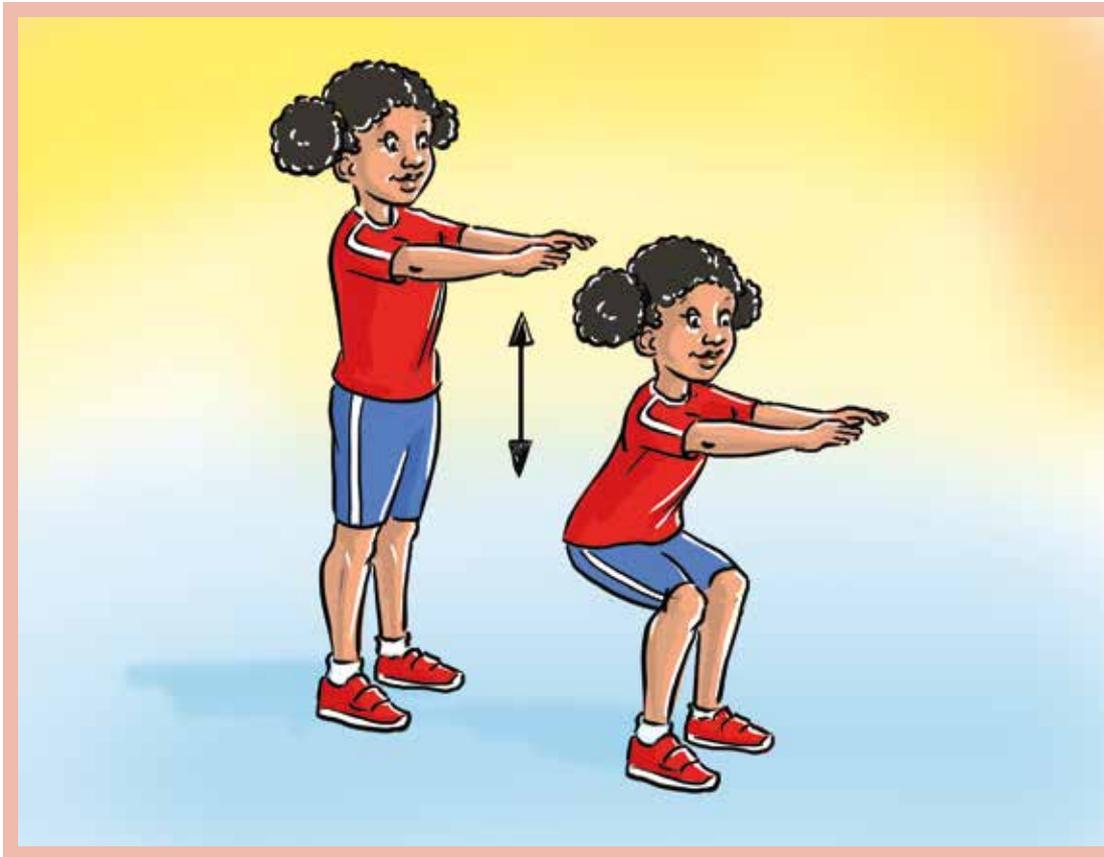
**Olympia ist von der Idee begeistert.**

„Juhu, \_\_\_\_\_ (Setze hier den Namen deines Kindes ein) und ich sind die besten Trainingspartner! Fangen wir mit Leichtathletik an. Wenn das schon LEICHT-athletik heißt, ist es bestimmt nicht so schwer.“

Mama lacht. „Gut, lasst uns mit Leichtathletik starten. Dann seht ihr selbst, wie LEICHT es wirklich ist.“

Die Leichtathletik ist der Mittelpunkt der Olympischen Sommerspiele. Sie hat viele verschiedene Unter-Sportarten. Man nennt sie Disziplinen.

Zeig, was du kannst!



Dis-zi-pli-nen  
Kannst du das Wort  
einmal laut  
nachsprechen?

Sprich es noch 3 Mal  
und mache dabei  
immer 4 Kniebeugen:  
Dis - zi - pli - nen.

Sehr gut,  
jetzt kann es losgehen.



Hallo,

wir sind Selin und Timur Oruz und wir sind beide Bronzemedailien-Gewinner der Olympischen Spiele 2016 in Rio de Janeiro. Bei den Olympischen Spielen in Tokyo haben wir es wieder in die Nationalmannschaft geschafft, aber es hat nicht noch einmal mit der Medaille geklappt. In der Mannschaft haben wir uns dann gegenseitig getröstet. Wir gewinnen zusammen und wir verlieren zusammen.

Wir haben mit 4 Jahren mit dem Hockey begonnen und sind bis heute dabei, weil wir im Hockey viele tolle Erlebnisse gemeinsam mit unseren Freunden erleben. Wir können uns an eine Zeit ohne Hockey gar nicht mehr erinnern. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass Sport verbindet, und besonders in einer Mannschaft sind wir füreinander da.



**Name:** Selin Oruz

**Alter:** 25 Jahre

**Verein:** Düsseldorfer HC

**Lieblingsübung im Training:** Spielformen

**Lieblingssport neben dem Hockey:**

Ich habe immer nur Hockey gespielt.

**Was ich als Kind werden wollte:**

Tierärztin

**Name:** Timur Oruz

**Alter:** 27 Jahre

**Verein:** Rot-Weiß Köln

**Lieblingsübung im Training:** Spielformen

**Lieblingssport neben dem Hockey:**

Eigentlich mag ich alle Sportarten, außer Fußball. 😊

**Was ich als Kind werden wollte:**

Medizinforscher



# Hockey

**Für das heutige Training benötigst du:**

- » einen Regenschirm
- » ein Paar Socken
- » einen kleinen Ball

Lege dir das Material an die Seite, bis wir es brauchen.

Hallo \_\_\_\_\_ (Setze hier den Namen deines Kindes ein), wir freuen uns, dass du wieder da bist! Heute haben wir etwas Besonderes vor. Wir möchten gemeinsam mit dir eine olympische Mannschaftssportart ausprobieren.

Hast du Lust, Olympia zum Hockeytraining zu begleiten? Auf geht's!



Hockey spielt man wie Fußball auf zwei Tore. Wer am Ende mehr Tore geschossen hat, gewinnt. Die Tore sind aber viel kleiner als Fußballtore und auch der Ball ist nur ungefähr so groß wie ein Apfel.

Zeig, was du kannst!



Weißt du, wie viele  
Hockeytore in ein Fußballtor  
passen würden?

- A: 1
- B: 2
- C: 3

Es passen 2 ganze Hockeytore  
in ein Fußballtor.

Gut gemeistert!  
Das war eine schwierige Schätzfrage.



## Steckbrief Anna-Maria Wagner

Hallo,

ich bin Anna-Maria und ich bin Judo-Weltmeisterin. Bei den Olympischen Spielen in Tokyo habe ich die Bronzemedaille gewonnen. Das war ein tolles Gefühl, weil ich so viele Jahre hart dafür trainiert habe.

Ich habe mit 7 Jahren mit dem Judo begonnen und bin bis heute dabei, weil Judo zu meiner Leidenschaft geworden ist. Das Training ist nie langweilig und ich liebe es, dass man beim Kampf in jeder Sekunde wachsam sein muss.

**Name:** Anna-Maria Wagner

**Alter:** 25 Jahre

**Verein:** KJC Ravensburg

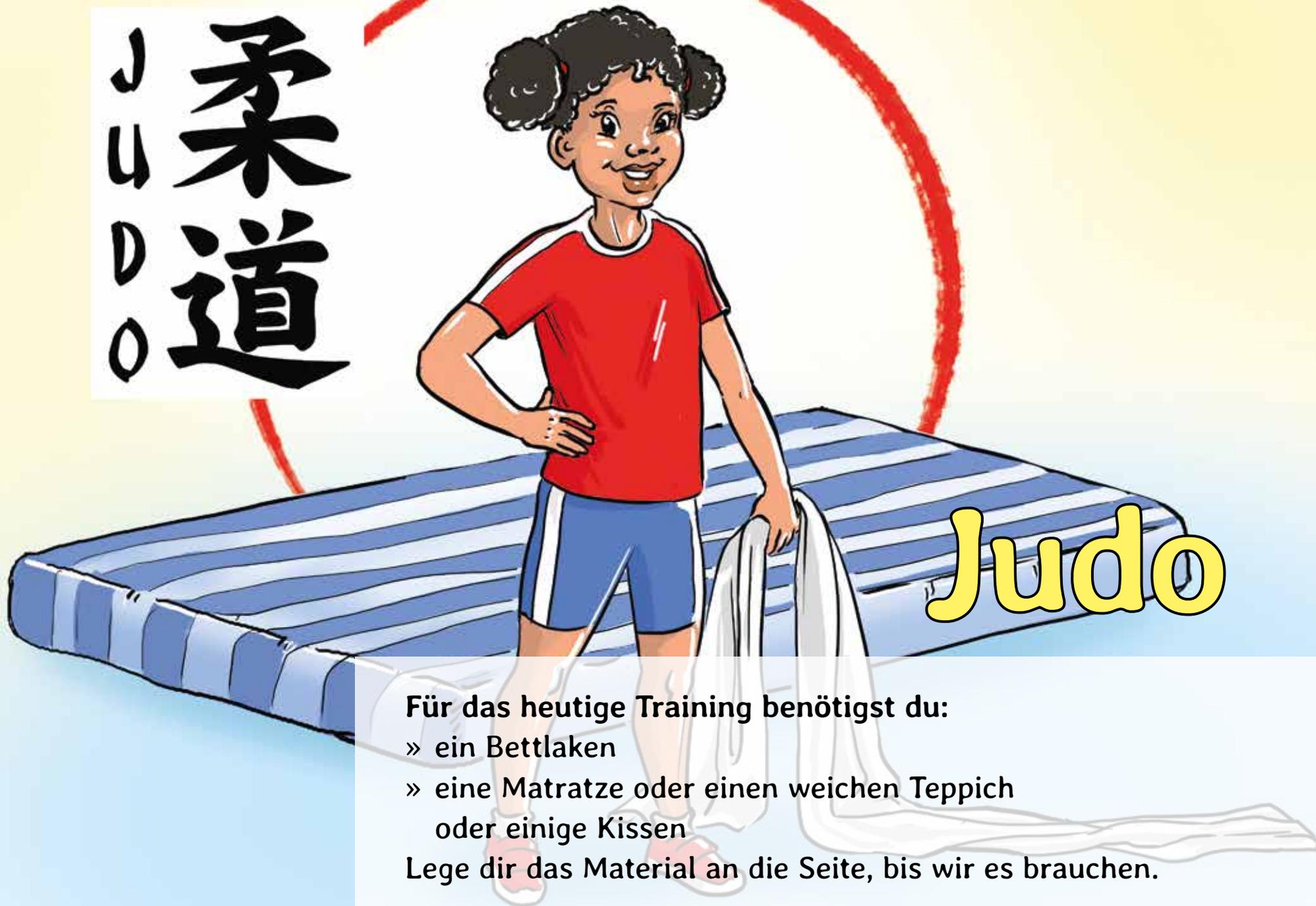
**Lieblingsübung im Training:** Krafttraining

**Lieblingssport neben dem Judo:** Skifahren

**Was ich als Kind werden wollte:** Olympiasiegerin

J  
U  
D  
O

柔道



**Für das heutige Training benötigst du:**

- » ein Bettlaken
- » eine Matratze oder einen weichen Teppich  
oder einige Kissen

Lege dir das Material an die Seite, bis wir es brauchen.



**Hallo \_\_\_\_\_ (Setze hier den Namen deines Kindes ein), schön, dass du da bist. Wir haben dich schon erwartet. Wir haben eine tolle Idee für das nächste Training!**

**Unser Nachbar hat uns auf eine neue Sportart gebracht. Herr Kobayashi kommt aus Tokyo. Das ist eine Stadt in Japan. Sie ist so weit entfernt, dass Herr Kobayashi zwölf Stunden mit dem Flugzeug nach Deutschland geflogen ist.**



Zeig, was du kannst!



Verfolge Herrn  
Kobayashis  
Flugroute mit  
deinem Finger.

Kennst du vielleicht  
den Kontinent,  
den er überfliegt?

Gut gemacht. Er überfliegt Asien  
und einen Teil Europas.

*Weitere Titel und Leseproben  
finden Sie auf [arete-verlag.de](http://arete-verlag.de)*

**arete**  
Verlag