

Leseprobe

Miriam Peskowitz, Andrea Buchanan

Secret Book for Girls

Das einzig wahre Handbuch für Mütter und ihre Töchter

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 12. Juli 2010

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

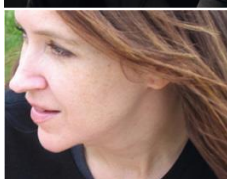
- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Alles, was Mädchen fasziniert: Das Abenteuer-Handbuch – ein Muss für alle starken Töchter und ihre Mütter

Wer hat behauptet, nur Jungs liebten Abenteuer, Tüfteleien und Heldentaten? Was Jungs können, können Mädchen besser, und das „Secret Book for Girls“ zeigt ihnen, wie! Für alle starken, frechen Mädchen von heute versammelt es alles, was Spaß, Spannung und Abenteuer verspricht – und das meint keinesfalls Knopflöcher säumen, sondern: Wie man ein Lagerfeuer entfacht, einen Reifen wechselt oder den perfekten Streich spielt, aufregende Porträts starker Frauen (von Kleopatra bis Lise Meitner), Karatetechniken, aber auch Pyjama-Kicher-Partys und tausenderlei mehr, was Mädchen fasziniert und sie ermutigt, ihren eigenen Weg zu gehen und sich etwas zuzutrauen.

- Das Pendant zum gefeierten „Dangerous Book for Boys“ – Spaß, Spannung und Abenteuer nur für Mädchen
- Über 100 spannende Artikel zu verschiedenen Wissensgebieten
- Großzügig mit farbigen Fotos, unzähligen Zeichnungen und praktischen Anleitungen illustriert



Autor

Miriam Peskowitz, Andrea Buchanan

Miriam Peskowitz ist Historikerin und Autorin. Sie schreibt unter anderem in dem Blog "EverydayMum" und ist häufig in Talkshows beim Thema Frauenbelange präsent. Sie ist Mutter zweier Töchter, von denen eine am liebsten auf Bäume

Bei diesem Buch wurden die durch das verwendete Material und die Produktion entstandenen CO₂-Emissionen ausgeglichen, indem der cbj-Verlag ein Projekt zur Aufforstung in Brasilien unterstützt.

Weitere Informationen zu dem Projekt unter: www.ClimatePartner.com/14044-1912-1001



Penguin Random House Verlagsgruppe
FSC® N001967



*Meiner Großmutter Margaret Mullinix,
dem wagemutigsten Mädchen, das ich kenne,
und meinen Töchtern Samira und Amelia Jane*

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autoren und dem Verlag sorgfältig geprüft worden, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist deshalb ausgeschlossen.

7. Auflage 2020

Erstmals als cbj Taschenbuch August 2010

© der deutschsprachigen Ausgabe 2008 cbj Kinder- und Jugendbuchverlag in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

© 2007 Andrea J. Buchanan und Miriam Peskowitz

Die englische Originalausgabe erschien 2007 unter dem Titel:

»The Daring Book for Girls« bei HarperCollins Publishers

Übersetzung: Martin Kliche

Redaktionelle Beiträge: Dr. Bernd Flessner

Illustrationen: Alexis Seabrock

Redaktion und Satz: Hans W. Kaiser

Bildredaktion: Tanja Nerger

Umschlagkonzeption: basic-book-design, Karl Müller-Bussdorf

MP · Herstellung: CZ

Reproduktion: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, a. s., Český Těšín

ISBN 978-3-570-22178-5

Printed in the Czech Republic

www.cbj-verlag.de

Die Idee und das Konzept für dieses Buch
sind inspiriert von Conn und Hall Igguldens

The Dangerous Book for Boys.

Der Verlag und die Autorinnen
danken den Verfassern für ihre
Zustimmung zu diesem Buch.



Inhalt



- Nützliche Sachen, die du haben
 musst **11**
- So spielst du Basketball **12**
- Volleyball **15**
- Von der Kunst des Handlesens **17**
- Die Geschichte des Schreibens
 und der Handschrift **20**
- Elf Fangspiele **23**
- Sag es auf Englisch! **25**
- Drei coole deutsche Frauen **27**
- Blumen pressen **28**
- Das Vier-Quadrate-Spiel **29**
- Moderne Prinzessinnen **30**
- Mit zwei Fingern pfeifen **35**
- Gummitwist **35**
- Doppelter Holländer **37**
- Tempelhüpfen, Ballspiele,
 Seilspringen **38**
- Große Frauen der Geschichte
 Erster Teil – Kleopatra
 von Ägypten **45**
- Knoten und Nähstiche **48**
- Ein Bandana binden **52**
- Frauenfußball **53**
- Mau-Mau und Rommé **57**
- Abenteuer in Asien **61**
- Wie du deine Haare mit einem
 Bleistift hochsteckst **67**
- Rad schlagen und Flickflack **68**
- Das Wetter **72**
- Eine Uhr mit Zitronenbatterie **77**
- Schneebälle **79**
- Ein Werkzeugkasten für Mädchen **80**
- Abenteuer in Afrika **83**
- Fünf Karatetechniken **90**
- Mutproben für Mädchen **92**
- Französische Redewendungen **93**
- Jeanne d'Arc **94**
- Eine Pfeife aus Weide schnitzen **96**
- Das Periodensystem **97**
- Essig und Backpulver **99**
- So spielt man Bowling **102**
- Große Frauen der Geschichte
 Zweiter Teil – Lucrezia Borgia **105**
- Linnéa im Garten des Malers **108**
- Freundschaftsbänder **109**
- Drei Spiele für die Pyjamparty **112**
- Ein Buchumschlag aus Stoff **116**
- Piratinnen **118**
- Berühmte Wissenschaftlerinnen und
 Erfinderinnen – Erster Teil **122**
- Im Freien übernachten **127**
- Ein Sitzkissen für den Garten **129**
- Eine selbst gebaute Lampe **132**
- Frauen mit Pioniergeist **133**
- Ein Lagerfeuer aufschichten **137**
- Fahrtenlieder **139**
- Der coolste Papierflieger
 aller Zeiten **144**
- Ein Brief, der nie abgeschickt
 wurde **146**
- Klubhaus und Zimmerhöhle **148**
- Gänseblümchenkettten und
 Efeukränze **149**
- Ojos de Dios **150**
- Briefe schreiben **152**
- Gezeitentafeln lesen **155**
- Ein Schleppnetz herstellen **158**
- Frauen, die Spioninnen waren **159**
- So wirst du eine gute Spionin **163**
- Klettertricks **168**

- Große Frauen der Geschichte
Dritter Teil – Elisabeth I.,
Königin von England **169**
- Ein Limonadenstand **172**
- Wie du mit einem Kanu paddelst **175**
- Einen super Tretroller basteln **177**
- Heimische Vögel **184**
- Frauen regieren Staaten **189**
- So spielt man Darts **191**
- Gute Mathe-Tricks **193**
- Wörter, die Eindruck schinden **197**
- Eine Baumschaukel **200**
- Yoga: Der Sonnengruß **201**
- Drei dumme Streiche **204**
- Die Menschenrechte **205**
- Die drei Schwestern **208**
- Ein Ring aus einem Pflirsichkern **210**
- Erste Hilfe **211**
- Große Frauen der Geschichte
Vierter Teil – Katharina
die Große **216**
- Rollschuhlaufen **219**
- Jungen **222**
- Was ist Demokratie? **223**
- Mit Wasserfarben malen **229**
- Berühmte Wissenschaftlerinnen und
Erfinderinnen – Zweiter Teil **232**
- Ein Brettspiel basteln **235**
- Klatschspiele **236**
- Zinsen, Aktien und Anleihen **239**
- Zum ersten Mal ... Frauen schreiben
olympische Geschichte **241**
- Wie du erfolgreich Honorare
aushandelst **246**
- Wie du locker eine Rede hältst **248**
- Geistergeschichten **250**
- So wechselst du einen Reifen **255**
- Eine Schreibfeder basteln **256**
- Wandern **257**
- Griechische und lateinische
Wortstämme **260**
- Papierblumen und die Kapillar-
wirkung **266**
- Himmel und Hölle **267**
- Große Frauen der Geschichte
Fünfter Teil – Elisabeth I.
von Österreich **270**
- Ein T-Shirt japanisch zusammen-
legen **273**
- Die europäischen Staaten **274**
- Papier schöpfen **280**
- Bücher, die jedes Mädchen gelesen
haben sollte **282**
- Tipps querbeet **285**
- Bildnachweis und Danksagung **287**

Warum Mädchen dieses Buch lesen müssen



In unserer Jugend gab es kein Internet oder Handy. Das Telefon besaß noch ein Kabel und eine Wählscheibe und unsere Musik kam von Schallplatten und Kassetten. Wir liebten das Abenteuer und gingen daher manchmal allein zur Schule, fuhren mit unseren Bonanzarädern zum Supermarkt oder verdingten uns als Babysitter, als wir eigentlich selbst noch hätten beaufsichtigt werden müssen. Wir spielten stundenlang Himmel und Hölle, bauten uns Burgen in den Wohnzimmern, kannten alle Geheimwege und Verstecke in unserer Nachbarschaft und verwandelten diese in fantasievolle mittelalterliche Königreiche, die wir ausgiebig durchstreiften.

Die Mädchen heute besitzen einen Computer, digitales Fernsehen, iPods und komplizierte Videospiele. Ihre Kindheit ist so ganz anders, viel hektischer, von der Technik bestimmt, aber in vielerlei Weise auch cooler als unsere. Was hätten wir für eine Fernbedienung, eine Kletterwand oder einen Internetchat gegeben! Doch die Mädchen sind heute auch einem enormen Leistungsdruck ausgesetzt und ihre Kindheit und Jugend scheinen schneller und gleichförmiger zu vergehen.

Um dem entgegenzuwirken, schöpft unser Buch aus der Fülle tradierter Kenntnisse, die Mädchen früher noch besaßen, aus exemplarischen Geschichten der Historie, aus der Vielfalt der Möglichkeiten, die Sport und freie Natur bereithalten. Es bietet eine Fülle von Vorschlägen, wie Mädchen ihre Freizeit kreativ gestalten und auch heute noch Abenteuer erleben können – und jede Menge Spaß dabei haben.

Wir wollen mit diesem Buch den Mädchen von heute vor allem Mut machen: »Die Welt ist viel größer, als du dir vorstellen kannst, und es liegt allein an dir, sie zu erforschen – wenn du dich nur traust. Bon voyage!«

*Andrea J. Buchanan
Miriam Peskowitz*

Nützliche Sachen, die du haben musst



SCHWEIZER ARMEEMESSER

Das wichtigste Werkzeug für drinnen und draußen ist ein Messer mit Schraubenzieher, kleiner Säge und Extras wie Vergrößerungsglas, Nagelfeile, Dosenöffner, Schere und Pinzette. Und das Beste: Es passt in deine Hosentasche!

HALSTUCH

Mit einem Halstuch kannst du deinen Kopf vor Hitze schützen, deine Kostbarkeiten einwickeln oder ein Geschenk verpacken. Auf einer Wanderung gibst du deine Habseligkeiten in das Tuch und hängst es als Bündel an einen Stock.

BINDFADEN UND SEIL

Ein Seil und das Wissen, wie man Knoten knüpft, lässt dich an sonst unerreichbare Plätze gelangen.

STIFT UND BLOCK

Das Leben besteht aus Erinnerungen, die es festzuhalten gilt: die Skizze einer Pflanze, wichtige Gedanken oder Wünsche. Stift und Block sind auch nützlich, wenn du etwas ausspionierst, oder um einen tollen Roman aufzuschreiben.

HAARBAND

Damit bindest du dir die Haare zusammen, wenn sie dich stören.

GUMMISEIL

Mit ihm kannst du etwas befestigen, wenn du unterwegs bist.

TASCHENLAMPE

Sie gehört zur Grundausrüstung, wenn du zeltest oder unter der Bettdecke noch lesen willst. Wenn du das Glas mit rotem Papier bedeckst, werden Gespenstergeschichten noch unheimlicher.

KOMPASS

Wenn du wissen willst, wo du dich befindest, ist ein Kompass sehr nützlich. Befestige ihn zusammen mit einer Trillerpfeife an einem Halsband.

SICHERHEITSNADELN

Mit ihnen kannst du Sachen befestigen oder deiner besten Freundin ewige Freundschaft beweisen, indem du ihr eine Nadel mit Perlen schenkst.

KLEBEBAND

Mit einem etwa 10 cm breiten und sehr reißfesten Band kannst du nahezu alles festmachen.

SPIELKARTEN UND EIN GUTES BUCH

Seit ewigen Zeiten unentbehrlich.

GEDULD

Geduld ist zwar eine Eigenschaft und keine Sache, doch sie ist so wichtig, dass wir sie hier erwähnen. Wenn etwas schiefeht, hole einige Male tief Luft und denke daran, dass du alles machen kannst, wenn du es etwa zweihundert Mal geübt hast. Ganz sicher.

DIE SPIELERINNEN

Aufbauspielerin: Sie ist die schnellste und wendigste Spielerin. Da sie das Spiel macht, muss sie eine gute Übersicht besitzen, um die verschiedenen Spielzüge einzuleiten.

Verteidigerin: Sie muss nicht nur verteidigen, sondern ist auch auf Dreipunkte-Würfe von außerhalb des Wurfbereiches spezialisiert. Sie kann hervorragend dribbeln, passen und werfen.

Center: Die größte und stärkste Spielerin besitzt auch die größte Sprungkraft und spielt vor allem in der Zone direkt unter dem Korb. Im Angriff sperrt sie häufig gegnerische Spielerinnen, um ihren Mitspielerinnen einen Korbwurf zu ermöglichen. Bei der Verteidigung (Defensive) steht sie direkt unter dem eigenen Korb und versucht, Abpraller (Rebounds) zu fangen.

Angreiferin: Sie steht näher am Korb als die Flügelspielerinnen. Sie soll Pässe der Gegnerinnen abfangen und mit Tempogegenstößen (Fastbreaks) selbst Körbe erzielen.

Flügelspielerin: Sie deckt den Raum zwischen Seitenlinie und Freiwurflinie ab. Die Flügelspielerin ist eine Alleskünstlerin, die passt, dribbelt und Punkte erzielt. Außerdem kann sie fast alle anderen Spielerinnen ersetzen.

Diese Einteilung zählt natürlich nicht, wenn ihr nur zu zweit oder dritt spielt oder du allein im Hof trainierst.

SPIELTIPPS

Dribbeln: Zum Dribbeln wölbst du deine Hand, sodass du den Ball nicht mit der Handfläche, sondern mit den Fingerspitzen berührst. Dann tippst du den Ball zu Boden und ziehst deine Hand sofort etwas zurück. Achte darauf, dass der Ball nicht zu hoch oder zu flach abspringt. Dribbeln musst du üben, bis du es ohne hinzusehen kannst. Denn während des Spiels hast du keine Zeit, auf deine Hand zu achten.

Passen: Wirf den Ball mit beiden Händen zu einer freien Mitspielerin, die ihn in den Korb wirft oder abschirmt.

Werfen: Nimm deine Arme mit gebeugten Ellbogen vor deinen Körper. Dein stärkerer Arm hält den Ball, während der schwächere ihn stützt. Deine Hände liegen dicht nebeneinander und deine Finger sind gespreizt. Dann beugst du dein Handgelenk nach hinten, streckst deine Arme und wirfst den Ball in hohem Bogen auf den Korb.

Bei einem Sprungwurf stehst du zunächst mit beiden Füßen auf dem Hallenboden. Dabei stehen deine Füße etwa schulterbreit nebeneinander, deine Beine sind leicht gebeugt und deine Schultern gestrafft. Dann gehst du leicht in die Knie, springst ab und wirfst den Ball auf den Korb. Die Sprungkraft deiner Beine überträgt sich über deine Arme auf den Wurf.

Mit einem Sprungwurf kannst du die ausgestreckten Arme der Verteidigerinnen leichter überwinden und so mehr Punkte erzielen.

RUND UM DIE WELT

Diese Übung kannst du allein oder mit Freundinnen spielen, um deine Wurftechnik aus unterschiedlicher Entfernung zu verbessern.

Mit Kreide oder Klebeband markierst du einen Kurs wie in der Abbildung. Dann wirfst du der Reihe nach von jedem markierten Punkt an der Freiwurflinie, aus dem Feld zwischen dieser Linie und der Drei-Punkte-Linie und von der Drei-Punkte-Linie auf den Korb.

Wenn du getroffen hast, darfst du zum nächsten Punkt vorrücken und erneut werfen. Du bleibst so lange an der Reihe, bis du verwirfst. Dann ist die nächste Spielerin dran – bis auch sie verwirft. Am letzten Punkt (18) musst du

zweimal hintereinander treffen. Schaffst du das nicht, beginnst du wieder von vorn. Gewonnen hat die Spielerin, die den Kurs als Erste bewältigt hat.

Varianten

- ❖ Du markierst einen Kurs mit zehn statt 18 Punkten.
- ❖ Wenn du von einem Punkt auch beim zweiten Mal nicht triffst, musst du von vorn beginnen.
- ❖ Jede Spielerin hat einen eigenen Ball und durchläuft den Kurs unabhängig von den anderen.

Volleyball



Volleyball ist ein Mannschaftsspiel, das 1895 von dem amerikanischen Sportlehrer Willam G. Morgan (1870–1942) entwickelt wurde. Morgan suchte ein Spiel für ältere Mitglieder des CVJM, das nicht so hart war wie das wenige Jahre zuvor erfundene Basketball. Es sollte ebenfalls ein Hallenspiel sein und ohne direkten Körperkontakt. Daher kombinierte Morgan Elemente des Tennis und des Handballs miteinander und nannte es Mintonette. Als das Spiel ein Jahr später der Öffentlichkeit vorgestellt wurde, taufte es Alfred Halstead, ein Professor für Sport, in Volleyball um. »Volley« ist englisch und bedeutet »Flug«. Innerhalb weniger Jahre wurde das Spiel in Nordamerika bekannt. Während des Ersten Weltkriegs (1914–1918) brachten es amerikanische Soldaten nach Europa. Seit 1949 werden Weltmeisterschaften für Männer und seit 1952 für Frauen ausgetragen. Seit 1964 ist Volleyball olympische Disziplin. Inzwischen ist der Volleyball-Weltverband der größte Sportverband der Welt.

beginnt mit dem Aufschlag, der aus der Position 1 (rechts hinten) erfolgt. Ein Satz hat keine festgelegte Dauer, sondern endet, wenn eine Mannschaft 25 Punkte erzielt hat. Dabei muss sie mindestens zwei Punkte mehr haben als der Gegner, sonst wird der Satz entsprechend verlängert. Eine Mannschaft hat ein Spiel gewonnen, wenn sie drei Sätze für sich entschieden hat. Ist dies nach vier Sätzen noch nicht der Fall, wird ein fünfter gespielt, den jene Mannschaft gewinnt, die zuerst 15 Punkte erzielt und dabei zwei Punkte mehr hat als der Gegner.

PUNKTE

Der Ball ist etwa 270 g schwer und darf nur dreimal in Folge von einer Mannschaft berührt werden (abgesehen vom Block). Er darf nur kurz berührt werden und wird mit verschiedenen Schlägen (Pritschen, Baggern) im Spiel gehalten. Auch darf ein Spieler den Ball nicht zweimal hintereinander berühren (wieder ist der Block die Ausnahme), oder während er den Ball spielt, das Netz nicht berühren. Verstöße gegen diese Regeln bringen der gegnerischen Mannschaft jeweils einen Punkt. Berührt der Ball im eigenen Spielfeld den Boden, erhält die gegnerische Mannschaft einen Punkt. Landet er im Aus der gegnerischen Mannschaft, erhält diese ebenfalls einen Punkt. Über die Einhaltung der Regeln und die Punktevergabe entscheiden zwei Schiedsrichter und vier Linienrichter.

Von der Kunst des Handlesens



Das Wahrsagen aus der Form und den Linien einer Hand ist eine jahrtausendealte Kunst. Im Altertum beherrschten Magier, die in Astrologie bewandert waren, diese »Schwarze Kunst«. Die Chiromantie (von den griechischen Wörtern *cheir* für Hand und *manteia* für Wahrsagen) erlebte im Mittelalter und in der Renaissance einen großen Aufschwung, bis sie schließlich von der Aufklärung auf die Jahrmärkte verdrängt wurde. Heute ist das Handlesen eher ein Spaß, bei dem du z. B. die Persönlichkeit deiner besten Freundin an deren Hand erkennst.

Ein Handleser »liest« meist die bevorzugte Hand einer Person, wobei er die Form und die Linien ihrer Handfläche beurteilt. Häufig wenden Handleser die Methode des »kalten Lesens« an – mit kluger Beobachtung und etwas Psychologie ziehen sie Rückschlüsse aus der Vergangenheit und dem Verhalten ihres Gegenübers. Dabei beobachten sie dessen Körpersprache und Auftreten und stellen ihm Fragen.

Elf Fangspiele



Fangen kann sehr einfach, aber auch sehr schwierig sein: Ihr könnt euch einfach gegenseitig verfolgen oder ihr denkt euch dafür Regeln und Schwierigkeiten aus. Für Fangspiele braucht man keine Ausrüstung, keinen Spielplatz und keine besondere Kleidung – nur eine Fängerin und andere Spielerinnen, die so schnell weglaufen, wie sie können, um sich nicht erwischen zu lassen und um nicht selbst zur Fängerin werden zu müssen. Hier stellen wir euch elf Spiele vor.

1. KETTENFANGEN

Die Fängerin versucht wie sonst beim Fangen, andere Spielerinnen zu erhaschen. Wenn sie eine andere Spielerin berührt, wird diese ebenfalls zur Fängerin. Sie muss die Fängerin an die Hand nehmen und mit ihr zusammen weitere Spielerinnen einfangen. Fangen die beiden die nächste Spielerin, wird auch sie an die Hand genommen und wird zur Fängerin. So entsteht nach und nach eine Kette. Wenn die vorletzte Spielerin gefangen wurde, ist das Spiel aus und die letzte wird zur neuen Fängerin.

2. VERSTEINERTE HEXE

Wenn eine Spielerin bei diesem Spiel gefangen wird, bleibt sie auf der Stelle »versteint« stehen. Sie kann durch eine noch nicht versteinerte Mitspielerin erlöst werden, die durch ihre Beine kriecht oder über sie drüberhüpft. Das Spiel ist beendet, wenn alle Spielerinnen »versteint« sind.

3. DER PAPST

Für dieses Nachtspiel braucht ihr eine Taschenlampe. Auf den Boden wird ein großer Kreis gemalt. Die Spielerinnen

verteilen sich im Dunkeln um den Kreis. Die Fängerin ist der Papst, der die anderen Spielerinnen sucht. Wenn er eine Spielerin gefunden hat, leuchtet er sie mit seiner Taschenlampe an und sie muss in den Kreis. Die anderen Spielerinnen können sie jedoch durch Abschlagen wieder befreien. Wer zum dritten Mal gefangen wurde, muss den Papst spielen.

4. FILMTITEL

Bei dieser Variante kannst du dein Wissen über Kinofilme gut nutzen. Wenn der Fänger dich fangen will, nennst du vorher einen Filmtitel und bist damit vor ihm sicher. Wenn dir kein Titel einfällt oder du einen wählst, der bereits genannt wurde, dann bist du gefangen und wirst selbst zur Fängerin.

5. SCHATTENFANGEN

Das Spiel ist gut für den Spätnachmittag geeignet, wenn die Sonne lange Schatten wirft. Dabei fängt die Fängerin nicht eine andere Spielerin, sondern muss auf deren Schatten treten. Sobald sie das geschafft hat, wird sie erlöst, und die gefangene Spielerin wird zur Fängerin.

6. LANGSAM

Das Spiel ähnelt dem normalen Fangen mit der Ausnahme, dass jede Spielerin – auch die Fängerin – zu irgendeinem Zeitpunkt »Langsam!« rufen kann. Alle Spielerinnen dürfen sich ab sofort nur noch im Zeitlupentempo bewegen. Erst wenn eine Spielerin »Schnell!« ruft, dürfen sich alle wieder mit normalem Tempo bewegen.

7. KOMM MIT, LAUF WEG

Alle Spielerinnen bis auf die Fängerin bilden einen Kreis. Die Fängerin läuft außen herum und tippt plötzlich einer Spielerin auf die Schulter. Ruft sie »Komm mit!«, muss die Spielerin hinter ihr herlaufen. Ruft sie dagegen »Lauf weg!«, muss die Spielerin in entgegengesetzter Richtung um den Kreis laufen. Wer von den beiden zuerst die Lücke im Kreis wieder erreicht, darf sich einreihen. Die andere ist in der nächsten Runde die Fängerin.

8. BÖSER MANN

Die Fängerin spielt den bösen Mann und stellt sich auf die gegenüberliegende Seite des Spielfeldes. Dann ruft sie: »Wer hat Angst vorm bösen Mann?« und die Spielerinnen antworten: »Niemand!«. Auf die Frage der Fängerin: »Und wenn er kommt?« antworten die anderen: »Dann kommt er eben!«. Jetzt ruft die Fängerin: »Und wenn er eine fängt?«. Die Spielerinnen rufen zurück: »Dann fängt er eben eine!«. Anschließend läuft die Fängerin los und versucht, Spielerinnen zu fangen. Die Spielerinnen versuchen dagegen, die Spielfeldseite des

bösen Mannes zu erreichen. Alle gefangenen Spielerinnen helfen dem bösen Mann bei den nächsten Versuchen, bis alle Spielerinnen gefangen sind.

9. VIRUS

Die Fängerin ist das Virus und versucht, alle anderen Spielerinnen anzustecken. Sobald sie eine Spielerin berührt, ist diese angesteckt und redet wirres Zeug. Zwei nicht angesteckte Spielerinnen spielen unter stetem »Tatütata!« einen Krankenwagen und laufen zur angesteckten Mitspielerin. Solange sie Krankenwagen spielen, können sie nicht angesteckt werden. Wenn sie die angesteckte Spielerin gleichzeitig berühren und »Gesund!« rufen, ist diese geheilt.

10. HEISSE LAVAFLECKEN

Auf dem Boden werden Stellen markiert, die eine Oberfläche aus heißer Lava besitzen. Diese Stellen dürfen die Spielerinnen – außer der Fängerin – nicht betreten. Bei einer anderen Version besteht das ganze Spielfeld aus heißer Lava, um das die Spielerinnen herumlaufen müssen. Betritt eine der Spielerinnen diese Fläche oder wird sie gefangen, muss sie der Fängerin helfen.

11. DRACHENSCHWANZ JAGEN

Alle Spielerinnen stellen sich hintereinander auf und fassen sich an den Hüften. Die erste Spielerin ist der Drachenschwanz und versucht, den Drachenschwanz – die letzte Spielerin der Reihe – zu fangen. Die Spielerinnen in der Mitte (Drachenkörper) versuchen, den Bewegungen des Drachenschwanzes zu folgen.

