

KINDER

S LEXIKON



Zahn aus Niedersachsen BILD: DPA

Säbelzahnkatze

Sie zählt zu den gefährlichsten Raubtieren der Eiszeit. Jetzt konnten Forscher aus Niedersachsen beweisen, dass die Säbelzahnkatze vor 300 000 Jahren auch in Deutschland gelebt hat. In der Erde haben sie Knochen und Zähne gefunden, die bis zu 28 Zentimeter lang sind – also fast so groß wie ein langes Lineal. Ein 200 Kilo schwerer und zwei Meter langer Fleischfresser – für die Menschen damals war die Säbelzahnkatze eine echte Gefahr. Deswegen vermuten die Forscher nun, dass sie sehr früh Speere benutzt haben, um sich gegen die Tiere zu verteidigen. Das Wort „Säbelzahnkatze“ ist übrigens irreführend: Die großen Tiere haben mit Hyänen viel mehr gemeinsam als mit Tigern. (ann)

SCHREIBT UNS

Annika Leister

E-Mail: kinder@ksta.de

Kontakt: Amsterdamer Str. 192, 50735 Köln



Waldspaziergang auf der Matte

FREIZEIT Yoga ist wie Gymnastik – Dabei geht es um die richtige Atmung und Entspannung

VON VERENA KÖPLIN

In der Holbeinstraße Nummer 6 herrscht Frühling. Martina Ottersbach-Beck macht mit ihren sieben Schützlingen einen langen Spaziergang durch die Natur. Es gibt Wiesen, es gibt Bäume, auch Schmetterlinge, Vögel und eine Katze begenken ihnen – obwohl sie nicht aus dem quadratischen Raum mit den acht Sportmatten und der Kerze in der Mitte herausgehen. Martina Ottersbach-Beck macht Kinder-Yoga. Das sieht ein bisschen nach Gymnastik aus, hat aber viel mehr mit der richtigen Atmung und Entspannung zu tun als nur mit Bewegungen. Die einzelnen Übungen wie zum Beispiel der Baum, der Vogel oder die Katze nennt man beim Yoga Asanas.

Katzenbuckel und Baumkrone

Die lustigen Namen haben sie, weil sie den Vorbildern, nach denen sie benannt sind, meistens ziemlich ähnlich sehen: Bei der Katze zum Beispiel macht man einen richtigen Katzenbuckel, beim Baum bildet man mit den Armen eine Baumkrone. „Den Baum mache ich am liebsten“, sagt die 13-jährige Vivian. „Der strengt einfach jeden Muskel an.“ Der Start



BILD: MAX GRÖNERT

in eine Yoga-Stunde bei Martina Ottersbach-Beck ist aber gar nicht so anstrengend. Es geht los damit, dass sich alle in einen Kreis setzen und darüber sprechen, was in der vergangenen Woche bei ihnen passiert ist. Klassenarbeiten in der Schule kommen da auf den Tisch, aber auch Wochenendausflüge mit der Familie und lustige Nachmittage mit Freunden. „Eigentlich ist die Erzählrunde dazu da, dass man sich an etwas Schönes erinnert“, erzählt Martina Ottersbach-Beck. „Damit kommt man zur Ruhe und lässt den stres-

sigen Alltag sozusagen von sich abfallen.“ Ist das geschehen, wird der Körper aufgewärmt: Die Yoga-Kinder strecken sich ausgiebig, laufen auf der Stelle, spielen ein Fang-Spiel und hüpfen herum. Erst danach werden die verschiedenen Asanas eingenommen: Martina Ottersbach-Beck erzählt eine Geschichte, in der die einzelnen Übungen vorkommen, die Kinder nehmen die Haltungen dann ein. Sehr mühsam ist das nicht, sagt die elfjährige Luise, nur auf das richtige Atmen müsse man sich

ein bisschen konzentrieren. „Es kommt beim Yoga ganz stark darauf an, wie lang man die einzelnen Übungen hält“, erzählt Martina Ottersbach-Beck. „Je länger man zum Beispiel in der Baum-Haltung bleibt, desto anstrengender wird sie.“ Grundsätzlich sind die Yoga-Übungen dazu da, beweglicher zu werden, die Muskeln und den Gleichgewichtssinn zu stärken und dafür zu sorgen, dass man sich besser entspannen kann. Luise zum Beispiel macht die Asanas auch gelegentlich, wenn sie beim Lernen nicht weiterkommt. „Meine Lieblingsübung ist die Shiva, die verlangt sehr viel Konzentration und hilft mir, loszulassen.“ Und auch den Sonnengruß, eine bestimmte Abfolge verschiedener Asanas, machen einige der sieben Teilnehmer zwischendurch zu Hause.

Wie eine Übernachtungsparty

Das Ende der Yoga-Stunde in der Holbeinstraße sieht ein bisschen aus wie eine große Übernachtungsparty – nur viel ruhiger. Bei entspannender Musik legen sich Martina Ottersbach-Beck und ihre sieben Mädchen auf ihre Matten, schließen die Augen – und genießen den Frühling in ihrem Kopf.

PISA-TEST

Nur mittelgut in Alltagsfragen

Eine Fahrkarte für die Bahn ziehen oder das billigste Möbelstück in einem Katalog bestellen – solche Alltags-Aufgaben mussten 15-Jährige aus 44 Ländern beim vergangenen Pisa-Test erfüllen. Von 100 deutschen Schülern waren 13 besonders gut, doch 20 hatten auch Probleme dabei. Damit liegt Deutschland knapp über dem Länder-Durchschnitt. Besonders gut abgeschnitten haben Schüler aus Singapur, Südkorea und Japan. (ann)



geburtstag

Elton wird heute 43 Jahre alt. Der deutsche Fernsehmoderator heißt mit richtigem Namen Alexander Duszat und wurde am 2. April 1971 in West-Berlin geboren. Sein Spitzname kommt daher, dass er ein wenig dem Sänger „Elton John“ ähnlich sieht. Du kennst ihn vielleicht aus der TV-Sendung „Schlag den Raab“ oder von „TV Total“. (ima)



Und was macht Ihre Zeitung?



Urlauber helfen

Unter allen Aktionsteilnehmern verlosen wir drei wertvolle Preise.

Option 1: Aktion „Urlauber helfen“

Wenn Sie für die Dauer Ihrer Ferien Ihr Abo spenden, können Sie anderen Menschen in doppelter Hinsicht eine Freude machen Ihre Zeitung werden wir täglich einer wohltätigen Institution zur Verfügung stellen. Zusätzlich unterstützen wir mit einem finanziellen Beitrag für jedes gespendete Exemplar „wir helfen e.V.“ – der Unterstützungsverein von M. DuMont Schauberg, der sich erfolgreich für die Kinder- und Jugendförderung engagiert. Über die Projekte, die wir mit den Mitteln aus dieser Aktion fördern, werden wir Sie regelmäßig in der Zeitung informieren.

Option 2: Geschenksendung für Freunde

Verschenken Sie Ihren „Kölner Stadt-Anzeiger“ während Ihres Urlaubs an Freunde oder Verwandte. So machen Sie anderen eine Freude und vielleicht gewinnen Sie ja sogar einen neuen Abonnenten – dann können Sie sich auf eine wertvolle Prämie freuen! Wir empfehlen Ihnen, die Zeitung nur innerhalb unseres Verbreitungsgebietes umzuverteilen, da Ihnen sonst Postgebühren entstehen.

Option 3: Nachsendung an den Urlaubsort

Sie lassen sich Ihren „Kölner Stadt-Anzeiger“ in den Urlaub nachschicken. Die gewohnte Lokalausgabe erhalten Sie per Post in Deutschland sowie in den Nachbarländern Österreich und der Schweiz fast überall einen Tag nach dem Erscheinen.

Option 4: Zusätzliche Ferienzeitung an den Urlaubsort

Ihr abonniertes Exemplar lesen die Dabeiingeblienen oder der „gute Geist“, der während Ihres Urlaubs nach dem Rechten sieht. Eine weitere Ausgabe schicken wir Ihnen an Ihre Urlaubsanschrift.

10 Tage bevor Sie verreisen:

Coupons ausfüllen und einsenden an: Verlag M. DuMont Schauberg, Leserservice, 50990 Köln oder per Fax an: 0221/2 24-23 32.

Weitere Fragen zum Urlaubsservice beantwortet Ihnen gerne unser Leserservice unter: 0221/92 58 64-20.



1. Preis:
Saeco Kaffeefüllautomat „Minuto One Touch“, schwarz



2. Preis:
Apple iPad mini „MD528“, 7,9 Zoll, 16 GB, schwarz



3. Preis:
Karcher Mountainbike „Fully“, 26 Zoll, weiß/blau

Jetzt mitmachen und gewinnen!

Helmatanschrift

Name, Vorname: _____
 Straße, Hausnummer: _____
 PLZ: _____ Ort: _____
 Landstelefon: _____
 Mobiltelefon: _____
 E-Mail-Adresse: _____

Sich mache Urlaub vom: [] [] [] [] 2014 bis [] [] [] [] 2014

- Option 1: Aktion „Urlauber helfen“
- Option 2: Geschenksendung

Anschrift meiner/meines Bekannten

Name, Vorname: _____
 Straße, Hausnummer: _____
 PLZ: _____ Ort: _____
 Option 3: Nachsendung an den Urlaubsort (Preis je nachgekaufter Exemplar: 3,40 € (D), Ausland € 0,80)
 Option 4: Zusätzliche Ferienzeitung (Preis je nachgekaufter Exemplar: 3,40 € (D), Ausland € 0,80)
 Die Zustellung soll per Luftpost erfolgen. Zuschlag je nachgekauftem Exemplar: Europa € 1,- und außereuropäische Länder € 3,50 (zzgl. Porto)

Urlaubsanschrift

Name, Vorname: _____
 Straße, Hausnummer: _____
 PLZ: _____ Ort: _____
 Land: _____

Probieren Sie nur Ihre persönlichen ABOCARD beim Einkauf bei vielen Partnern. Am Besten Sie haben sie immer dabei! Info unter: www.abocard.de

Der Kölner Stadt-Anzeiger jetzt auf dem Tablet! Alle Infos unter: www.ksta.de/tablet

Kölner Stadt-Anzeiger
www.ksta.de

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter des Verlags M. DuMont Schauberg GmbH & Co. KG und der Vertriebs-Verlag GmbH sowie deren Angehörige haften nicht für den Inhalt. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Erlösziel: 30.000.000 €