

Secret Book for Girls



Andrea J. Buchanan  Miriam Peskowitz

SECRET Book for Girls

Das einzig wahre
Handbuch
für Mütter und ihre Töchter

Aus dem Englischen von Martin Kliche

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**
- Gänseblümchenketten 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 Pfirsichkern 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 zeltst 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 findest, 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.

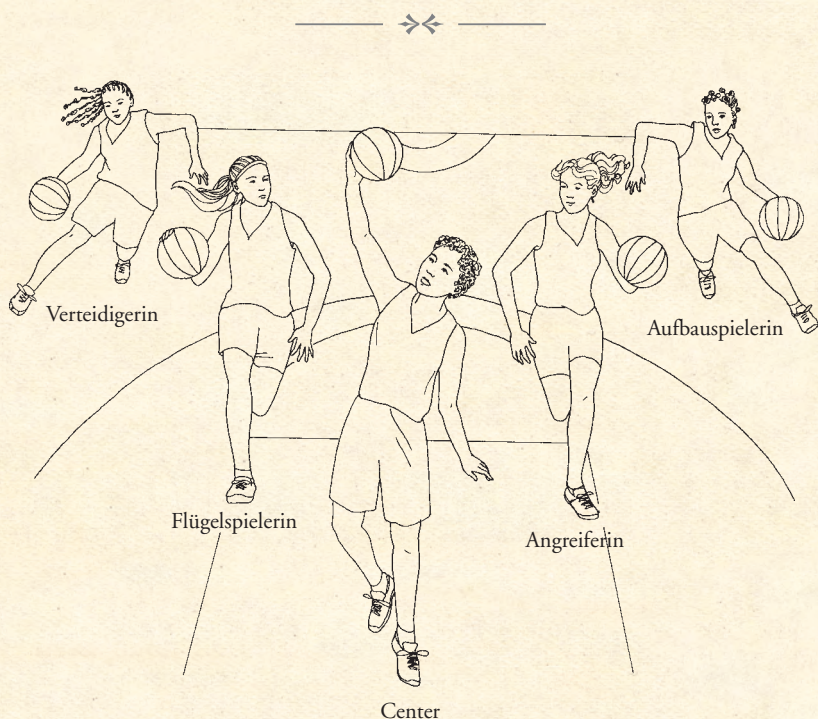
SPIELKARTEN UND EIN GUTES BUCH

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.

So spielst du Basketball



Bereits die Maya, Inka und Azteken kannten ein Spiel, bei dem sie einen Ball durch ein Loch, einen Ring oder in einen Korb warfen. Das moderne Basketballspiel entwickelte 1891 der kanadische Sportdozent Dr. James Naismith für seine Studenten, das sie während des Winters in der Halle spielen konnten. Das Spiel hieß zunächst Naismithball und wurde später in Basketball umbenannt. Mädchen trugen als Sportkleidung anfangs viktorianische Petticoats (weiße Baumwollschürzen) und Seidenschuhe. Die Kleiderordnung hat sich seither gründlich geändert. Basketball können Mädchen heute in der Schule erlernen und später sogar (wenn sie gut genug sind) als Beruf in einer Profimannschaft ausüben.

Nach 1920 wurde Basketball auch in Europa, vor allem in den baltischen Ländern, populär. Die Frauenbundesliga startete in Deutschland 1971. Seit 1983 ist die höchste Spielklasse eingleisig. Seine olympische Premiere hatte das Frauenbasketball bei den Sommerspielen 1976 in Montreal. Das erste olympische Turnier gewannen die Frauen aus der ehemaligen UdSSR.

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 Alleskönnerin, 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: Werf 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.

Punkte: Würfe innerhalb des Halbkreises zählen zwei Punkte und von außerhalb drei – wenn du in den Korb triffst. Wenn dich eine Gegenspielerin foul, erhältst du einen Freiwurf von der Freiwurflinie. Dieser zählt einen Punkt.

Du glaubst vielleicht, dass du für Basketball besonders viel Kraft in den Armen brauchst. Doch das ist gar nicht so wichtig. Entscheidend ist die Sprungkraft in den Beinen, um durch Sprungwürfe Körbe zu erzielen. Und wie stärkst du deine Beine? Indem du springst. Dazu kannst du fünfmal durch die Halle hin- und wieder zurückspringen. Oder du übst zu Hause und auf dem Schulweg.

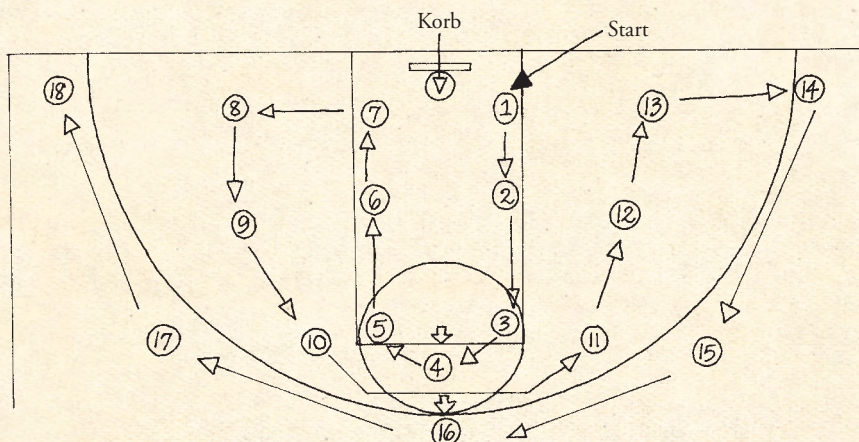
COOLE TRICKS

Nachdem du das Dribbeln beherrscht, solltest du einige der vielen trickreichen Spielzüge üben. Du kannst z. B. den Ball zwischen deinen Beinen hindurchdribbeln, einen spektakulären Korbleger (Dunking) üben und dich nach einem

erfolgreichen Korbwurf pirouettenartig wegdrehen. Im Folgenden werden zwei Tricks beschrieben, die du hinter deinem Rücken ausführst.

Hinter dem Rücken dribbeln: Zuerst musst du das Crossover-Dribbeln erlernen. Dazu dribbelst du nicht nur mit einer Hand, sondern tippst den Ball von deiner rechten zu deiner linken Hand. Im nächsten Schritt läufst du beim Dribbeln. Diesen Trick übst du, bis du ihn beherrschst. Dann dribbelst du mit deiner rechten Hand, tippst den Ball auf deine rechte Seite und dann hinter deinen Rücken, sodass du mit der linken Hand weiterdribbeln kannst.

Hinter dem Rücken passen: Dribble mit dem Ball. Wenn du ihn wieder auf den Boden tippen willst, ergreifst du ihn von der Seite mit der ganzen Hand und führst ihn hinter deinem Rücken in die andere Hand. Dann dribbelst du mit der anderen Hand weiter.



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.



Alle Hände strecken sich nach dem Ball, um ihn abzublocken.

DIE REGELN

Das gesamte Spielfeld ist 18 m lang und 9 m breit. Jeder Mannschaft steht also eine Fläche von 9 mal 9 m zur Verfügung. Getrennt werden diese beiden Hälften beim Damenvolleyball durch ein in 2,24 m Höhe stramm gespanntes Netz, das über das Feld hinausreicht. Unterhalb des 1 m hohen Netzes befindet sich die Mittellinie. In 3 m Abstand verlaufen parallel auf jeder Seite die Angriffslinien. Innerhalb dieser Linien liegt die Angriffszone, in der nur Vorderspieler einen Ball, der sich oberhalb der Netzkante befindet, ins gegnerische Feld schlagen dürfen. Hinterspieler dürfen in der Angriffszone einen Ball nur dann übers Netz spielen, wenn er sich unterhalb der Netzkante befindet. Das gesamte Spielfeld ist von einer 3 m breiten Zone umgeben, in der Bälle angenommen und gespielt werden dürfen.

MANNSCHAFT UND SPIELVERLAUF

Eine Mannschaft besteht aus bis zu 12 Spielern, wobei sechs Spieler die Startaufstellung bilden. Drei Spieler bilden die Vorderspieler in der Angriffszone und nehmen Positionen ein, die die Nummern 2, 3 und 4 tragen. Die drei Hinterspieler im hinteren Spielfeld tragen die Nummern 1, 5 und 6. Diese Aufstellung gilt für den gesamten Satz. Es sei denn, eine Mannschaft erzielt einen Punkt und erhält das Aufschlagsrecht. In diesem Fall rotieren die Spieler dieser Mannschaft im Uhrzeigersinn. So wird aus dem Vorderspieler auf Position 2 der Hinterspieler und Aufschläger auf Position 1. Im Laufe des Spiels wechseln so die Positionen ständig. Jeder Spieler muss daher alle Aufgaben vom Aufschlag bis zum Angriff beherrschen. Jeder Satz

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.



DIE BEDEUTUNG DER HAND

Die Handlesekunst hat ihre Wurzeln in der griechischen Mythologie. Jedem Teil der Hand und auch den Fingern entspricht ein bestimmter Gott oder eine Göttin. Diese Merkmale verrieten dem Handleser etwas über Persönlichkeit, Natur und Zukunft eines Menschen. So steht z. B. der Zeigefinger für Jupiter, der Hinweise zu Führung, Vertrauen, Stolz und Ehrgeiz liefert. Der Mittelfinger ist mit Saturn verbunden, dem Gott der Fruchtbarkeit, und gibt Informationen über Verantwortungsbewusstsein, Verantwortlichkeit und Selbstwertgefühl. Der Ringfinger steht für den griechischen Gott Apollo und beschreibt die künstlerischen Fähigkeiten eines Menschen. Der kleine Finger repräsentiert Merkur und symbolisiert Stärken und Schwächen bei Unterhaltungen, Verhandlungen und Freundschaften.

Eine andere Methode des HandleSENS beurteilt das Erscheinungsbild der

Hände, das mithilfe der alten Elemente Erde, Luft, Wasser und Feuer bestimmt wurde. Erdhände waren danach breit und fast quadratisch, besaßen eine grobe Haut mit rötlicher Farbe und der Handteller war genauso lang wie die Finger. Lufthände hatten quadratische Handteller mit langen Fingern und manchmal auch mit auffälligen Knöcheln und trockener Haut. Ihre Handteller waren kürzer als die Finger. Wasserhände besaßen einen ovalen Handteller und kegelförmige Finger. Der Handteller war genauso lang wie die Finger, aber weniger breit. Feuerhände hatten quadratische Handteller, kurze Finger und eine rosafarbene Haut.

Nach anderen Überlieferungen wurde die Form der Hand beurteilt. Je nachdem, ob diese spitz, quadratisch, kegelförmig, spatenförmig oder ohne bestimmte Ausprägung war, wurden ihr verschiedene Eigenschaften zugeordnet. Eine spitze Hand verwies auf die Künste und das Schöne, während eine quadra-

tische Hand einen praktischen und derben Charakter offenbarte. Eine kegelförmige Hand verriet dagegen eine erfinderische und kreative Persönlichkeit. Eine spatenförmige Hand zeigte den Draufgänger, während eine Hand ohne eine bestimmte Ausprägung einem Generalisten gehörte, der Kreativität und praktische Veranlagung besaß.

DIE HANDLINIEN LESEN

In fast allen Handflächen findest du diese vier Linien: die Herzlinie, die Kopflinie, die Lebenslinie und die Schicksalslinie.

Die Herzlinie verläuft im oberen Bereich der Handfläche von ihrem Außenrand bis zum Zeigefinger. Diese Linie soll bildlich und wörtlich Auskunft über das Herz geben, also über den Gesundheitszustand und die romantische Veranlagung eines Menschen. Dabei soll eine tiefe Linie auf stärkere Gefühle hinweisen.

Die Kopflinie beginnt am inneren Rand der Handfläche unter dem Zeigefinger und zieht sich bis zum äußeren Rand. Die Kopflinie beginnt häufig zusammen mit der Lebenslinie. Sie soll für Intelligenz und Kreativität stehen und auch für die Lebenshaltung eines Menschen.

Die Lebenslinie beginnt am inneren Rand oberhalb des Daumens – häufig zusammen mit der Kopflinie – und be-

schreibt einen Bogen zum Handgelenk. Sie soll Lebenskraft und Gesundheit beschreiben und auch wichtige Veränderungen im Leben wie zum Beispiel Krankheiten widerspiegeln. Sie zeigt jedoch im Gegensatz zur Überzeugung vieler Menschen nicht an, wie lang das Leben dauert.

Die vierte Linie auf vielen Handflächen ist die Schicksalslinie. Sie beginnt in der Mitte der Handfläche am Handgelenk und verläuft bis zum Mittelfinger. Je tiefer diese Linie ist, umso schicksalhafter verläuft das Leben eines Menschen. Eine unterbrochene Linie oder eine solche, die ihre Richtung ändert, zeigt Handlesern eine Persönlichkeit, die häufig Veränderungen unterworfen ist, die sie nicht selbst zu verantworten hat.



Die Geschichte des Schreibens und der Handschrift



Das erste Schreibutensil der Menschen erinnert an eine Jagdwaffe: ein scharfer, spitzer Stein. Damit ritzen unsere Vorfahren Bilder in Höhlenwände, die zum Teil heute noch erhalten sind. Im Lauf der Zeit wurden aus Bildern Symbole, die zu Wörtern und Sätzen zusammengesetzt wurden, und an die Stelle der Höhlenwände traten Tontafeln. Später ersetzte das Alphabet Bilder und Symbole. Ein weiterer Meilenstein in der Geschichte des Schreibens war die Erfindung des Papiers im alten China. Der griechische Gelehrte Kadmos, der die Stadt Theben gründete und das phönizische Alphabet einführte, war wahrscheinlich auch der Urheber des ersten Briefs – Wörter und Sätze aus Buchstaben, die von Hand auf Papier

geschrieben und einer anderen Person zugestellt wurden.

Einige Kulturen besaßen über viele Jahrhunderte keine Schriftsprache. Die Vietnamesen z.B. erhielten sie erst im 17. Jahrhundert. Die beiden Jesuitenpater Gaspar d'Amiral und Antonio Barboza romanisierten ihre Sprache und führten auf Grundlage des römischen Alphabets Zeichen ein. Der Franzose Alexandre de Rhodes erstellte 1651 das erste umfassende Wörterbuch. Deshalb benutzen Vietnamesen römische Buchstaben und keine Zeichen wie andere asiatische Kulturen.

Alle Schriftsprachen kannten zunächst nur Großbuchstaben. Im Lauf der Zeit entstanden dann immer bessere und feinere Schreibwerkzeuge, die Kleinbuchstaben und später auch die Handschrift ermöglichten. Uns stehen heute zahlreiche Utensilien wie Kugelschreiber, Bleistifte, Federhalter und Buntstifte zur Verfügung, doch in der jüngeren Vergangenheit wurde lange Zeit nur die Kielfeder benutzt. (Auf Seite 256 findest du eine Anleitung für deine eigene Schreibfeder.)

Doch bevor wir beschreiben, wie man mit einer Kielfeder schreibt, müssen wir zuerst über die Schreibkunst reden. Auch im Zeitalter des Computers ist eine klare und schöne Handschrift nützlich und notwendig. Um sie zu

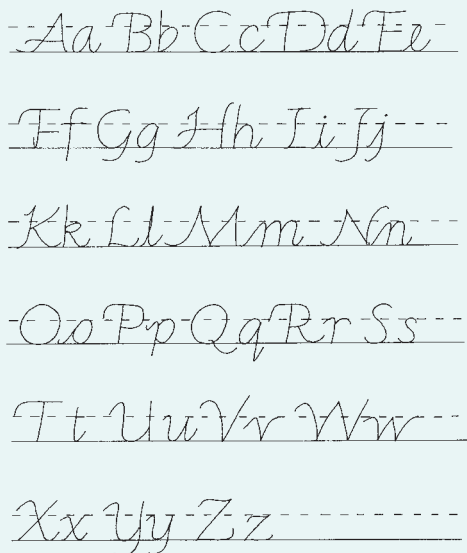


üben, kannst du eine Reihe As und Ps oder schwungvolle Qs aufschreiben. Heutzutage wirkt die Schreibschrift etwas altmodisch. Doch zu der Zeit, in der sie erfunden wurde, war die Vorstellung einer standardisierten Handschrift eine revolutionäre Idee.

Im 15. Jahrhundert entwickelte der venezianische Drucker Aldus Manutius aus der Schreibschrift die kursive Druckschrift. Der Begriff *kursiv* stammt von dem lateinischen Wort *currere* (laufen) und bedeutet, dass die einzelnen Buchstaben ganz ähnlich wie bei der Handschrift miteinander verbunden sind. Diese Schriftart beanspruchte auch weniger Platz. Das nützliche einheitliche Aussehen führte in späteren Jahrhunderten dazu, dass sämtliche Korrespondenz in kursiver Schrift verfasst wurde. Die Schreiber – ausschließlich Männer – mussten diese »Schönschrift« üben, damit alle Schriftstücke gleich aussahen. (Frauen schrieben in einer häuslichen, ausschweifenden Schrift.)

Durch die Einführung des Computers mit seinen vielen Kursivschriften wurden normierte echte Handschriften überflüssig – obwohl z. B. Einladungen oder wichtige Urkunden immer noch gern mit der Hand verfasst werden.

Heute entwerfen viele Typografen neue kursive Schriften und das »Schön-schreiben« ist auch nicht mehr wie frü-



kursive Handschrift

her eine Domäne von Männern. Alle Schüler in Deutschland erlernen eine der drei normierten Grundschriften: die Schulausgangsschrift, die Lateinische oder die Vereinfachte Ausgangsschrift.

Eine kursive Handschrift zieht die Aufmerksamkeit auf sich und lockert sogar eintönige Briefe auf. Ihre Buchstaben sind ähnlich wie bei der normalen Handschrift miteinander verbunden, sie sind jedoch etwas stärker geneigt. Diese Schrift findest du häufig auf Hochzeitseinladungen oder auf Speisekarten feiner Restaurants.

Kursive Buchstaben sind etwa um 10° nach rechts geneigt. Du kannst sie schreiben, wenn du deinen Stift etwa im 45°-Winkel zur Grundlinie hältst.

Aa Bb Cc Dd Ee ---
Ff Gg Hh Ii Jj ---
Kk Ll Mm Nn ---
Oo Pp Qq Rr Ss ---
Tt Uu Vv Ww Xx
Yy Zz -----

Victoria Modern Cursive

In der australischen Stadt Victoria wurde Mitte der 80er-Jahre des letzten Jahrhunderts eine neue Handschrift für Grundschulen entwickelt. Inzwischen wird diese Schrift, die *Victoria Modern*

Cursive, landesweit benutzt. Sie ist sehr geschätzt wegen ihrer Lesbarkeit und weil sie leicht zu schreiben ist – mit wenigen zusätzlichen Schwüngen wird aus ihr eine ausgefallene Schrift.

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 ergreifen. 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.

Sag es auf Englisch!



to get rid of something
etwas loswerden

*You have really let yourself
in for it there.*
Da hast du dir etwas Schönes
eingebrockt.

Fortune favours fools.
Dumme haben eben immer
Glück.

to score an own goal
ein Eigentor schießen

She wouldn't hurt a fly.
Sie kann keiner Fliege etwas
zuleide tun.

I'm in sort of a limbo.
Ich weiß nicht, was ich
tun soll.

to live in a fool's paradise
in einer Traumwelt leben

to trip somebody up
jemandem ein Bein stellen

to ride the gravy train
sein Geld leicht verdienen

Tit for tat.
Wie du mir, so ich dir.

Easy come, easy go.
Wie gewonnen, so zerronnen.

Your wish is my command.
Dein Wunsch ist mir Befehl.

*to lay something on
with a trowel*
angeben, dick auftragen

All's well that ends well.
Ende gut, alles gut.

She just didn't click on it.
Sie hat's einfach nicht
kapiert.

Look before you leap!
Erst denken, dann handeln!

A friend in need is a friend indeed.
Freunde in der Not sind
wahre Freunde.

Once bitten, twice shy.
Wer schlechte Erfahrungen gemacht
hat, wird vorsichtig.
(Gebranntes Kind scheut
das Feuer.)

I'm not made of money.
Ich bin doch kein Millionär.

to bite the bullet
in den sauren Apfel beißen

to drive somebody up the wall
jemanden total nerven

*to put a stop to somebody's
game*
jemanden stoppen, jemandem
das Handwerk legen

to help somebody back on his feet
jemandem wieder auf die Beine
helfen

to pull somebody's leg
jemanden vorführen, ihm ein
Märchen auftischen

to make a fool of somebody
jemanden für dumm verkaufen

*Put your money where your
mouth is.*
Deine Taten zählen, nicht deine
Versprechungen.

Let sleeping dogs lie.
Schlafende Hunde soll man nicht
wecken.

Pride comes before the fall.
Hochmut kommt vor dem Fall.

to bark up the wrong tree
den falschen Baum anbellern
(auf dem Holzweg sein)



Drei coole deutsche Frauen



ALICE SCHWARZER

Alice Schwarzer wurde am 3. Dezember 1942 in Wuppertal geboren und wuchs bei ihren Großeltern auf, die ein Tabakgeschäft besaßen. Nach der Schule machte sie eine Ausbildung zur Sekretärin und zog anschließend nach Paris, um Sprachen zu studieren. Außerdem begann sie, als Journalistin zu arbeiten. Für einige Jahre kehrte sie nach Deutschland zurück, um 1969 noch einmal nach Paris zu gehen und Soziologie und Psychologie zu studieren. Sie arbeitete jedoch weiterhin als Journalistin und trat verstärkt für die Emanzipation der Frau ein. In Deutschland startete sie 1971 eine Kampagne gegen den Abtreibungsparagrafen 218 und gründete 1977 die feministische und politische Zeitschrift *Emma*, die zum Sprachrohr der Frauenbewegung in Deutschland wurde. Außerdem schrieb sie mehr als 20 Bücher, die sich mit verschiedenen Themen der Frauenbewegung befassen.

STEFFI GRAF

Stefanie Maria Graf, genannt »Steffi«, wurde am 14. Juni 1969 in Mannheim geboren und begann mit vier Jahren, Tennis zu spielen. Ihr Vater war Tennistrainer und sorgte für eine gezielte sportliche Ausbildung seiner Tochter, die mit 13 Jahren die Deutschen Jugendmeisterschaften gewann und als professionelle Spielerin in die WTA-Weltrangliste aufgenommen wurde. Mit 16 hatte sie sich bis zum 6. Platz auf dieser Liste vorgekämpft, ein Jahr später belegte sie erstmals den ersten Platz. Ihren größten Triumph erreichte sie 1988, als sie alle Grand-Slam-Turniere und die olympische Goldmedaille gewann. 377 Wochen führte sie die Weltrangliste an, so lange wie keine andere Spielerin. 1999 beendete sie ihre Karriere und heiratete 2001 den amerikanischen Tennisspieler Andre Agassi, mit dem sie zwei Kinder hat.

CAROLINE LINK

Caroline Link wurde am 2. Juni 1964 in Bad Nauheim geboren und interessierte sich bereits als Schülerin für den Film. Nach der Schule machte sie bei einer Münchner Filmfirma ein Praktikum und studierte anschließend an der Hochschule für Film und Fernsehen in München.

Nach ersten kleineren Filmen gelang ihr 1996 mit »Jenseits der Stille« der erste große Kinoerfolg, der mit vielen Filmpreisen ausgezeichnet wurde. Dazu gehörte auch eine Nominierung für den Oscar. Nach dem Kinderfilm »Pünktchen und Anton« drehte sie 2001 »Nirgendwo in Afrika«, der ein Jahr später den Oscar für den besten nicht-englischsprachigen Film erhielt. Sie gilt als eine der erfolgreichsten deutschen Regisseurinnen.

Blumen pressen



Mit dieser einfachen Methode kannst du deine Lieblingsblüten aus dem Garten konservieren. Gepresste Blumen eignen sich auch sehr gut für Geschenke. Sie können z. B. eine Grußkarte oder ein Lesezeichen verzieren.

DAS BRAUCHST DU:

- ◆ Zwei Holzplatten, 15 x 15 cm groß und bis zu 2 cm dick
- ◆ Vier Gewindeschrauben, 5–8 cm lang
- ◆ Vier passende Flügelmuttern
- ◆ Mehrere Kartons, 15 x 15 cm groß. Du kannst sie wiederverwenden.
- ◆ Papier. Mit einer Schere schneidest du einige Seiten aus, die so groß wie die Platten sind. (Du kannst auch Löschpapier benutzen.)
- ◆ Eine Bohrmaschine

Zwischen die beiden Holzplatten legst du die Kartons und das zurechtgeschnittene Papier (siehe Abbildung). Dann bohrst du in jede Ecke ein Loch, durch das die Gewindeschrauben passen. Wenn du alle Materialien gleichzeitig bohrst, liegen alle Bohrungen genau übereinander.

In eine Holzplatte steckst du alle Gewindeschrauben und drehst die Platte um, sodass die Schrauben nach oben zeigen. Auf dieses Unterteil der Presse legst du der Reihe nach: Karton, Papier, Blume, Papier, Karton, Papier, Blume, Papier und so weiter, bis alle Blumen untergebracht sind. Anschließend steckst du die zweite Holzplatte auf die Gewindeschrauben und ziehst sie mit den Flügelmuttern fest an. In drei bis vier Wochen sind die Blumen getrocknet.

Du kannst deine Blumen natürlich auch pressen, indem du sie unter einen hohen Stapel schwerer Bücher legst oder sie zwischen zwei Seiten eines Buches gibst, dieses in ein Regal stellst und nach etwa einem Jahr zufällig wiederfindest.

Wenn du Blumen nur schnell trocknen, aber nicht pressen willst, legst du sie für etwa drei Minuten bei niedrigster Stufe in die Mikrowelle.

