

Liebe angehende Superheld\*innen!

Darf ich mich vorstellen? Ich bin Pen Pencil. Ab heute werde ich euch mit Tipps versorgen, damit eure Superkräfte in den Händen genauso gut werden wie von mir und von .... ups, entschuldigt, ich darf euch den Namen leider nicht verraten!?! Aber soviel darf ich sagen: X hat echte Superkräfte in seinen Fingern. Er kann bis an die Grenzen ausmalen ohne drüber zu kommen, an jeder noch so krummen Linie gerade ausschneiden und so fest kleben, dass es nie wieder abgeht. X kann einfach alles.

Aber jetzt zurück zu euch. Wir haben gehört, dass ihr eure Superkräfte in den Händen und Fingern trainieren wollt und wir glauben, wir haben da einige gute Ideen und hilfreiche Tricks für euch auf Lager!

Bevor es losgehen kann müssen wir nur noch herausfinden, wer von euch das Zeug zur Superheld\*in hat. Dafür haben wir euch eure allererste Mission mitgebracht die zeigt, welche Kräfte schon in euch schlummern. Danach könnt ihr weiterlesen und erfahren ob ihr zum supergeheimen Held\*innentraining zugelassen seid.

Ja gibt es denn sowas? Ihr habt alle das Zeug zur Superheld\*in? Das hatten wir ja noch nie! Da wird sich X aber freuen, dass wir so eine tolle neue Gruppe trainieren dürfen.

Wir hören uns nächste Woche!

Viele Grüße und bravo,

Euer

*PEN*



HELD\*INNEN  
WERKSTATT

Hej Kinder,

schön, dass ihr alle da seid! Heute starten wir mit eurem Superkräftetraining und wir machen das Allerwichtigste direkt mal zu erst. Kein/e Superheld\*in schafft alles alleine. Wir haben alle ein kleines bisschen Hilfe nötig. X hat mich, Batman hat Robin und auch ihr braucht noch eine/n Superheld\*innenfreund\*in. Aber wo sollen sie herkommen fragt ihr euch?

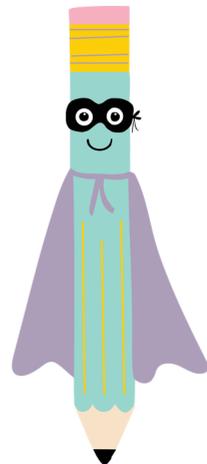
Eure Freund\*innen erschaffen wir gemeinsam in den nächsten Treffen. Dafür könnt ihr schon eure ersten Kräfte einsetzen. Wir haben euch Ton, Werkzeuge und jede Menge Farben, Stoffe und Wolle mitgebracht.

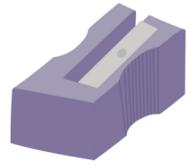
Tobt euch richtig aus, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Ganz egal ob eure Freunde Supermenschen, Supertiere oder vielleicht sogar Superpflanzen sind, Hauptsache ihr habt Spaß dabei sie zu erschaffen.

Aber was erzähle ich hier schon wieder so viel.. Beginnt jetzt, Superheld\*innen werden schließlich nicht an einem Tag erschaffen.

Viel Spaß ihr Superbastler\*innen,  
Euer

*PEN*





Liebe Kinder,

toll, dass ihr wieder da seid! X und ich beobachten euer Training und wir sind uns sicher, ihr seid die nächsten Superheld\*innen, die großartige Dinge mit ihren Händen leisten werden. Bekomme ich euer Versprechen, dass ihr dabei bleibt und alle Tricks lernt? Ihr geht nicht leer aus: Für erfolgreich erledigte Missionen, könnt ihr Punkte sammeln! Und das Beste daran, ihr könnt die Punkte am Ende des Trainings gegen kleine Überraschungen eintauschen.

Heute lernt ihr den Trick „einfach Spitze“ kennen. Was uns ja wirklich brennend interessiert – wie sehen eure Federtaschen aus? Habt ihr bunte Stifte zum Malen und einen Bleistift, damit ihr lernt wie man schreibt? Vielleicht könnt ihr sogar schon ein bisschen schreiben? Wusstet ihr, dass man mit Stiften die angespitzt sind am allerbesten Schreiben und malen kann? Vor allem wenn ihr was ausmalen müsst, ist es gut wenn ihr mit einem spitzen Stift malt, der malt nämlich viel genauer als einer ohne Spitze.

EURE AUFGABE FÜR HEUTE IST EIN KLEINES EXPERIMENT:

Wir haben ein Ausmalblatt für euch vorbereitet. Beginnt mit ungespitzten Stiften zu malen und malt dann mit gespitzten Stifte weiter. Merkt ihr einen Unterschied? Mit welchen Stiften geht es besser?

Ab heute erhaltet ihr in jedem Training einen Punkt, wenn ihr mit angespitzten Stiften kommt!

Viel Spaß beim Spitzen, wünscht euch euer

*PEN*

HELD\*INNEN  
WERKSTATT





Hallo Kinder,

wie geht es euch?

Heute haben wir einen super Trick für euch! Er heißt ganz einfach: „Grifftrick“. Habt ihr davon schon mal gehört? Hat euch schon mal jemand gezeigt wie man den Stift richtig in der Hand hält? Damit ihr euch das für immer merken könnt, haben X und ich euch ein Blatt gemalt. Wir haben euch Hände aufgemalt, die den Stift richtig gut in der Hand halten. Probiert das auch mal aus! Wenn ihr es ausprobiert habt, lest ihr weiter!

So, ihr habt alles ausprobiert? Wisst ihr nun, wie ihr den Stift am besten halten könnt? Okay, dann machen wir jetzt...Oh okay, ich höre gerade – es gibt einen Notfall! Die Kometen am Himmel sind verloren gegangen. Es sind nur noch die Schweife von ihnen zu sehen und die spielen komplett verrückt. Sie fliegen gerade direkt Richtung Erde. Bitte sucht die Kometen und bringt sie wieder mit ihren Schweif zusammen. Leider ist es nicht ganz einfach. Ihr dürft für diese Mission nur eine Hand benutzen. Aber das schafft ihr.

Also. Action! Nach der Mission lest ihr weiter!

Puh, dass ist ja nochmal gut gegangen. Aber irgendwie ist das immer noch nicht in Ordnung. Es scheint als hätten sie den Kurs verloren und flögen gerade in die Richtung der Stadt. Oh ooh, wie sieht es aus? Helft ihr uns nochmal? X ist gerade in einer Besprechung und ich schaffe das nicht alleine.

Okay, also hier die Aufgabe:

Schnappt euch einen Bleistift. Ihr wisst, wie ihr ihn richtig in der Hand haltet. Wenn nicht, nehmt ihr euch eine Griffhilfe dazu. Jetzt müsst ihr die Kometen ganz vorsichtig durch den Lichttunnel schleusen. Achtung, berührt nicht den Rand, sonst löst sich der Tunnel auf. Ich sag schon mal danke! Ohne euch wären wir aufgeschmissen.

- Fortsetzung folgt auf  
der nächsten Karte -

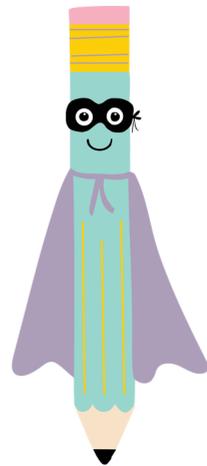


Ach ja, ich habe noch eine kleine Aufgabe bis zum nächsten Mal:  
Übt den Stift richtig in der Hand zu halten, dass muss man gut  
trainieren. Beim nächsten Mal zeigt ihr uns das dann.

Viel Spaß beim Ausprobieren,

Euer

*PEN*





Hallo liebe angehende Superheld\*innen,

Ich bin es wieder. Wisst ihr eigentlich noch meinen Namen? Ganz genau. PEN. Das ist übrigens englisch und übersetzt heißt es Stift. Ganz schön langweilig wenn man PEN heißt. Aber gut, das ist mein Geheimname. Meinen richtigen Namen weiß niemand.

Heute lernt ihr den „Ausmaltrick“. Wie oft habe ich mich früher geärgert, wenn ich über den Rand gemalt habe. Die Flächen waren meistens nicht gleichmäßig ausgemalt und überhaupt... Das war nix. Aber X hat mir die besten Tricks überhaupt gezeigt und jetzt seid ihr an der Reihe sie zu erhalten. Seid ihr bereit?

1. Male langsam, so hast du die Kontrolle über den Stift!
2. Male an den Begrenzungen langsam kurze Linien oder kleine Kreise, so malst du nicht über die Linien!
3. Male alle Flächen komplett aus, sodass keine weißen Flecken mehr zu sehen sind.
4. Übe es regelmäßig!

Et voilà, hast du ein wunderbares Bild gemalt. Alles paletti? Verstanden? Na dann, gibt es jetzt die nächste Aufgabe:

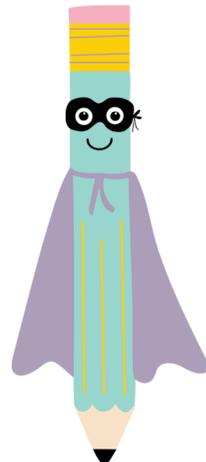
Wir basteln uns eine Held\*innenmaske! Genau, X hat für euch eine Maske gemacht. Die müsst ihr aber noch ausmalen damit sie richtig gut aussieht. Auf dem Blatt findet ihr ein kleines Feld mit einem Stern, da übt ihr erst mal, was ich euch gesagt habt und dann beginnt ihr mit dem Ausmalen.

Auf die Stifte, fertig, los!

Euer,

*PEN*

HELD\*INNEN  
WERKSTATT





Hej Kinder,

Hier bin ich wieder. Wie geht es euch?

X und ich haben die Woche viel in unserem Forschungslabor gearbeitet und mussten dabei oft mit der Schere arbeiten. Da haben wir uns gedacht, dass das auch eine super Mission für euch wäre! Also, ihr hört schon, wir werden heute viel ausschneiden. Und zwar genau auf der Linie! Was? Das klappt noch nicht so gut? Echt? Wisst ihr denn schon, wie man am besten ausschneidet? Ja? Nein? Okay. Dann ist es wohl an der Zeit für die obergeheimen Supertipps von X! Spitzt die Ohren und hört gut zu!

Als allererstes: Wisst ihr wie ihr die Schere richtig haltet? Zeigt mal her! Ich möchte sehen, ob ihr das schon könnt. Ja, das sieht ganz gut aus. Habt ihr alle euren Daumen in dem oberen Loch und den Mittelfinger im unteren? Die Schere liegt dabei auf dem Zeigefinger auf. Macht das mal bitte! Oh, ganz vergessen... Ihr braucht noch ein Übungsblatt zum Schneiden. Habt ihr alle eins?

Okay. Weiter geht's. Wenn ihr das Papier haltet, dass ihr schneiden wollt, liegt der Daumen immer oben. Ihr haltet das Papier in der Nähe fest, wo ihr schneiden wollt. So könnt ihr es besser lenken. Bewegt ihr die Haltehand, bewegt sich das Papier. Und legt eure Hände nicht auf dem Tisch ab. Und jetzt Achtung, noch was: Wenn ihr schneidet, ist der Arm mit der Schere nah am Oberkörper. Streckt den Ellenbogen nicht weg. Stellt euch vor, der klebt am Körper.

So. Und jetzt schneidet mal einen großen Schnitt an der Seite des Papiers. Genau, da an der geraden Linien. Ganz schön langer Schnitt, oder?



Und jetzt schneidet ihr mal nur mit der Spitze. Da wird der Schnitt viel kürzer. Habt ihr das bemerkt? Wenn ihr was kleines ausschneiden müsst, ist es am besten nur mit der Spitze zu schneiden, da kann man dann ganz genau ausschneiden. Versprochen! Ihr könnt auch noch versuchen, die Schere nicht ganz zu schließen sondern gleich mit dem nächsten Schnitt weiterzumachen. So habt ihr am Ende keine Ecken und Kanten.

Jetzt versucht mal das Viereck auszuschneiden. Aber Stopp! Einen super Tipp habe ich noch für euch! Merkt euch ab heute: ERST GROBSCHNITT, DANN FEINSCHNITT. Jetzt denkt ihr bestimmt, was soll das denn bedeuten?? Ganz einfach: Erstmal grob herum schneiden und dann könnt ihr danach ganz genau auf der Linie ausschneiden. Denn es ist viel einfacher wenn ihr ein kleineres Stück Papier in der Hand haltet. Lasst euch Zeit. Das muss man langsam machen! Bleibt schön auf der Linie!

Und, wie ging das? Schneidet als nächstes mal den Kreis aus. Wenn ihr das habt, könnt ihr das Dreieck ausschneiden. Wenn ihr damit fertig seid, schneidet noch entlang der Linien. Schafft ihr die schwarze Linie mit der Schere zu verfolgen? Fertig? Jetzt könnt ihr mit der Maske beginnen!

Wir wünschen euch viel Spaß und X sagt, der Trick klappt immer. Manchmal muss man ihn erst üben.. aber dann klappt es mit dem Ausschneiden immer besser. Versprochen!

Viel Spaß wünscht euch euer

*PEN*

HELD\*INNEN  
WERKSTATT





Hallöchen,

schon wieder ich. Bevor ihr gleich mit heutigen Mission beginnt, habe ich noch einen ultraguten Trick für euch. X und ich machen ja recht viel mit unseren Händen und deshalb brauchen wir immer mal wieder eine gute Pause. Dafür hat X ziemlich lange nach den perfekten Übungen für müde Hände gesucht UND sie tatsächlich dann selbst erfunden. X ist wirklich genial!

Ihr seid die Ersten, die die Aufzeichnungen aus dem Übungslabor erhalten. Schaut sie euch gleich mal genau an und probiert sie aus. Wir wollen unbedingt wissen, ob ihr sie auch so gut findet. Klappt das bei euch, dass die Hände dann wieder Energie haben? Gebt uns nächste Woche unbedingt Bescheid, wie es in der Schule mit den Übungen gelaufen ist und ob ihr eine Lieblingsübung habt! Falls ihr selbst eine Idee habt, was man für seine Hände tun könnte – immer her damit, X wird sie im Labor testen. Und! Es gibt einen Punkt auf eurem Punkteblatt dafür.

#### „Superkräfte aktivieren“:

Unsere Finger müssen Energie aufnehmen! Legt eure Hände auf den Tisch und klopft nacheinander mit allen Fingern auf den Tisch. Probiert auch mal die Hände in der Luft zu halten und nur mit den Fingerspitzen zu klopfen. Wer weiß, vielleicht aktiviert ihr schneller eure Superkräfte als ihr denkt!

#### „Energiefäuste“:

Ballt beide Hände zur Faust und drückt sie richtig, richtig fest zusammen. Und jetzt – pow – öffnet ihr ganz schnell eure Hände und streckt die Finger ganz fest aus und lasst sie geöffnet. Macht das ein paar Mal! Es wirkt Wunder!



### „Energieküsse“:

Das ist die ultimative Möglichkeit wieder Superkräfte in die Finger zu bekommen. Der „Daumen „haucht“ allen seinen Nachbarfingern Energie ein.

Probiert es mal gleichzeitig mit beiden Händen oder blind.

### „Energimassage“:

Die Energiebälle hat X selbst entworfen. Legt eure Hand auf einen unserer Superkräftebälle und rollt den Ball hin und her. Ihr könnt den Ball auch über jeden einzelnen Finger rollen lassen.

### „Arme ausschütteln“:

Das ist ganz einfach. Schüttelt eure Arme und Hände locker aus.

Und jetzt seid ihr dran! Probiert euch aus, merkt euch die Tipps, die für euch am besten sind und denkt dran, vielleicht fallen euch auch noch andere ein!

... Und eins und zwei und weiter trainieren!

Viele Grüße,

*PEN*





Hej Kinder,

Wow! X ist super zufrieden mit euch. Ich soll euch auch ausrichten, dass ihr euer Training echt gut meistert. Macht weiter so. Bald sind eure Superkräfte zu 100% aktiviert.

Aber jetzt zur Mission:

Heute basteln wir die Maske fertig. Ihr müsst nur noch die kleinen Motive aufkleben, Löcher an den Seiten reinmachen, Gummiband verknoten und dann ist sie fertig. Schafft ihr das heute? Logo? Wusste ich doch, auf euch ist Verlass.

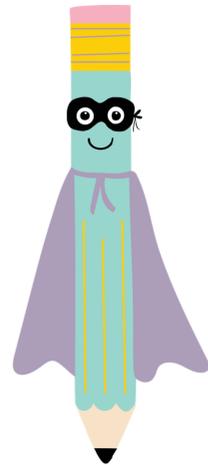
Aber jetzt. Auf was wartet ihr noch. Los geht's! Ach so. Stimmt.....Der neue Trick fehlt noch! Okay. Aufgepasst, jetzt kommt der Klebetrick!

1. Nehmt immer eine Klebeunterlage!
2. Tragt den Kleber DÜNN auf dem ausgeschnittenen Papier auf (nicht andersherum)
3. Am besten klappt es, wenn ihr von innen nach außen auftragt und den Rand dabei nicht vergesst.

Probiert es aus. Lasst uns kleben!

Viel Spaß wünscht euch,

*PEN*





Hej Kinder,

So, heute ist es mal an der Zeit, dass wir ein bisschen eure Muskeln trainieren. Denkt jemand von euch, dass sie oder er schon richtig viel Kraft in den Oberarmen hat? Okay. Das werden wir ja gleich sehen.

Also, eure erste Kraft-Mission sind Push-Ups!

Ihr setzt euch jetzt mal gemütlich auf euren Stuhl, die Arme sind seitlich von euch und ihr haltet den Stuhl mit euren Händen fest. Habt ihr? Okay. Dann drückt euch jetzt nach oben weg und setzt euch wieder hin. Und? War das machbar? Alles klar. Dann würde ich sagen, wir machen jetzt mal alle zusammen 2 Push-Ups. Auf die Plätze, fertig los! Seid ihr schon außer Puste?? Nein? Na dann: Bei Los, macht ihr alle Push-Ups und zählt mit, wie viele ihr insgesamt schafft. Die Zahl sagt ihr dann euren Trainer\*innen. Wenn ihr noch könnt, machen wir einen weiteren kleinen Wettbewerb:

Auf LOS, drückt ihr euch hoch und wir schauen mal, wer am längsten oben bleibt.

Bravo! Ihr seid echt ganz schön gut trainiert! Aber ich glaube, ihr schafft noch mehr. Trainiert die Woche über und beim nächsten Mal schauen wir ob ihr noch mehr schafft. Dann könnt ihr nochmal schön Punkte absahnen!

Wisst ihr übrigens wie viele Push-Ups X schafft?  
X schafft 50!!? Ist das nicht unglaublich??

Aber gut, kommen wir zu der zweiten Mission und auch langsam zum heutigen Trick! Es geht nämlich darum, wenn man die Superkräfte in den Händen aktivieren will, ist es wichtig das man weiß, wo und wie man am Besten sitzt beim Schreiben und Malen.



Aber bevor ich es euch verrate, probieren wir gemeinsam was aus. Also, schnappt euch ein Held\*innenmandala und paar Stifte und verteilt euch im Raum. Wer möchte am Tisch sitzen? Aber bitte ganz schief und stütze den Kopf beim Malen dabei auf, so als ob du ganz müde bist. Die nächste Person malt im Stehen am Tisch. Eine Person legt oder setzt sich auf den Boden und malt so. Die vierte Person setzt sich an den Tisch, mit geraden Rücken, Füße auf dem Boden, eine Hand hält das Blatt fest, die andere malt. Nach zwei Minuten wechseln wir.

Okay. Danke fürs Mitmachen. Wie war's? Welche Position war am geeignetsten zum Malen? Wie fandet ihr es schief am Tisch zu sitzen und den Kopf zu halten? Gemütlich? Wahrscheinlich war es nicht so gut fürs Ausmalen. Alles klar, ich denke ihr wisst welche Position am Besten fürs Schreiben ist.. Genau. Am Tisch sitzend, mit einer Hand am Blatt zum Festhalten. Damit ihr den ganzen Trick noch kennenlernt, müsst ihr wissen, dass der Rücken beim Sitzen gerade sein soll, die Füße auf dem Boden oder auf dem Tritt vom Stuhl stehen und die Schultern schön entspannt sind! Die Unterarme liegen dabei entspannt auf dem Tisch, eure Ellbogen liegen aber nicht mehr auf. Damit ihr es nicht vergesst, bekommt ihr ein Blatt mit dem Sitztrick. Malt bitte mit rot die wichtigen Stellen an!

Gutes Sitzen und bis zum nächsten Mal,

*PEN*



HELD\*INNEN  
WERKSTATT



Liebe Kinder,

schön, dass ihr da seid.

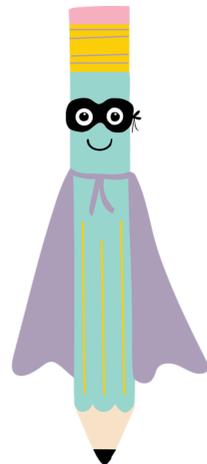
Kommen wir gleich zu unserem heutigen Trick. Den braucht ihr auf jeden Fall auch zum Schreiben! X hat ziemlich lange in der Werkstatt herumgetüftelt und kam mit dieser Erfindung heraus: Eine Tischauflage, die euch beim Schreiben hilft. Es ist nämlich so: Beim Schreiben ist es gut, wenn ihr euer Blatt leicht schräg vor euch liegen habt. Dann ist das weniger anstrengend für eure Arme. Wir basteln heute gemeinsam die Tischauflage von X für euren Tisch, damit ihr euch gut merken könnt wie ihr euer Heft oder eure Arbeitsblätter vor euch hinlegen müsst.

Schreibt euren Namen auf die Unterlage, malt ein Muster oder was ihr wollt darauf und klebt ein Klebeband auf den langen Strich auf dem Blatt. Danach legen wir das Blatt in eine Folie und schieben es in die Maschine. Die Unterlage dürft ihr mit nach Hause und auch ins Klassenzimmer nehmen. Zeigt es euren Eltern und euren Lehrer\*innen und benutzt die Unterlage wenn ihr schreibt!

Ran an die Stifte und los!

Viel Spaß beim Ausprobieren  
wünscht euch euer

*PEN*



Sehr geehrte Superheldinnen und Superhelden!

So darf ich euch jetzt ganz offiziell nennen. Ihr habt alles über die Superkräfte in den Händen gelernt. Ihr kennt nun X und meine geheimen Tricks für die Hände und solltet auf jeden Fall wenn ihr weiter trainiert bald so gut sein wie wir.

Wir hoffen sehr, dass euch das Training Spaß gemacht hat! Wir werden euch vermissen!

Eins will ich euch noch verraten: Alle Superheld\*innen müssen ihre Kräfte pflegen und trainieren. Das bedeutet, wenn ihr damit nichts macht, werden die Superkräfte wieder weniger. Also, schaut immer wieder auf eure Supertricks, fragt euch, was würden PEN und X jetzt machen und dann klappt das schon mit eurer Superkraft. Und wenn ihr eine Frage habt, dann kommt zu euren Trainer\*innen. Die haben bestimmt auch immer einen Tipp für euch parat. Jetzt wird es Zeit, dass ihr euch nochmal kurz alle Tricks anseht. Die haben wir für euch auf ein Blatt gebracht, damit ihr einen Überblick habt. Viel Spaß damit. Und dann geht's ans Punkte einlösen. Wir hoffen, euch gefallen unsere kleinen Geschenke.

Ah! Eine letzte Mission hätten wir noch für euch: Erzählt euren Eltern, euren Lehrer\*innen und euren Freunden von den Tricks. Das wird sie bestimmt auch alle interessieren!

Viele Grüße von X - wir beide sind sehr stolz auf euch!

Tschüss, viel Spaß, ciao Kakao  
und Adieu sagt

*PEN*

HELD\*INNEN  
WERKSTATT

