

Die gute Nachricht
Pferde an die frische Luft

Raus aus dem staubigen Stall: Kranke Pferde können sich an der Nordsee erholen. Denn die frische Brise im Norden ist nicht nur für uns Menschen gesund. Sie tut auch Pferden gut. Der Grund: Die Meeresluft ist sauber und frei von Staub und Pollen.

Für kranke Pferde gibt es deswegen spezielle Höfe auf manchen Nordsee-Inseln. Dorthin erholen sich Pferde etwa, wenn ihnen das Atmen schwerfällt. Auch Pferde mit Erkrankungen an der Haut sind an der Nordsee zu Gast.

Auf den großen Wiesen direkt am Meer können die Tiere viel frische Meeresluft schnuppern. Es gibt Platz zum Grasens und Toben. Die meisten Pferde bleiben drei Monate lang auf den Höfen, um gesund zu werden. Einige Tiere sind aber auch das ganze Jahr da. (dpa)

Euer **CAPITO**-Team



Die frische Luft an der Nordsee tut Pferden gut. Foto: Sina Schuldt, dpa

Witzig, oder?

Sagt die Tante beim Kaffeetisch: „Hilfst du auch immer schön deiner Mutter?“
Sagt Fritzchen: „Natürlich, ich muss immer die Silberöffel zählen, wenn du gegangen bist!“

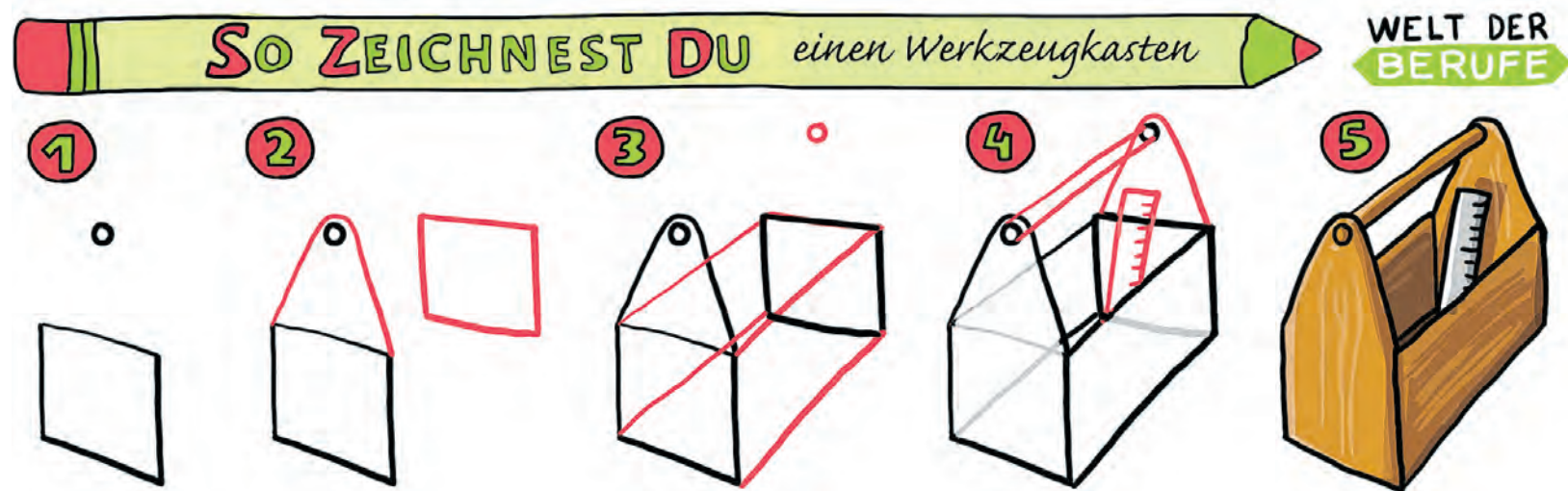
Pia kennt diesen Witz. Kennst du auch einen? Dann schick ihn uns doch an capito@augsbuergen-allgemeine.de.



Diese schwere Strecke im Finale war auch für Hannah Meul schwer. Foto: Angelika Warmuth, dpa

Die Finger müssen was aushalten

Am Sonntagabend gewann Hannah Meul bei der Europameisterschaft im Klettern die Silbermedaille. Nur Janja Garnbret aus Slowenien kam etwas höher an der Kletterwand. Schon am Mittwoch geht es für die Sportlerinnen weiter mit dem nächsten Wettkampf. Bis dahin heißt es: Finger schonen. „Ich habe viel Haut verloren“, sagte Hannah Meul nach dem Finale und zeigte ihre verletzten Hände. Beim Klettern müssen die Finger viel aushalten. Sie tragen oft das gesamte Körpergewicht. Rutscht man dann an der Wand oder den Griffen ab, tut das echt weh. (dpa)



WELT DER BERUFE

Illustration: www.designdoppel.de

Jule ist Weltmeisterin im Ju-Jutsu

Mit dieser Kampfsportart kann man sich super verteidigen: Jule Jacobs ist U16-Weltmeisterin im Ju-Jutsu. Dabei kommt es weniger auf Kraft an als auf die richtige Technik.

Von Helena Schwar

Wenn Jule Jacobs ihren Kampfanzug anzieht, verwandelt sie sich in eine Weltmeisterin. Das Mädchen ist 15 Jahre alt und lebt mit ihrer Familie im Norden von Deutschland. Sie ist Weltmeisterin in der Kampfsportart Ju-Jutsu in der Altersklasse U16, also für Sportlerinnen unter 16 Jahren.

Ju-Jutsu kommt ursprünglich aus dem Land Japan in Asien. Die Sportart wurde dort vor vielen hundert Jahren von Samurai-Kriegern entwickelt. Bei der Kampfsportart verteidigt man sich ganz ohne Waffen. Viele Techniken kommen auch in anderen Kampfsportarten vor, zum Beispiel beim Judo und Karate.

Dabei kommt es nicht so sehr auf pure Kraft an, sondern mehr auf die richtige Technik und Fitness. Jule Jacobs holte vor knapp einem Jahr den U16-Weltmeistertitel in Abu Dhabi. Die große Stadt liegt in den Vereinigten Arabischen Emiraten, einem Land im Nahen Osten. In diesem Jahr kam noch die Europameisterschaft in ihrer Altersklasse dazu.

Für diese Titel hat Jule hart trainiert. Mit fünf Jahren stand sie schon auf der Matte. „Mein Papa macht auch Ju-Jutsu und so bin ich dazu gekommen“, erzählt sie. Weil ihr der Sport sofort viel Spaß machte, ging sie immer öfter zum Training. „Irgendwann hat mein Papa mich dann zu einem Turnier für Beginner geschleppt“, sagt sie.

Zu den Olympischen Spielen hat es Ju-Jutsu bislang noch nicht geschafft. Hier dürfen nur die Sportlerinnen und Sportler be-



Jule Jacobs (links) bei einem Kampf im Ju-Jutsu. Sie kennt viele Techniken, um sich zu verteidigen. Foto: DJJV/dpa

Wusstest du,...

... dass Ju-Jutsu aus dem Japanischen kommt. Oft liest man auch eine etwas andere Schreibweise: Jiu Jitsu. Übersetzt bedeutet es in etwa „sanfte Kunst“.

Aber geht es nicht eher ums Kämpfen als um Kunst? Das schon, aber beim Ju-Jutsu wird nur vergleichsweise wenig Kraft eingesetzt. Es geht um die Kunst, die Kraft des Gegners auszunutzen und dessen Angriffe auf diese

Weise abzuwehren.

Die früheren Samurai-Krieger in Asien sollten sich also mit Griffen und anderen Techniken gegen Feinde und Angreifer verteidigen können. Auch wenn sie keine Waffe bei sich hatten!

Die Techniken haben auch heute noch einen Vorteil: Denn mit ihnen soll es auch Kleineren und Schwächeren möglich sein, sich gegen stärkere Angreifer zu verteidigen. (dpa)

stimmter Sportarten antreten. Auch für kleinere Sportarten wie Ju-Jutsu gibt es aber große Wettbewerbe. Im Juli wurden die World Games (gesprochen: wörl d gäims) in Birmingham in dem Land USA ausgetragen. Die deutschen Sportlerinnen und Sportler im Ju-Jutsu holten gleich mehrere Medaillen.

Um den Gegner in einem Kampf zu besiegen, sammelt man Punkte. Das geht zum Beispiel mit einem Wurf, einem Griff oder dem Halten des Gegners. Wenn man seinen Gegner wirft, müssen seine Beine die Matte verlassen haben und er muss auf den Rücken oder auf die Seite fallen. Bei einem Griff hält man seinen Gegner fest. Wenn dieser aufgibt, bekommt man einen Punkt. Beim Ju-Jutsu klopft man auf den Boden oder ruft, um zu zeigen, dass man aufgeben möchte. Beim Halten hält man seinen Gegner 20 Sekunden auf der Matte fest. Dabei muss mindestens ein Schulterblatt die Matte berühren.

Ein Kampf ist entweder nach zwei Runden zu Ende oder wenn einer der Kämpfer fünf Punkte Vorsprung hat. Eine Runde dauert drei Minuten. Wie bei allen anderen Sportarten muss es auch beim Ju-Jutsu fair zugehen. Verboten ist es zum Beispiel, an den Haaren zu ziehen, zu beißen, zu schlagen, zu schubsen oder den Gegner zu würgen.

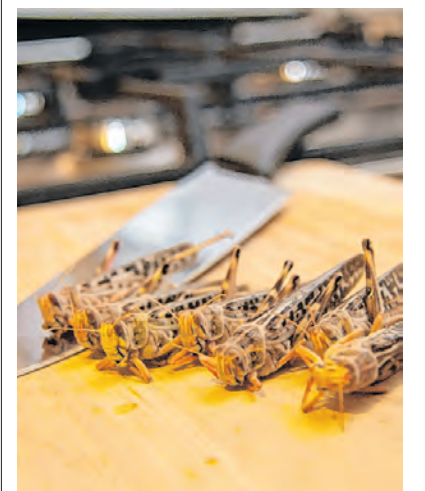
Unter der Woche hat Jule Jacobs einen vollen Terminplan. Neben der Schule trainiert sie täglich, an manchen Tagen sogar zweimal. Viel Zeit, um Freunde zu treffen, hat sie nicht. „Manchmal ist es schwer, sich zu motivieren“, sagt sie. „Aber mein Ehrgeiz ist hoch, weiter dran zu bleiben.“ (dpa)

Lecker, Heuschrecke!

Wer gern Fleisch isst, kann dies im Supermarkt von allen möglichen Tieren kaufen: Hühner, Schweine, Schafe, Rinder. Aber Insekten? Diese Krabbeltiere finden die meisten Leute hierzulande eher eklig. Doch das könnte sich ändern.

Tatsächlich ist es in anderen Ländern ganz normal, auch Käfer und Heuschrecken zu essen. Die Insekten enthalten viel gesundes Eiweiß. Außerdem werden sie sehr viel leichter gezüchtet als die Tiere aus unserer Viehhaltung. Deshalb versuchen einige Firmen auch in unseren Supermärkten, essbare Insekten zu verkaufen.

Heuschrecken werden etwa zu Mehl verarbeitet. Daraus kann man Fleischprodukte wie etwa Frikadellen und Burger machen. In einigen Läden kann man jetzt schon Lebensmittel aus Insekten probieren, etwa Schokoriegel. (dpa)



Kochen mit Heuschrecken? In manchen Ländern wird das schon gemacht. Foto: Philipp Brandstädter, dpa

Mein Steckbrief

Vorname Emma

Wohnort Brüssel

Alter 9 Jahre

Mein bester Freund/meine beste Freundin heißt Lucy und Yella

Wenn ich groß bin, werde ich Schauspielerin

Meine Lieblingsbeschäftigung ist Schwimmen

Am liebsten esse ich Weißbrüste

Das würde ich tun, wenn ich Bundeskanzler/in wäre mehr grüne Energie

Richtig wütend werde ich, wenn mein Bruder mich ärgert

Was ich schon immer mal loswerden wollte Sport ist KEIN Mord!

Mein größter Traum Ein eigenes Pferd

Die Stadt verschieben

Weil Kiruna dem Bergbau im Weg steht, wird der ganze Ort an eine andere Stelle verlegt.

Hier in der Erde liegt eine Art Schatz: Eisenerz. Seit vielen Jahren holen Bergarbeiter den Rohstoff aus riesigen Gruben der Stadt Kiruna. Die liegt im Norden des Landes Schweden.

Mit dem Abbau des Erzes ist schon viel Geld verdient worden. Denn aus Erz stellt man Stahl her. Das braucht man etwa für Gebäude und Brücken. Allerdings liegt die Stadt Kiruna dem Bergbau langsam im Weg. Fressen sich die Gruben weiter in die Erde, geraten manche Gebäude in Gefahr. Die Lösung: Die Stadt zieht um! 6000 Menschen bekommen neue Wohnungen und Häuser etwa drei Kilometer weiter. Einige wertvolle alte Gebäude wurden aber auch auf einen Anhänger geladen und im Schneckentempo an einen neuen Platz versetzt. Das soll auch zum

Beispiel mit der Kirche passieren. Das Rathaus dagegen wurde extra für die neue Stadtmitte gebaut. Die soll bald mit einem Fest für alle eingeweiht werden. (dpa)



Die Kirche von Kiruna soll in den kommenden Jahren an einen neuen Ort versetzt werden. Foto: Steffen Trumpf, dpa

Wer sind die Taliban?

Seit einem Jahr sind sie im Land Afghanistan wieder an der Macht.

Die Taliban kontrollieren seit einem Jahr das Land Afghanistan. Doch das ist nicht das erste Mal, dass sie die Macht dort haben. Sie herrschten vor etwa 20 Jahren



Frauen müssen sich in Afghanistan verschleiern. Das haben die Taliban entschieden. Foto: Ebrahim Noroozo/AP/dpa

schon einmal. Damals kamen dann ausländische Soldaten, um die Taliban zu vertreiben.

Das hielt aber nur solange, bis die ausländischen Soldaten, darunter auch Deutsche, vor einem Jahr Afghanistan verließen. Seitdem sind die Taliban wieder an der Macht.

Die Religion der Taliban ist der Islam. Er steht für sie im Mittelpunkt. Allerdings haben die Taliban Vorstellungen vom Islam, die viele andere Anhänger der Religion überhaupt nicht teilen. Dazu zählt etwa, dass die Taliban die Rechte von Frauen und Mädchen extrem einschränken.

Viele Menschen haben große Angst vor den Taliban. Denn um ihre Regeln durchzusetzen, gehen die Anhänger der Taliban oft brutal vor. (dpa)