



# PUCKELINO

Das Eishockeymagazin für Kinder



Abenteuer Kanada



Werde Eishockeystar!



Sei der Spielmacher!

Basteln

Spielen

Lernen

Malen



# Inhaltsverzeichnis

Platz für dein Bild

**Das bist du!**

Dein Name \_\_\_\_\_

Dein Lieblingseishockeyspieler \_\_\_\_\_

Dein Geburtstag \_\_\_\_\_

Dein Lieblings-DEL-Club \_\_\_\_\_

Dein Lieblings-DEL-Maskottchen \_\_\_\_\_



## ... und wir sind deine Freunde!

„Hallo liebe/r \_\_\_\_\_!  
 Mein Name ist Puckelino! Ich bin ganz \_\_\_\_\_  
 und im Gegensatz zu dir sehr leicht – ich wiege nämlich nur \_\_\_\_\_  
 Gramm. Das ist ungefähr so viel wie ein Apfel.  
 Auch meine Größe wird dich verwundern.  
 Mit \_\_\_\_\_ cm bin ich grade mal ein Stückchen höher  
 als die Sohle deines Schuhs!! Am wohlsten fühle ich mich  
 auf dem \_\_\_\_\_. Jedes Mal, wenn ich dort bin, treffe ich  
 meinen Freund Sticky.“

„Hallo! Ich bin Sticky und der allerbeste Freund von  
 Puckelino! Auf dem Eis \_\_\_\_\_ ich ihm, sich zu  
 bewegen. Damit das klappt, sehe ich ganz anders aus als er.  
 Äußerlich bin ich gekrümmt wie ein „L“. Am oberen Ende  
 des „L“'s kannst du mich fest \_\_\_\_\_. Je nachdem  
 wie groß du bist, passe ich mich dir an, damit wir  
 zusammen Puckelino so schnell wie möglich über  
 das Eis schießen können!“



Lösungen: rund – 156 – 2,5 – Eis – helfe – greifen

**2** **Das bist du!**

Hier kannst du dieses Heft zu deinem ganz eigenen Entdeckerbuch machen!

**5** **Weltentdecker**

Puckelino zeigt dir, wo er herkommt und warum es dort viel kälter ist als hier in Deutschland!

**7** **Spitzensportler**

Beweise dir und deinen Freunden, dass auch du ein echter Eishockeyspieler bist!

**9** **Gourmetgaumen**

Wie ernähren sich die Profi-Eishockeyspieler? Ob du das auch kannst???

**11** **Zahlenjongleure**

Mathe ist langweilig? Hier bestimmt nicht! Teste, wie gut deine Augen wirklich sind!

**13** **Wortspieler**

Kannst du auch so gut mit Worten rund um Eishockey spielen wie der große Dichter Ringelnatz?

**15** **Bastelkönige**

Jetzt zählt dein Wissen! In diesem Spiel kannst du allen zeigen, wie viel du gelernt hast. Schaffst du es als Erste/r ins Ziel?

**Hallo!**  
 Wusstest du, dass Eishockey aus einem Land kommt, das über 6000 Kilometer von dir entfernt liegt? Und dass in diesem Land noch eine echte Königin regiert? Komm mit uns auf die Reise und wir zeigen dir, wie du in unserem Eishockeyparcours ein richtiger Eishockeyspieler wirst und was du als Formen-Detektiv alles auf dem Eishockeyfeld entdecken kannst.  
 Viel Spaß wünschen dir deine Freunde  
 Puckelino und Sticky





# Welt entdeckter



Kanada ist das **zweitgrößte Land** der Erde. Der Nordpol ist ganz nah, deshalb ist es oft viel kälter als hier in Deutschland! Es gibt wunderschöne Seen und die Rocky Mountains – ein wirklich riesiges Gebirge! In diesem vielfältigen Land leben ganz viele verschiedene **Tiere**: Bären, Elche, Polarwölfe und auch Biber. Im Ozean, der Kanada rundherum umgibt, findet man sogar Wale! Aber wie kann es sein, dass **Queen Elisabeth II.** in Kanada, so weit weg von ihrer Heimat **Großbritannien**, das Staatsoberhaupt ist?



Weißt du schon, woher ich komme? Eishockey hat sich in einem sehr weit entfernten Land entwickelt – in **KANADA!**

Findest du Kanada und Deutschland auf der Karte? Male sie farbig an!

**Steckbrief: Kanada**

|                |                           |   |
|----------------|---------------------------|---|
| Größe:         | 9.984.670 km <sup>2</sup> |  |
| Einwohnerzahl: | 34.019.000 Menschen       |  |
| Landessprache: | Englisch, Französisch     |   |
| Hauptstadt:    | Ottawa                    |   |
| Währung:       | Kanadischer Dollar        |   |

| Englisch  | Deutsch  | Französisch  |
|--|---|---|
| Hello! How are you?  | Hallo! Wie geht es dir?   | Salut! Comment ça va?   |
| Thank you, I am fine!  | Danke, mir geht es gut!   | Très bien, merci!   |
| I am from Germany/Canada.  | Ich komme aus Deutschland/Kanada.   | Je viens d'Allemagne/de Canada.   |
| Ice hockey is my favourite sport!  | Meine Lieblingssportart ist Eishockey!  | Hockey sur glace est mon sport préféré!   |





# Spitzen sportler

Willkommen beim großen **Eishockeytest!** Das Tolle ist, dass du diesen Test überall durchführen kannst: egal ob in der Sportstunde, auf dem Pausenhof oder zu Hause auf der Straße!

Hier bekommst du vier Übungen zum Ausprobieren, die dir zeigen, ob du das Zeug zum **Eishockeystar** hast! Baue die Stationen gemeinsam mit Freunden auf. Helft euch anschließend gegenseitig auch beim Durchführen der Übungen. Falls ihr die nötigen Gegenstände nicht zur Verfügung habt, seid **kreativ** und überlegt euch, was ihr stattdessen verwenden könnt. Hütchen können zum Beispiel durch Plastikflaschen ersetzt werden und der Puck durch einen Tennisball. Trage später in die Tabelle unten deine erreichten Punkte ein und werde ein richtiger Eishockeyspieler!

Ich habe schon alle Stationen gemeistert! Du auch?



Ja?! Dann versuche es doch jetzt einmal auf Inlinern!



| Übung               | Treffer/Zeit | Punkte |
|---------------------|--------------|--------|
| Penaltyschießen     |              |        |
| Slalom              |              |        |
| Doppelpasskönige    |              |        |
| Von der Rolle       |              |        |
| <b>Gesamtpunkte</b> |              |        |

**20-17 Punkte:** Super! Du bist ein Eishockeystar!  
**16-13 Punkte:** Bravo! Du spielst in der DEL!  
**12-8 Punkte:** Weiter so! In dir steckt ein großes Eishockeytalent.  
**7-0 Punkte:** Nicht aufgeben, trainiere fleißig weiter – dann schaffst du es!

### Penaltyschießen (1)

Baut drei Tore (je 1 Meter groß) nebeneinander auf und stellt euch 5 Meter entfernt davon auf. Du hast drei Schüsse, ein Treffer ins mittlere Tor gibt 2 Punkte, ein Treffer in eines der äußeren 1 Punkt.  
 Wie viele Punkte erreichst du?

### Slalom (2)

Baut 5 Hütchen im Abstand von je 2 Metern auf. Lauft dann mit Ball und Schläger im Slalom um die Hütchen (hin und zurück).  
 Wie schnell schaffst du das?

5 Punkte: < 30 Sekunden  
 4 Punkte: 30–35 Sekunden  
 3 Punkte: 36–40 Sekunden  
 2 Punkte: 41–45 Sekunden  
 1 Punkt: 46–50 Sekunden

### Doppelpasskönige (3)

Nehmt eine Bank und legt sie auf die Seite. Nun stellt ihr euch 3 Meter auseinander und versucht euch den Ball hin und her zu spielen. Der Ball muss immer die Bank berühren, bevor der Partner ihn spielen darf. Wie oft schafft ihr das innerhalb von 60 Sekunden?

5 Punkte: > 15 Pässe  
 4 Punkte: 12–14 Pässe  
 3 Punkte: 9–11 Pässe  
 2 Punkte: 5–8 Pässe  
 1 Punkt: 0–4 Pässe

### Von der Rolle (4)

Baut gemeinsam die Rola Bola auf. Versucht nun nacheinander darauf zu balancieren: Haltet euch zunächst mit beiden Händen am Partner fest, das gibt einen Punkt. Habt ihr das geschafft, haltet euch nur noch mit einer Hand fest, das gibt 3 Punkte. Nur wer sich sicher genug fühlt, kann es nun für 5 Punkte ohne Festhalten versuchen.



# Gourmet gaumen

Schlittschuhlaufen, abstoppen, den Puck schießen ...!  
Puh, beim Eishockeyspielen braucht der Körper viel **Energie**.  
Deshalb musst du als Sportler ganz besonders auf deine **Ernährung** achten. Kennst du die Ernährungspyramide?  
Kannst du sie einem Mitschüler erklären? Warum sollte Sticky vor einem Spiel keinen großen Hamburger mit Pommes essen?

## Der Spaghetti auf der Spur

Jetzt kannst du Sticky zwar helfen, sich gesund zu ernähren, aber weißt du auch, warum er selbst gesundes Essen nicht kurz vor dem Spiel zu sich nehmen sollte? Ist doch ganz klar: Guck dir alleine mal den Weg einer Spaghetti durch deinen Körper an! Ganz schön belastend, so eine Verdauung!

Hier kannst du vieles ausmalen! Versuche, die richtigen Farben zu finden.

### Fett

Ein bisschen ist gut für meinen Körper, aber zu viel macht mich dick.

### Eiweiße

Nur damit können meine Muskeln wachsen.

### Kohlenhydrate

Die brauche ich, damit ich im Training und im Spiel genügend Energie habe.

### Vitamine

Damit ich nicht krank werde, esse ich jede Menge davon.



Sticky hat heute Abend ein wichtiges Spiel. Was soll er bloß einkaufen? Wähle Lebensmittel aus der Ernährungspyramide aus!

Sobald du etwas isst, produzieren die **Speicheldrüsen** in deinem Mund Mundspeichel und deine Spaghetti werden zu einem Speisebrei.

Deine **Speiseröhre** ist ein kräftiger Muskelschlauch, durch den die Spaghetti in den Magen kommt.

Im **Magen** angekommen, wird sie mithilfe von Magensäften zerkleinert. Hier werden aber nur Proteine verdaut.

Die **Leber** ist eine Entgiftungsstation vor dem Eintritt in den Darm. Wie ein Polizist verhaftet sie Verbrecher, in diesem Fall Giftstoffe, die schlecht für deinen Körper sind.

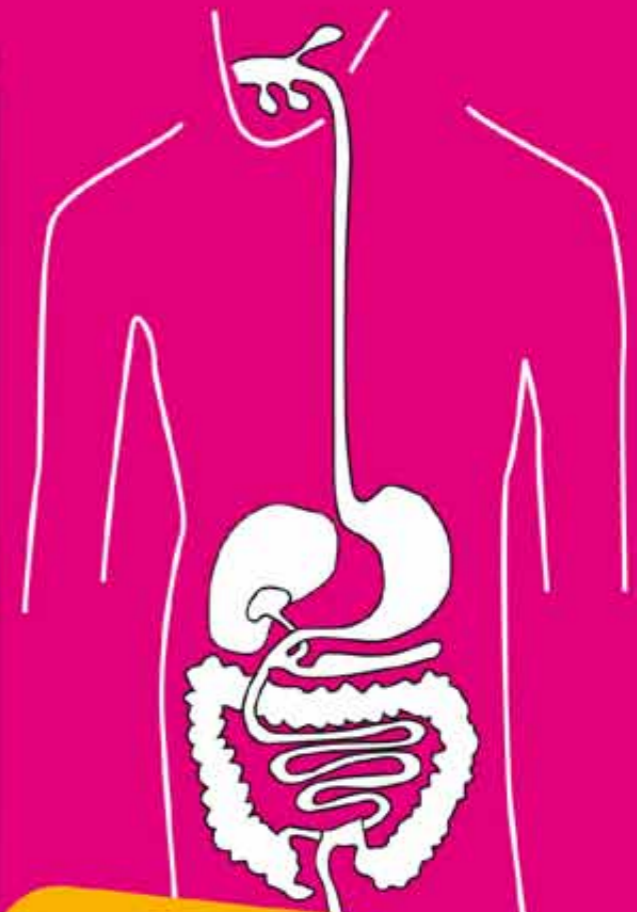
Damit der Darm arbeiten kann, benötigt er Verdauungssäfte. Die werden in der **Bauchspeicheldrüse** produziert.

Auch die **Gallenblase** hilft mit, und zwar besonders bei der Fettverdauung.

Dann werden im **Dünndarm** Fette, Proteine und Kohlenhydrate verdaut. Hier wird also Energie gewonnen.

Zum Schluss zieht dein **Dickdarm** noch Flüssigkeit aus den Spaghetti-resten. Das, was dann noch übrig ist, kann dein Körper nicht gebrauchen und scheidet es aus.

Ist dir aufgefallen, dass die Organe immer unterschiedlich farbig geschrieben sind? Kannst du die Organe hier finden und in der passenden Farbe ausmalen?

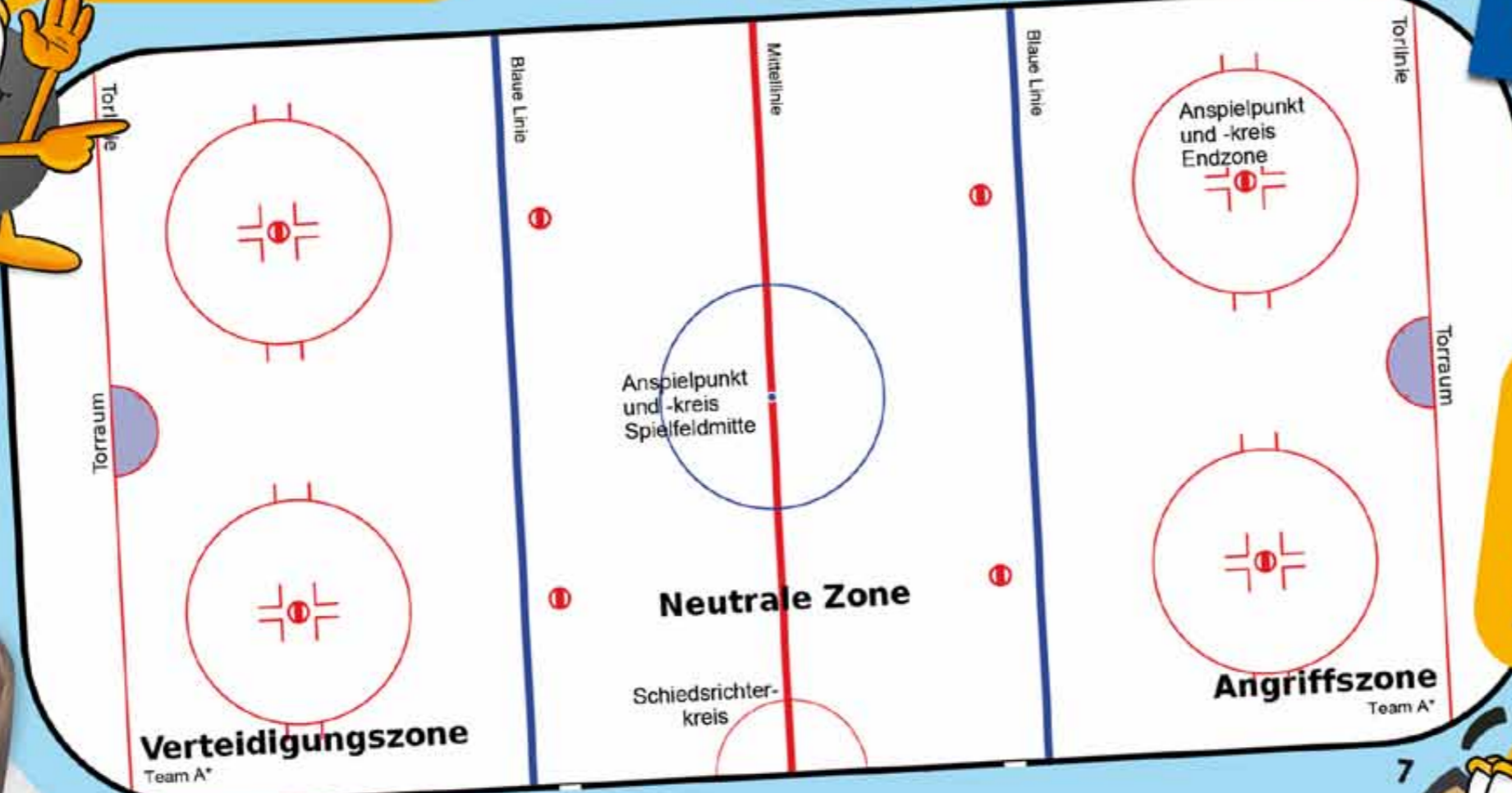




# Zahlen jongleure

**Geometrische Formen**, wie du sie aus dem Unterricht kennst, kannst du auch auf dem Eishockeyfeld wiederfinden! Versuche dich als **Formen - Detektiv** – wie viele verschiedene Formen verstecken sich im Eishockeyfeld? Welche sind es?

Hier bist du gefragt! Finden deine **Adleraugen** alle geometrischen Formen?



Welche **geometrischen Formen** gibt es? Versuche, **alle** Formen, die dir einfallen, aufzuschreiben und sie daneben aufzuzeichnen. Gelingt dir das schon? Fallen dir auch Alltagsgegenstände ein, die eine geometrische Form haben?

Mit etwas Fantasie kannst du in das Eishockeyfeld sogar zusätzlich **Dreiecke** einzeichnen. Schaffst du das?

Versuchst du noch mit mir herauszufinden, wie lange ein Eishockeyspiel dauert?

Ein Spiel ist in drei Teile geteilt. Jeder Teil dauert **20 Minuten**. Dazwischen gibt es jeweils **15 Minuten Pause**. Wie lange dauert ein Spiel **mit Pausen** und wie lange **ohne Pausen**?

Hier noch eine Zahl zum Schluss: Wusstest du, dass ein Puck bis zu **170 Kilometer pro Stunde** schnell werden kann? So schnell wie ein Auto auf der Autobahn!



# Wort spieler

Bist du auch so ein geschickter Dichter? Schreib doch auch mal über Eishockey!



## EIS-HOCKEY

Wenn die Hockeyhölzer hackeln,  
Wenn die Schlittschuhschnörkel schnackeln  
Und die Gummischeibe schnellt  
Mir ans Kinn anstatt zum Ziele,  
Dann empfinde ich die Spiele  
Einer sportlich reifen Welt.  
Mehrmals, wie in früheren Wintern,  
Setzen zwei sich auf den Hintern,  
Was an sich mir sehr gefällt.

Doch ich habe einen Schnupfen  
Und kein Taschentuch zum Tupfen.  
Auch zerbrach mir mein Monokel.  
Und der Kampf bleibt unentschieden.  
Also geh ich unzufrieden  
Heim. Und hab von dem Gehockel  
Nur den fraglichen Gewinn:  
Eine Beule links am Kinn.

Hinter mir klingt etwas froh  
Etwa so:  
„Dem Verband Zentralafrikanischer  
Eishockeyspieler drei Hurras!“

Hurra! Hurra! Hurra!

Joachim Ringelnatz



Bist du schon ein **Wortheld**?

Kannst du die Bilder benennen, die du siehst? Die farbigen Striche führen dich zum Lösungswort!



**Achtung:** Schreibe in Großbuchstaben und achte auf die Umlaute, z. B.: Ä wird zu AE!

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | U | M | X | R | B | L | J | S |
| C | G | D | N | P | G | M | W | E |
| H | A | Y | Q | U | D | O | P | N |
| L | A | H | O | C | K | E | Y | M |
| A | E | O | B | K | W | H | C | K |
| E | C | K | W | Y | P | D | E | L |
| G | H | S | T | I | C | K | Y | V |
| E | B | L | C | E | I | S | N | P |
| R | W | Y | M | B | D | A | F | S |

In diesem Buchstabenwirrwarr finden sich folgende sechs Wörter: **Schlaeger, Puck, Sticky, DEL, Hockey, Eis.** Kannst du sie finden?

**Jetzt ist deine Kreativität gefragt!**

Hier kannst du dich mit deinen Klassenkameraden und deinen Freunden messen. Betrachtet die sechs Wörter aus dem Buchstabengitter und versucht so viele Reimwörter dazu zu finden, wie ihr könnt! Wer von euch sammelt die meisten?

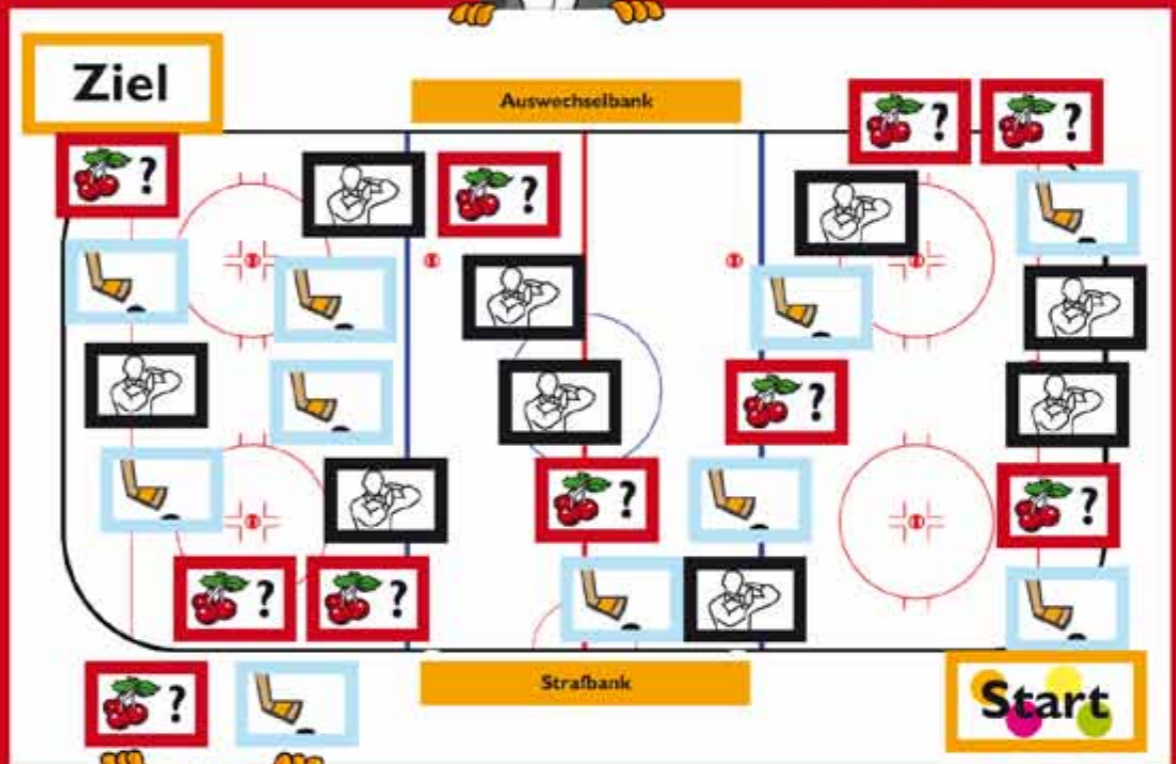


# Bastel Könige

So könnte dein Spielfeld mit deinen eigenen Figuren und Fragen aussehen!

Hier kannst du die Spannung des Eishockeyspiels auf den Tisch bringen! Mit deinem ganz **eigenen Spiel** zum selbst Basteln. Nimmst du die Herausforderung an?  
Hierfür brauchst du nur: 1 x Pappkarton, Buntstifte, Klebestift, Schere und 5 x 2-Cent-Stücke.

- 1 Schneide zunächst das große Stück Pappe so zurecht und bemale es so, dass es wie ein Eishockeyfeld aussieht.
- 2 Male, beklebe und bastele dir nun kleine Frage- und Ereigniskärtchen. Auf die Rückseite der Fragekarten kannst du z. B. ein großes Fragezeichen malen und auf die Rückseite der Ereigniskarten ein großes Ausrufezeichen. Auf die Vorderseiten der Karten schreibst du dann jeweils die Fragen oder Ereignisse, die dir zum Eishockey einfallen!
- 3 Male dir nun deinen Weg quer über dein Spielfeld, bestehend aus Fragefeldern, Ereignisfeldern und neutralen Feldern.
- 4 Bastele dir zum Schluss deinen Würfel in Puckform. Nimm dazu einfach ein 2-Cent-Stück und beklebe es auf beiden Seiten mit schwarzer Pappe. Schreibe dann auf eine Seite eine „1“ und auf die andere Seite eine „2“. Die Spielfiguren kannst du ebenfalls aus Münzen basteln. Beklebe die Münzseiten einfach mit einem tollen Motiv oder dem Logo deines Lieblingsclubs!



**Spielanleitung**  
**Spielvorbereitung:** Lege deine Ereignis- und Fragekarten gut gemischt auf die dazugehörigen Felder. Stelle die Spielfiguren in die Kabine (das Startfeld).  
**Und schon kann es losgehen!**  
**Spielziel:** Beweise dein Wissen und beende das Spiel als Erster, in dem du die obere Kabine – das Zielfeld – erreichst!  
**Spielablauf:** Gespielt wird im Uhrzeigersinn. Der jüngste Spieler darf beginnen und mit dem selbstgebastelten Puck würfeln. Drehe diesen dazu zwischen zwei Fingern wie einen Kreisel! Es dürfen sich später ruhig auch mehrere Spieler auf einem Feld befinden.  
**Fragefelder:** Hier bekommst du von einem Mitspieler eine Frage gestellt. Wenn du sie richtig beantwortest, erhältst du die Karte.  
**Ereignisfelder:** Hier ziehst du eine Ereigniskarte und befolgst die Anweisungen auf der Karte. Es kann auch Ereignisse geben, die dich zurückwerfen. Das liegt in deiner Hand!  
**Neutrale Felder:** Auszeit! Hier darfst du dich ausruhen und musst keine Fragen beantworten oder Ereignisse ausführen!  
**Strafbank:** Hat sich ein Spieler regelwidrig verhalten, so kommt er auf die Strafbank. Ernennet einen Schiedsrichter, der während des Spiels darauf achtet, dass sich alle Spieler an die Regeln halten!

Hier unten siehst du einige Beispielfragen und Ereignisse für dein Spiel! Fallen dir weitere ein? Anregungen hierfür findest du im Heft!

**Wie erkennt man den Kapitän eines Teams?**  
 a) Er trägt eine Armbinde  
 b) Er hat ein „C“ auf der Brust  
 c) Er trägt einen besonderen Helm

**Wie nennt man den Anstoß beim Eishockey?**  
 a) Bully  
 b) Anpfiff  
 c) Startpuck

Das Müsli zum Frühstück mit Joghurt und Obst versorgt dich nun mit zusätzlicher Energie!  
 --> **Ziehe 2 Felder vor!**

**Wann sind beim Eishockey Ein- und Auswechslungen möglich?**  
 a) Nur während Spielunterbrechungen  
 b) Nur in der Halbzeit  
 c) Sind immer möglich

**Worauf sollte man bei seiner Ernährung weitgehend verzichten?**  
 a) Fett  
 b) Kohlenhydrate  
 c) Vitamine



**Impressum:**

Herausgeber: Deutsche Eishockey Liga Betriebsgesellschaft mbH  
und Deutsche Sporthochschule Köln

Beratende Mitwirkung: Univ.-Prof. Dr. Thomas Schierl, Dr. Bertling  
Konzeption/Umsetzung: Deutsche Sporthochschule Köln –  
Institut für Kommunikations – und Medienforschung

© 2011 Deutsche Eishockey Liga Betriebsgesellschaft mbH



Gedruckt auf säurefreiem Papier, umweltchonend  
hergestellt aus 100% recyclingfähigen Fasern.



Ein Kooperationsprojekt der Deutschen Eishockey Liga  
und der Deutschen Sporthochschule Köln



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



...mehr als nur  
ein Club!



Förderverein  
Deutscher  
Eishockey Nachwuchs