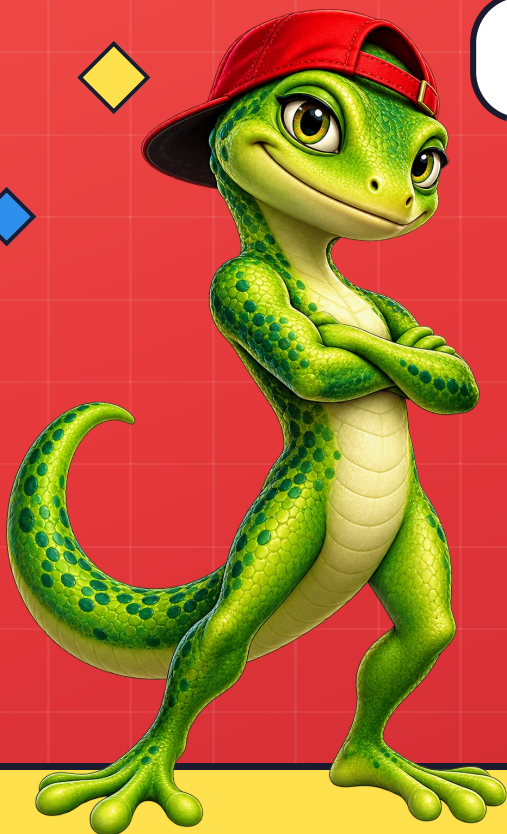




Gratis-Ausgabe

SPORT der hält mich FIT!



Komm, wir
bewegen uns!



Uff ... lieber
aufs Sofa!



Missionen 1 bis 3 • 12 Level gratis

Kostenlos zum Ausdrucken. Das ganze Rätselbuch hat 72
Seiten mit Boss-Level, Bonus-Welt und Urkunde.

EINFACH. LEBEN. LERNEN. – MIT EXI



www.exiskidsworld.com

Warum dieses Heft?

Kinder wollen sich bewegen – wenn man sie lässt. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Kinder mindestens 60 Minuten Bewegung am Tag. Dieses Heft macht Lust darauf: Ihr Kind erfährt, was Sport im Körper bewirkt, woher die Energie kommt und warum Fairness wichtiger ist als der Sieg.

Der rote Faden: 5 Missionen, 5 Regeln

Jede Mission endet mit einer Regel. Am Schluss stehen alle fünf im Fitness-Vertrag (im Rätselbuch), den Sie gemeinsam unterschreiben.

- 1 Bewegungs-Starter:** Ich bewege mich jeden Tag mindestens eine Stunde.
- 2 Körper-Kenner:** Ich wärme mich auf und höre auf meinen Körper.
- 3 Energie-Tanker:** Ich trinke Wasser, esse bunt und schlafe genug.
- 4 Team-Player:** Ich spiele fair und kann gewinnen und verlieren.
- 5 Sport-Entdecker:** Ich probiere Neues aus und schütze mich dabei.

Wer ist Fauli?

Fauli, das Sofa-Faultier, steht für den inneren Schweinehund. Unten auf jeder Level-Seite sehen Sie sein Gesicht: Er wird von Mission zu Mission fitter. „Ist Fauli gerade wach?“ hört ein Kind leichter als „Jetzt beweg dich mal“.



So holen Sie am meisten heraus

Machen Sie mit: Bewegungs-Bingo, Fitness-Würfel und Fitness-Vertrag sind für die ganze Familie gedacht.

Der Alltag zählt: Schulweg zu Fuß, Treppe statt Aufzug, Toben im Garten – jede Bewegung zählt mit.

Spaß vor Leistung: Loben Sie den Einsatz, nicht das Ergebnis. Wer Freude hat, bleibt dabei.

Für Eltern: Die Herzen zeigen, wie knifflig ein Level ist: ein Herz ist leicht, drei Herzen und die Profi-Aufgaben sind richtig schwer. Rätselt gern gemeinsam.

Mein Sport-Profil

Name: _____

Alter: _____ Jahre

Mein Lieblingssport: _____

Am liebsten bewege ich mich mit: _____

Male dich bei deinem
Lieblingssport!

Mein Sport-Typ (Kreuze an – mehrere sind erlaubt!)

☐

Ball-Profi

☐

Wasserratte

☐

Turn-Talent

☐

Flitzer auf Rädern

☐

Kletter-Ass

☐

Tanz-Star

So fit fühle ich mich:



gar nicht



kaum



ein bisschen



ziemlich



topfit!

Kreise ein Gesicht ein. Auf Seite 23 schaust du noch mal: Hat sich etwas geändert?

Hi, ich bin Exi!



Steckbrief

Wer? Exi, die Eidechse

Farbe: grün mit türkisem Bauch

Mission: Langeweile löschen – ganz ohne Bildschirm

Lieblingsschatz: funkelnde Smaragde

Motto: Einfach. Leben. Lernen.

Zuhause: in Rätselbüchern, bei dir daheim und überall, wo Kinder warten

Echt wahr: Manche Echsen flitzen so schnell, dass sie dabei nur auf den Hinterbeinen laufen. Der Basilisk rennt so sogar ein Stück übers Wasser!

Und das ist Fauli!

Fauli ist ein kleines Sofa-Faultier. Er wohnt zwischen den Kissen und findet alles anstrengend: „Uff ... lieber liegen bleiben!“ Dabei steckt in ihm ein echter Sportler.

Deine Mission: Mach Fauli fit! Schau unten auf jede Seite: Dort siehst du, wie er immer wacher wird.



Was heißt das eigentlich?

Fit = dein Körper ist stark, beweglich und hält lange durch.

Ausdauer = lange durchhalten, ohne aus der Puste zu kommen.

Fair Play = ehrlich spielen und die Regeln achten. Das ist Englisch.

Level = eine Stufe im Heft. **Boss** = die schwerste Aufgabe am Schluss.

Deine Level-Karte



Löse ein Level, male hier den **Stern** an und sammle **FP**. Das sind Fit-Punkte! Jede Mission bringt dir eine **Fitness-Regel**.

Mission 1

Bewegungs-Starter



Regel 1: Ich bewege mich jeden Tag mindestens eine Stunde.

Mission 2

Körper-Kenner



Regel 2: Ich wärme mich auf und höre auf meinen Körper.

Mission 3

Energie-Tanker



Regel 3: Ich trinke Wasser, esse bunt und schlafe genug.

Mission 4

Team-Player



Regel 4: Ich spiele fair und kann gewinnen und verlieren.

Mission 5

Sport-Entdecker



Regel 5: Ich probiere Neues aus und schütze mich dabei.

Am Schluss

Boss-Level



Fauli will noch einmal zurück aufs Sofa. Schaffst du alle 8 Fragen, ist er topfit!

So schwer ist ein Level



leicht = 10 FP



mittel = 20 FP



knifflig = 30 FP

Boss-Level = 50 FP

Mein Punktestand

Meine FP zusammen: _____

bis 190 FP: Fit-Lehrling

200 bis 370 FP: Fit-Profi

380 bis 510 FP: Fit-Meister

Du brauchst: Bleistift, Buntstifte, Schere und Kleber. Die Lösungen stehen ab Seite 22.



Mit diesen Fakten bringst du sogar Erwachsene zum Staunen. Probier es aus: **Wer wusste das schon?**

Über 600

So viele Muskeln hat dein Körper. Allein zum Lächeln brauchst du mehr als zehn davon.

100 000

So oft schlägt dein Herz ungefähr an einem einzigen Tag – ganz von allein.

776 v. Chr.

Aus diesem Jahr stammen die ersten bekannten Olympischen Spiele. Sie fanden in Griechenland statt.

42 km

So lang ist ein Marathon, genauer: 42,195 Kilometer. Profis laufen das in etwa zwei Stunden.

Rund 300

So viele Knochen hat ein Baby. Später wachsen viele zusammen: Erwachsene haben etwa 206.

Exi-Fakt

Eidechsen sind echte Sprinter: Bei Gefahr flitzen sie blitzschnell in ihr Versteck.

Dein Puls-Test

Lege zwei Finger innen an dein Handgelenk. Spürst du das Klopfen? Das ist dein Puls. Zähle 30 Sekunden lang mit und rechne mal 2.

In Ruhe: _____ Schläge

Nach 20 Hampelmännern: _____

Forscher-Frage: Was fällt dir auf? _____

LEVEL 01

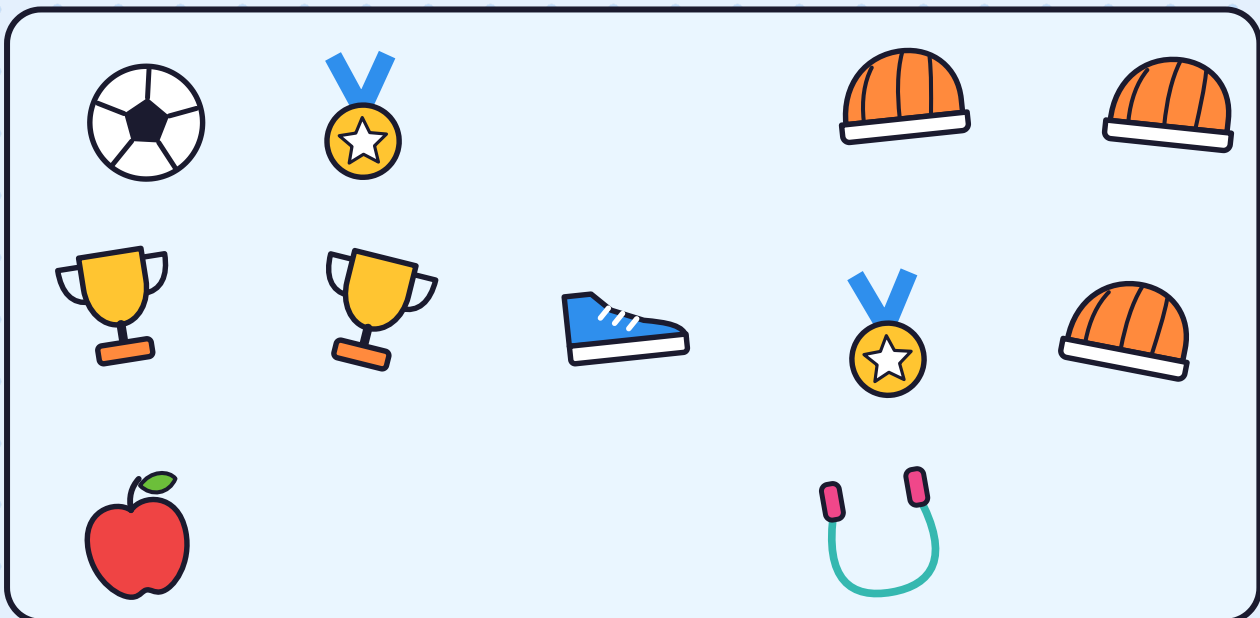
Finde den Fehler



FP +10



Exi hat seine Sporttasche ausgekippt. Im unteren Bild sind **8 Dinge anders**: Manche fehlen, manche sind vertauscht. Kreise sie ein!



Gefunden: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Merk dir: Wer seine Sachen beisammenhat, kann sofort loslegen.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 02

Mein Sport-Tag



FP +10



So läuft ein richtig guter Sport-Tag. Aber die Karten sind durcheinander! Schreibe die Zahlen **1 bis 6** in die Kästchen.

**A**Spielen und
trainieren
**B**Zum Training
radeln
**C**Zu Hause
ausruhen
**D**Sporttasche
packen
**E**Wasser trinken
und dehnen
**F**

Aufwärmen



Merk dir: Erst aufwärmen, dann loslegen – und danach ausruhen.



LEVEL 03

Trainings-Uhr



FP +20



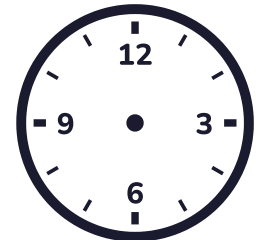
Wer die Zeit im Blick hat, kommt pünktlich zum Training. Male in die leere Uhr die **Zeiger** ein: Wann ist Schluss?

Leo startet um 3 Uhr. Sein Fußballtraining dauert 30 Minuten.

Schluss ist um _____



Start



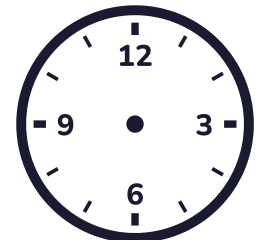
Schluss

Mia startet um Viertel nach 4. Sie schwimmt 45 Minuten.

Schluss ist um _____



Start



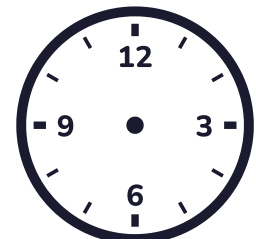
Schluss

Ali startet um halb 6. Er turnt 20 Minuten.

Schluss ist um _____



Start



Schluss

Profi-Aufgabe

Ben will sich jeden Tag 60 Minuten bewegen. Heute: 20 Minuten Schulweg, 15 Minuten Toben in der Pause und 10 Minuten mit dem Hund. Wie viele Minuten fehlen ihm noch?

Rechnung: _____ Antwort: _____ Minuten



Merk dir: Jede Minute Bewegung zählt – auch der Schulweg.



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 04

Knobel-Fall



FP +30



Mia, Ben und Lea machen Sport. Aber **wer macht was** – und **an welchem Tag**? Lies die Hinweise und trage die Lösung ein.

Die Hinweise

1. Mia schwimmt nicht.
2. Wer schwimmt, trainiert am Mittwoch.
3. Ben spielt Fußball.
4. Ben trainiert später in der Woche als Mia.

Fußball

Schwimmen

Turnen

Montag

Mittwoch

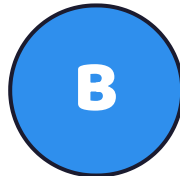
Freitag



Mia

Sport:

Tag:



Ben

Sport:

Tag:



Lea

Sport:

Tag:

Knobel-Trick: Fang mit dem Hinweis an, der am meisten verrät. Hier ist das Hinweis 3.



Merk dir: Jeder Sport ist richtig – Hauptsache, er macht dir Spaß.



LEVEL 05

Körper-Signale



FP +10



Dein Körper schickt dir beim Sport Signale. Links steht das **Signal**, rechts, **was dann hilft**. Verbinde!



1. Du hast Durst



2. Es sticht in der Seite



3. Deine Beine sind müde



4. Es ist schon spät



5. Dein Bauch knurrt



A. Ab ins Bett



B. Wasser trinken



C. Etwas Gesundes essen



D. Langsamer werden, tief atmen



E. Eine Pause machen

Profi-Frage: Welches Signal hast du selbst schon mal gespürt? Erzähle es jemandem.



Merk dir: Dein Körper sagt dir, was er braucht. Hör auf ihn!



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 06

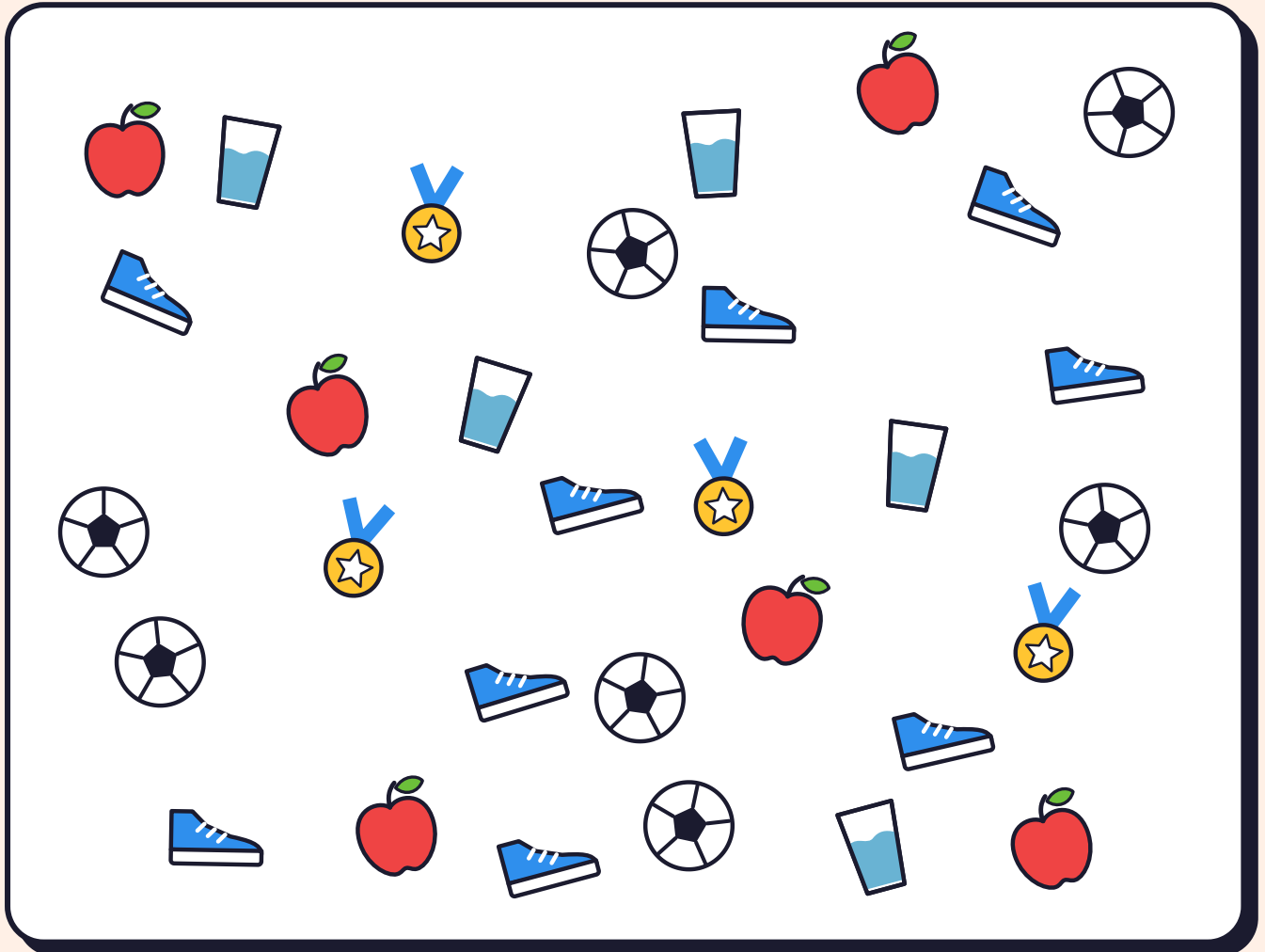
Zähl-Meister



FP +10



In der Turnhalle liegt alles durcheinander! **Zähle** und trage die Zahlen ein.



Bälle



Schuhe



Gläser Wasser



Äpfel



Medaillen



Merk dir: Schuhe, Wasser, gute Laune: Mehr brauchst du oft nicht.



LEVEL 07

Labyrinth



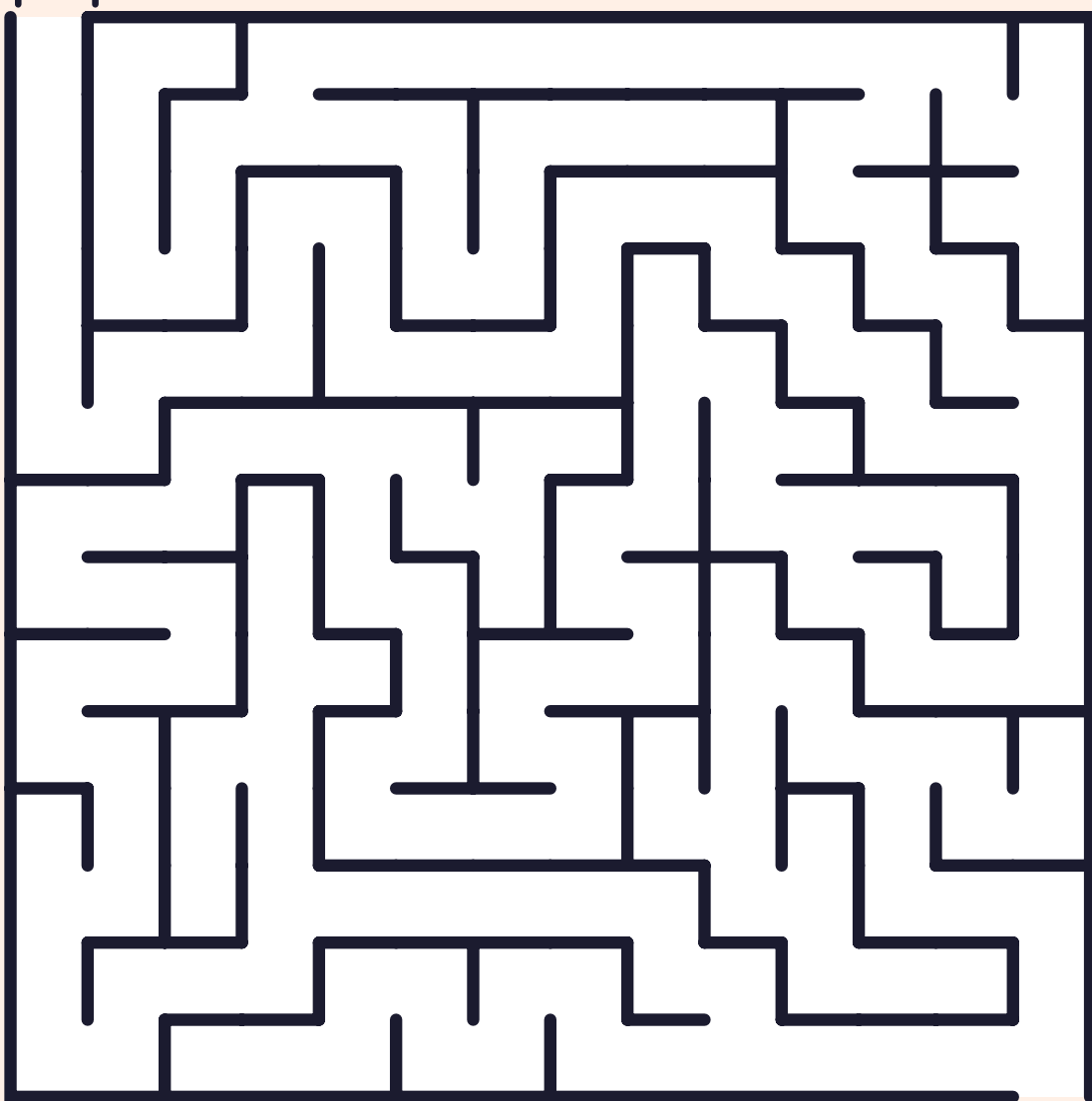
FP +20



Raus an die Luft! Hilf Exi vom **Sofa** zum Fußballplatz – ohne Fauli zu wecken!



Start ↓



Ziel →



Merk dir: Der schwerste Schritt ist der vom Sofa. Danach läuft es!



Geschafft? Stern anmalen!

Bewegungs-Bingo



Bewegung steckt überall! Kreuze an, was du gemacht hast. Schaffst du **4 in einer Reihe**? Dann rufst du laut: „BINGO!“



Fahrrad gefahren



Ball gespielt



10 Hampelmänner



Seil gesprungen



Wild getanzt



Auf einem Bein gehüpft



Mich gestreckt



Fangen gespielt



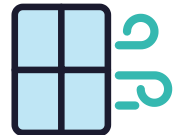
Zu Fuß zur Schule



Wasser getrunken



Obst gegessen



Draußen getobt



Im Wald spaziert



Eine Höhle gebaut



Früh geschlafen

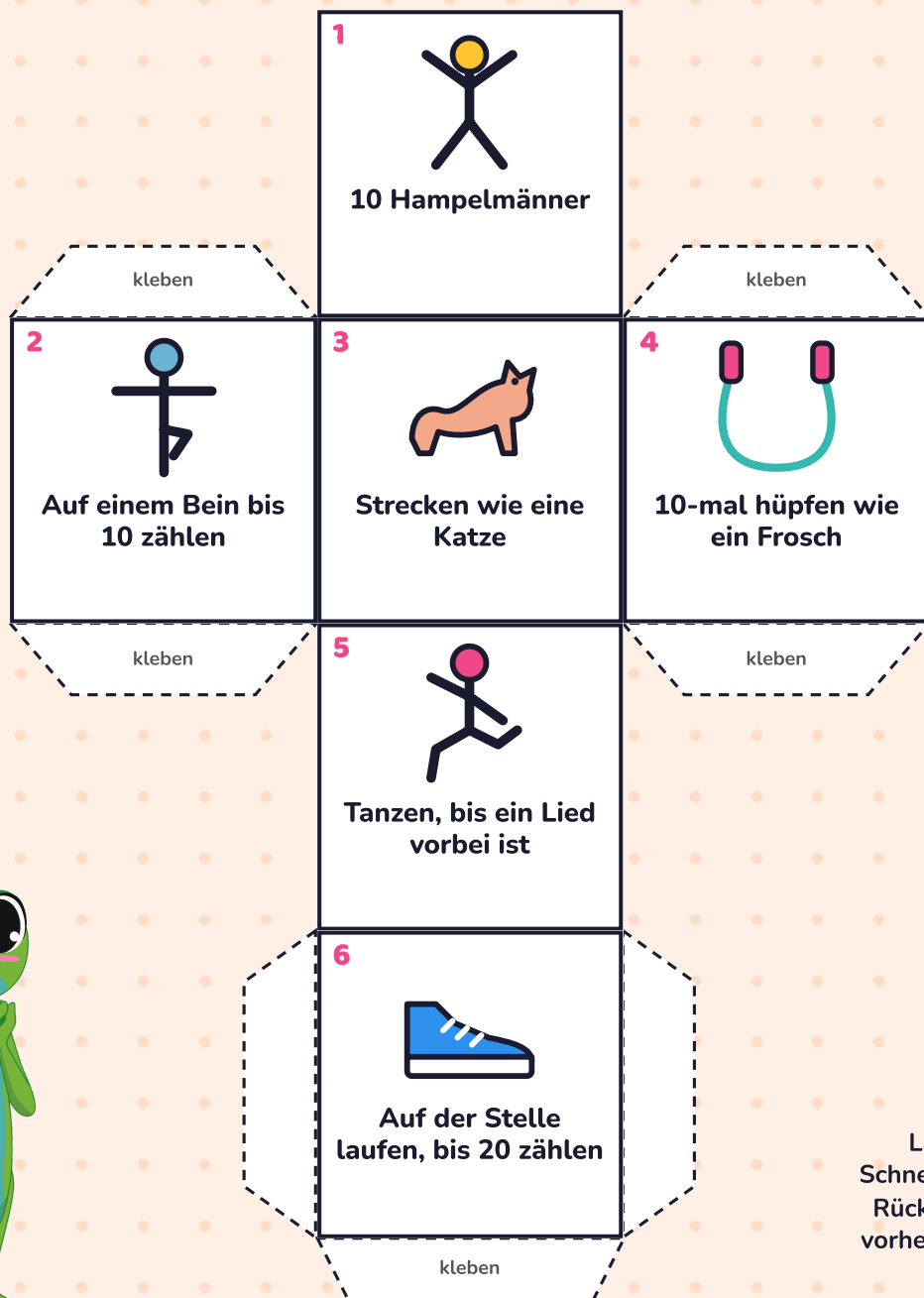


Etwas Neues probiert

Familien-Duell: Wer schafft zuerst eine Reihe – du oder deine Eltern? Jeder nimmt einen anderen Stift.



Schneide den Würfel aus, falte ihn und klebe ihn zusammen.
Würfle **dreimal am Tag** – und mach, was oben liegt!



Lass dir beim
Schneiden helfen. Die
Rückseite darfst du
vorher bunt anmalen!



Das hier ist die **Rückseite** von deinem Würfel. Male die Bilder bunt an, bevor du schneidest – dann wird dein Würfel einmalig!



LEVEL 08

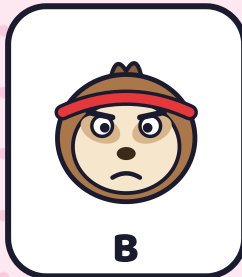
Faulis Gesichter



FP +10



Fauli kann ganz verschieden gucken. Welches **Gefühl** passt zu welchem Gesicht? Verbinde mit einem Strich.



1 müde

2 zufrieden

3 genervt

4 fröhlich

5 topfit

Und du? Male dein Gesicht ...



... nach dem Sport



... wenn du gewinnst



... wenn du verlierst



Merk dir: Bewegung macht gute Laune – probier es aus!



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 09

Fit-O-Meter



FP +10



Wie gut tankst du Energie? Kreuze für jeden Satz an. **Kein Ergebnis ist falsch** – Hauptsache ehrlich!



nie



selten



manchmal



oft



immer

Ich bewege mich jeden Tag draußen.

☐
☐
☐
☐
☐

Ich trinke Wasser, wenn ich Durst habe.

☐
☐
☐
☐
☐

Ich gehe abends rechtzeitig schlafen.

☐
☐
☐
☐
☐

Die 3 Energie-Tanker

**TRINKEN**

Wasser ist der beste Durstlöcher – vor, bei und nach dem Sport.

**ESSEN**

Bunt ist gesund: Obst, Gemüse und Brot geben dir Kraft.

**SCHLAFEN**

Im Schlaf erholen sich deine Muskeln.
Schulkinder brauchen 9 bis 11 Stunden.

Mein liebster Energie-Snack (male oder schreibe):



Merk dir: Trinken, essen, schlafen: So tankt dein Körper Kraft.



LEVEL 10

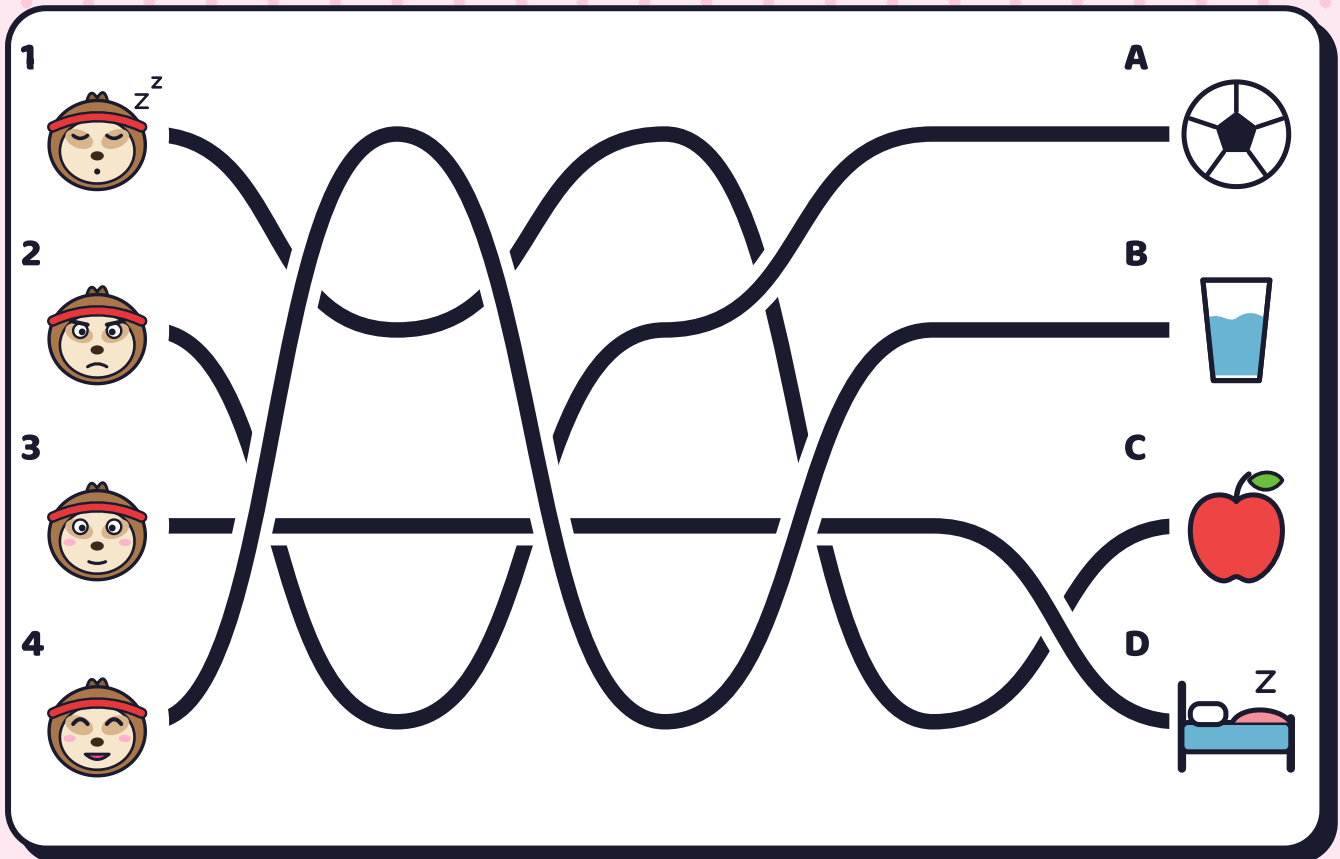
Seil-Salat



FP +20



Oje, Fauli hat alle Springseile verknotet! Folge jedem Seil mit dem Finger. **Welcher Fauli** hält das Seil zum **Wasserglas**?



Fault 1 → _____ Fault 2 → _____ Fault 3 → _____ Fault 4 → _____

Das Seil zum Wasserglas hält Fauli Nummer ____.

Profi-Aufgabe: Schaffst du es nur mit den Augen – ganz ohne Finger?



Merk dir: Ohne Wasser geht dir die Puste aus. Also: trinken!



Geschafft? Stern anmalen!

LEVEL 11

Geheimcode



FP +20



Exi hat dir eine geheime Botschaft geschickt. Schreibe unter jedes Zeichen den passenden **Buchstaben**.



A



B



C



D



E



F



G



H



I



J



K



L



M



N



O



P



Q



R



S



T



U



V



W



X



Y



Z

Profi-Aufgabe: Schreibe deinen Lieblingssport in Geheimschrift. Wer kann ihn lesen?



Merk dir: Ein Körper, der sich bewegt, bleibt stark und gesund.



LEVEL 12

Comic-Studio



FP +10



Du bist die Zeichnerin oder der Zeichner! Wie geht die Geschichte aus? Male das **letzte Bild** und fülle die Sprechblase.

Die Sonne scheint. Exi will raus ...

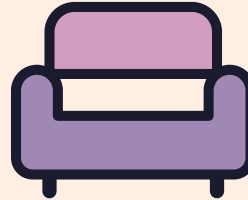


Kommst du mit raus?

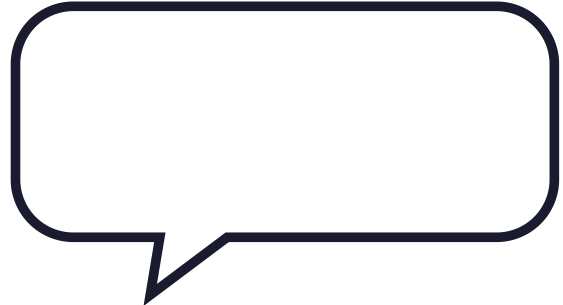


GÄÄÄHN!

Uff ... viel zu anstrengend!



Und dann? Wie lockt Exi Fauli vom Sofa?

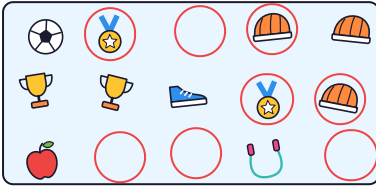


Merk dir: Zusammen macht Bewegung doppelt so viel Spaß.



Geschafft? Stern anmalen!

Level 1 · Finde den Fehler



Level 2 · Mein Sport-Tag

A = 4, B = 2, C = 6, D = 1,
E = 5, F = 3

Level 3 · Trainings-Uhr

Leo: halb 4
Mia: 5 Uhr
Ali: 10 vor 6
Ben: $20 + 15 + 10 = 45$
Minuten. $60 - 45 = 15$
Minuten

Level 4 · Knobel-Fall

Mia: Turnen, Montag
Ben: Fußball, Freitag
Lea: Schwimmen,
Mittwoch

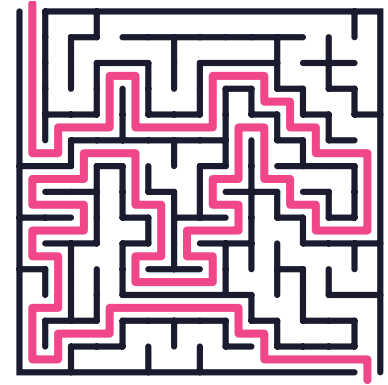
Level 5 · Körper-Signale

1 – B, 2 – D, 3 – E, 4 – A, 5
– C

Level 6 · Zähl-Meister

7 Bälle, 9 Schuhe, 5 Gläser
Wasser, 6 Äpfel, 4
Medaillen

Level 7 · Labyrinth



Level 8 · Faulis Gesichter

A – 4, B – 3, C – 1, D – 5, E
– 2

Level 10 · Seil-Salat

1 → C, 2 → A, 3 → D, 4 →
B
Fauli 4 führt zu:
Wasserglas.

Level 11 · Geheimcode

Wer rastet, der rostet!

Bei manchen Leveln gibt es keine feste Lösung: Dort zählt, was du denkst, schreibst und malst.

BONUS

7-Tage-Challenge



Schaffst du eine ganze Woche **voller Bewegung**? Male jeden Abend die Smaragde an, die du dir verdient hast.

	60 Minuten bewegt	Wasser getrunken	Draußen gewesen
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Und jetzt? So fit fühle ich mich:



gar nicht



kaum



ein bisschen



ziemlich



topfit!

Kreise ein und vergleiche mit Seite 3. Was hat sich geändert?

21 Smaragde? Dann bist du offiziell Fitness-Meister. Deine Urkunde wartet im Rätselbuch!

WEITER

Weiter geht's im Buch!



Geschafft? Super! Das waren die Missionen 1 bis 3. Im Rätselbuch warten noch **Mission 4 und 5**, der große **Boss, 16 Bonus-Level** und deine eigene **Urkunde**.



Das Rätselbuch

72 Seiten, gedruckt und gebunden, Versand in Deutschland inklusive. Frei kombinierbar mit allen Exi-Büchern: Mit der Bücher-Staffel sparst du ab drei Büchern.



exiskidsworld.com/buch/sport

Noch mehr gratis: Zu jedem Rätselbuch gibt es eine Gratis-Probe, und die ersten 7 Tage „365 Tage Familienzeit“ gibt es auch geschenkt: exiskidsworld.com/gratis

Gratis-Ausgabe zum Ausdrucken · Kostenlos für die Familie, für Kita, Schule und Verein. Bitte nicht verkaufen und nicht verändert weitergeben; teilen gern als Link: exiskidsworld.com/gratis · © 2026 Tony Miksch · Exis Kidsworld, Schützenhofbusch 8, 26441 Jever · exiskidsworld@outlook.de