

fre! stunde KINA KINDERNACHRICHTEN

Bloß nicht zittern

Biathleten müssen gut Schießen und Skifahren können, wenn sie beim Weltcup punkten wollen.

Erst bei Minusgraden richtig anstrengen und direkt danach mit voller Konzentration die Hände ganz ruhig halten. Das müssen die Sportler im Biathlon gut können. Denn diese Sportart besteht aus zwei Teilen: Skifahren und danach mit einem Gewehr auf Zielscheiben schießen. Am Wochenende startet in Finnland der erste Biathlon-Weltcup der Saison. Alles, was du dazu wissen musst, erfährst du hier.

Beim Biathlon gibt es verschiedene Disziplinen. Dabei wird im Wechsel Ski gelaufen und dann im Stehen oder Liegen geschossen. Die Zielscheiben sind winzig. Beim Stehen sind sie kleiner als viele Smartphones. Beim Liegen sogar nur so groß wie das Ziffernblatt einer größeren Armbanduhr. Daneben schießen sollte man so wenig wie möglich. Denn für Fehler muss man Strafrunden fahren oder bekommt eine Zeitstrafe. Die Rennen bleiben also bis zum Schluss spannend.

Bei vielen Sportarten dauern die wichtigsten Turniere der Welt nur

wenige Tage bis Wochen. Die Weltcup-Saison im Biathlon dauert viel länger: von Ende November bis Ende März. Die Athleten treten dabei in verschiedenen Ländern gegeneinander an. Der Start ist am Wochenende in Kontiolahti in Finnland. Im Januar finden auch in Deutschland Wettkämpfe statt. Wer ganz am Schluss die meisten Punkte in den Wettkämpfen gesammelt hat, gewinnt die Gesamtwertung.

Wenn du den Deutschen beim Biathlon im Fernsehen zuschauen möchtest, kannst du zum Beispiel auf diese Namen achten: Philipp Nawrath lag im vergangenen Jahr zwischendurch vorne und durfte das Gelbe Trikot des besten Athleten tragen. Am Schluss landete er auf Platz 15. Als beste deutsche Frau schaffte es Vanessa Voigt auf den achten Platz. Besonders stark ist bei den Männern das norwegische Team. In der vergangenen Saison waren von den sieben besten Athleten sechs Norweger. Bei den Frauen gewann die Italienerin Lisa Vittozzi. (dpa)



Philipp Nawrath gilt als einer der besten deutschen Biathleten.

Foto: Pontus Lundahl/TT News Agency/AP/dpa

Hilfreicher Rotz

Schleim ist für viele eklig, obwohl er wichtig ist

Wusstest du, dass viele Menschen in ihrem Körper mehr als einen Liter Schleim am Tag produzieren? Bei manchen ist es etwas mehr, bei anderen weniger. Das hängt unter anderem mit der Körpergröße zusammen.

Ein Liter Wasser passt ungefähr in eine große Plastikflasche. Eine ganze Flasche voller Schnodder, Rotz und Schleim? Das klingt für viele erst mal ziemlich eklig. Dabei können wir eigentlich froh sein, dass unser Körper so viel Schleim herstellt.

Der Wissenschaftler Oliver Lieleg erklärt: „Ich glaube, wir unterschätzen einfach, wie wichtig Schleim für uns ist.“ In der Nase schützt er uns vor Krankheitserregern. Im Auge hilft er beim Blinzeln. Auch wenn wir schlucken oder Essen verdauen, spielt Schleim eine wichtige Rolle.

Oft bekommen wir den Schleim übrigens gar nicht zu sehen. Er wird zum Beispiel in der Nase nach hinten transportiert und wir schlucken ihn hinunter. Und zwar jeden Tag. (dpa)



Der Punsch ist warm, der Fernseher läuft: Weihnachtsfilme sind immer wieder schön. Foto: Katharina Köhler/dpa

Immer das gleiche Programm

Manche Familien schauen zu Weihnachten jedes Jahr dieselben Filme. Warum uns das nicht langweilt, erklärt ein Medien-Experte.

TOP-THEMA

Den gleichen Film immer und immer wieder gucken klingt ziemlich eintönig. Für die Weihnachtszeit scheint das aber nicht zu gelten. In dieser Zeit gucken viele Menschen jedes Jahr die gleichen Filme: „Kevin – Allein zu Haus“, „Der kleine Lord“ oder „Drei Haselnüsse für Aschenbrödel“ zum Beispiel. Aber warum ist das so?

Der Medien-Wissenschaftler Tobias Hochscherf kann diese Frage beantworten. Er erklärt: „Wir gucken diese Filme nicht mehr, um herauszufinden, wie die Geschichte endet. Wir gucken sie, um die Gefühle hervorzurufen, die wir das letzte, vorletzte und vorvorletzte Mal hatten.“ Gerade in der Weihnachtszeit seien nämlich Rituale sehr wichtig. Alles soll ähnlich ablaufen wie jedes Jahr an Weihnachten: „Das gibt uns Halt und Sicherheit. Was einmal schön war, kann ja beim nächsten Mal genauso schön sein.“

Denn Weihnachten kann auch viel Stress bedeuten: Man muss Geschenke basteln und versteckt halten, Plätzchen backen, Weihnachtessen kochen und den Besuch der Verwandten planen. Tobias Hochscherf sagt: „Je mehr Rituale und klare Abläufe wir haben, desto einfacher fällt es uns, damit klarzukommen.“ Dabei entwickelt jede Familie ihre eigenen Traditionen. Letztes Jahr waren alle zufrieden damit, erst zum Krippenspiel



In „Kevin – Allein zu Haus“ muss ein Bub zwei Einbrecher mit kleinen Tricks überlisten. Foto: IMAGO / United Archives

zu gehen und dann Würstchen mit Kartoffelbrei zu essen? Dann passt das dieses Jahr vielleicht wieder gut. „So entstehen Familientraditionen“, sagt der Experte. Bei Filmen sei das nicht anders.

Gemeinsam auf Weihnachten einstimmen

Ein anderer wichtiger Punkt: In der Weihnachtszeit kann man nicht so viel draußen spielen wie zum Beispiel in den Sommerferien, schließlich ist es kalt. „Deswegen kuschelt man sich meistens zu Hause ein. Wenn die Tage kürzer werden, gehört es auch dazu, auf dem Sofa Filme zu gucken“, sagt der Fachmann.

Dass man sich mit einem Weihnachtsfilm gemeinsam auf Weihnachten einstimmt, genießen viele

Familien. „Wir gucken sonst sehr viel alleine. Jeder hat beim Streaming-Portal sein eigenes Profil“, erzählt Tobias Hochscherf. Für einen Weihnachtsfilm sitzt aber die ganze Familie zusammen vor dem Fernseher. „Die Filme sind meistens schon so angelegt: Wenn die Eltern mitgucken, sollen sie auch Spaß daran haben.“

Der Experte weiß auch, was Weihnachtsfilme ausmacht: „Das sind meistens Wohlfühl-Filme. Die Märchen gehen gut aus. Kevin besiegt die bösen Einbrecher.“ Inhaltlich gehe es auch nicht nur um Geschenke oder darum, ob man in der Schule gut ist oder einen tollen Job hat. „Es geht um Familienzusammenhalt, Ehrlichkeit und Freundschaft.“ Das Weihnachtsfest habe für viele mit genau diesen Werten zu tun. (dpa)

Wie entsteht ein Klassiker?

Damit ein Weihnachtsfilm zur Tradition wird, muss er zeitlose Themen behandeln

Vielleicht haben deine Eltern dir Weihnachtsfilme gezeigt, die sie selbst schon als Kind gern gesehen haben. Vielleicht habt ihr auch neue zusammen entdeckt. Tobias Hochscherf sagt: „Alle paar Jahre kommen immer ein oder zwei neue Filme zu den Klassikern dazu.“ Ein Beispiel sei der Animationsfilm „Arthur Weihnachtsmann“.

Damit ein Film zum Klassiker wird, kommen oft mehrere Faktoren zusammen. „Ein richtig guter

Weihnachtsfilm spricht Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. So guckt man den gleichen Film, achtet aber vielleicht auf unterschiedliche Charaktere oder Teile der Geschichte.“ Außerdem müssten die Geschichten zeitlose Themen behandeln. Es geht zum Beispiel um Wünsche oder um Freundschaft.

Tobias Hochscherf erklärt auch: Die schulfreien Weihnachtstage seien schon immer eine Zeit gewesen, in der Fernsehsender viel Pro-

gramm extra für Kinder gezeigt hätten. „Die beliebtesten Filme wurden wiederholt, weil sie hohe Einschaltquoten erzielt haben.“ Das bedeutet: Viele Leute haben sie sich angeschaut. (dpa)

KONTAKT
Redaktion Freistunde
kontakt@freistunde.de