

Gino Singh, Hauke Gerdes, Matthias Ralf & Kai Kistenmacher

# DUNGEONS & WORKOUTS

Vom Lauch mit Bauch zum Held von Welt

MONSTER!  
LEVEL  
OR  
DIE



LEVEL  
UP

TRAINIEREN  
AUF EIGENE  
GEFAHR!

Das ultimative Training für jeden Gamer

MEYER & MEYER VERLAG



**DUNGEONS & WORKOUTS**

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

**Gino Singh, Hauke Gerdes, Matthias Ralf & Kai Kistenmacher**

Mit Illustrationen von Alwin Reifschneider



**Das ultimative Training für jeden Gamer**

Meyer & Meyer Verlag

#### **Dungeons & Workouts**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über  
<<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf  
in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter  
Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2017 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen  
Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,  
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien  
Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1239-7  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

<b>VORWORT</b> .....	6
<b>DIE SPIELREGELN</b> .....	8
<b>PROLOG</b> .....	16
<b>1 VOM WINDE VERWEHT</b> .....	28
<b>2 IN UND UM STILLHEIM HERUM</b> .....	62
<b>3 BIS ZUM HALS IM ÄRGER</b> .....	102
<b>4 VERFLUCHTE KARIBIK</b> .....	134
<b>5 FEINDES LAND</b> .....	162
<b>6 LETZTE RUNDE</b> .....	200
<b>H.E.R.O.</b> .....	221
<b>DIE AUTOREN</b> .....	236
<b>BILDNACHWEIS UND LEKTORAT</b> .....	238
<b>DANKSAGUNGEN DER PROJEKTLEITUNG</b> .....	239
<b>DAS IST ROCKET BEANS TV</b> .....	240

# VORWORT

**H**erzlichen Glückwunsch, du hast gerade den ersten Schritt in Richtung Fitness getan. Du hast das Buch nicht nur gekauft, sondern auch schon geöffnet, damit ist schon mal klar, dass das was werden kann. Im weiteren Verlauf wird geklotzt und nicht gekleckert, um deiner Fitness auf die Sprünge zu helfen. Doch bei all dem Spaß sollen manche Dinge nicht vergessen werden, die dir im Laufe der Geschichte weiterhelfen können und dich schon vorab bestmöglich auf die Anstrengungen vorbereiten:

1. Vor dem Beginn sollte sichergestellt werden, dass du gesund bist. Das sollte ein Arzt entscheiden. Bevor du mit dem Training beginnst, solltest du dich auf deine Sporttauglichkeit prüfen lassen.
2. Zu Beginn eines jeden sportlichen Trainings steht die Erwärmung und die Mobilisierung. 5-10 Minuten sollten es sein, damit der Körper optimal auf die Belastungen der Fitnessübungen vorbereitet ist. Das kann Radfahren, Laufen (auch auf der Stelle), Seilspringen, Hampelmänner, Treppenläufe, Armkreisen, Beinschwingen, die tiefe Hocke und vieles mehr sein. Das ist wichtig, damit keine Verletzungen entstehen und der Körper auf die Übungen vorbereitet wird.
3. Anders als andere Bücher wirst du dieses nicht in wenigen Tagen durchlesen können. Weil Training entsprechende Pausen braucht, solltest du dir für ein Kapitel etwa eine Woche Zeit nehmen. Nimm dir auch nach einem Workout so viel Zeit zur Regeneration wie du brauchst, bis du ein neues anfängst. Versuche aber, es regelmäßig, bestenfalls täglich, durchzuführen. Nur wenn du kontinuierlich trainierst, wirst du entsprechende Erfolge erzielen.
4. Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, um fit zu sein. Frische Zutaten in unserer täglichen Nahrung versorgen unseren Körper mit lebensnotwendigen Nährstoffen. Achte darauf, nach Möglichkeit viel Gemüse, Obst und ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu dir

zu nehmen und verzichte auf übermäßigen Konsum von Zucker. Allerdings benötigt der Körper bei intensiven Belastungen auch genügend Energienachschub und für das Muskelwachstum genügend Eiweiß. Trinken ist ebenfalls sehr wichtig. Wasser sollte dabei immer die erste Wahl sein. Wenn du dir unsicher bist, was gesunde Ernährung wirklich bedeutet, lass dich ruhig von einem Ernährungsexperten beraten. Von einer Diät zum Abnehmen wie etwa „Friss die Hälfte“ ist, gerade bei intensivem Training, in jedem Fall abzuraten.

5. Wir haben bei der Auswahl der Übungen darauf geachtet, dass alle großen Muskelgruppen beansprucht werden. Einige Muskelgruppen (wie z. B. Latissimus dorsi – breiter Rückenmuskel) können am besten mit Übungen an einer Stange (Klimmzüge) oder an Geräten trainiert werden. Da wir aber wollen, dass alle Übungen ohne Hilfsmittel, abgesehen von herkömmlichen Möbelstücken wie Stuhl oder Bett, zu Hause durchgeführt werden können, haben wir auf derartige Übungen verzichtet. Generell ist das Training in diesem Buch aber sinnvoll und spricht viele Muskelgruppen im Körper sowie das Herz-Kreislauf-System an. Nach Beendigung des Buches solltest du also deutlicher fitter sein als zu Beginn.
6. Achte bei der Ausführung der Übungen immer auf die richtige Technik. Auch wenn du bei einem Workout unter Zeitdruck stehen solltest, hat die korrekte Technik immer die erste Priorität, um die Verletzungswahrscheinlichkeit gering zu halten.
7. Auch wenn es dir möglich ist, alle Workouts des Buches zu Hause auszuüben, steht es dir natürlich frei, diese auch an der frischen Luft durchzuführen. Für Übungen auf dem Boden kann eine Sportmatte sinnvoll sein.
8. Im Laufe deines Abenteuers ist es dir möglich, Dehnübungen freizuschalten. Diese kannst du direkt nach Workouts machen oder versuchen, sie in deinen Alltag zu integrieren, um deine Beweglichkeit zu steigern und Verspannungen zu mindern. Halte eine Dehnübung (je Seite) für mind. zwei Minuten, um langfristige Effekte zu erzielen.

Wenn du bis zu diesen Zeilen durch das komplette Vorwort gekommen bist, ist auch geklärt, dass du den nötigen Willen hast, was die Grundvoraussetzung ist, um in diesem Abenteuer voranzukommen.

# DIE SPIELREGELN

Indem du Workouts machst, kannst du in diesem Buch Gegner besiegen oder Aufgaben erledigen. Du siehst dann eine Grafik, auf der eine Übung abgebildet ist. Darunter findest du eine Erklärung zum Bewegungsablauf. Ein Workout besteht im Laufe der Geschichte aus einer neuen Übung kombiniert mit Übungen, die du schon kennst. Wenn du nicht mehr weißt, wie eine der vorherigen Übungen funktioniert, blättere einfach zurück und lies dir die Übungsbeschreibung noch einmal durch. Es gibt verschiedene Arten, wie ein Workout aufgebaut ist.

## Beispielworkout 1

Hampelmann - 20  
Sit-ups - 10  
Kniebeugen - 20

Bei diesem Workout machst du im Schwierigkeitsgrad „Profi“ 20 Wiederholungen von der Übung Hampelmann. Hast du diese abgeschlossen, machst du 10 Wiederholungen von Sit-ups. Nach diesen folgen zum Schluss 20 Wiederholungen von Kniebeugen. Nach den Kniebeugen ist das Workout abgeschlossen.

## Beispielworkout 2

Hampelmann - 20  
Sit-ups - 10  
Kniebeugen - 20

**3 Runden**

In diesem Workout machst du im Schwierigkeitsgrad „Profi“, genau wie beim ersten Beispiel, 20 Wiederholungen von Hampelmann, 10 Sit-ups und 20 Kniebeugen. Das zusammen ergibt eine Runde. Von diesen musst du, um dieses Workout abzuschließen, genau drei Stück machen. D. h., du machst nach der ersten Runde erneut 20 Hampelmänner, 10 Sit-ups und 20 Kniebeugen. Nach dieser gehst du nun die dritte und letzte Runde an.

### Beispielworkout 3

Hampelmann

Sit-ups

10/20/10

Kniebeugen

Bei diesem Beispiel machst du im Schwierigkeitsgrad „Profi“ von jeder Übung in der ersten Runde 10 Wiederholungen hintereinander. In der zweiten dann 20 Wiederholungen von jeder Übung und in der letzten wieder 10.

### Beispielworkout 4

Hampelmann – 10/20

Sit-ups – 20/10

Hier machst du zuerst 10 Wiederholungen vom Hampelmann, dann 20 Wiederholungen von Sit-ups. In der folgenden Runde führst du 20 Wiederholungen vom Hampelmann aus und danach 10 von Sit-ups. Prinzipiell hast du für normale Workouts so viel Zeit wie du brauchst. Allerdings sind diese so konzipiert, dass du sie am Stück ausführen sollst. Endgegner haben allerdings eine Zeitbegrenzung. Du kannst beim Spielen deines Abenteurers Einfluss darauf nehmen, wie viel Zeit du bekommst, um diesen Gegner zu besiegen. Tendenziell gilt: Je mehr Level du dir durch Training und/oder Sidequests verdienst, desto mehr Zeit bekommst du für den Gegner am Ende des Levels. Solltest du es nicht in der

vorgegebenen Zeit schaffen, den Gegner zu besiegen, kannst du mehr trainieren, um ihm noch mal entgegenzutreten. Lies nicht weiter, ehe du deinen aktuellen Gegner besiegt oder deine Aufgabe erledigt hast. Diese werden immer härter und sind nur mit fleißigem Training zu schaffen.

## SCHWIERIGKEITSGRAD

Der Fitnessstest im Prolog bestimmt, in welchem Schwierigkeitsgrad du dieses Abenteuer bestreiten wirst. Um das herauszufinden, sammelst du Punkte mit den Wiederholungszahlen der drei Übungen Liegestütze, Sit-ups und Kniebeugen.

**Jeweils einen Punkt bekommst du für:**

- 1 Liegestütze
- 2 Sit-ups
- 3 Kniebeugen

Für eine Übung hast du 60 Sekunden Zeit. Es gilt, so viele Punkte wie möglich innerhalb der 60 Sekunden zu verdienen. Zwischen den Übungen kannst du 90 Sekunden durchatmen. Solltest du eine Bewegung grundsätzlich nicht schaffen können, versuchst du, in den anderen Disziplinen möglichst viele Punkte zu bekommen.

Punkte	Schwierigkeitsgrad	Bedeutung
<25	Amateur	Alle Wiederholungen der Workouts -50 %
25-55	Prof	Alle Workouts wie im Buch beschrieben
>55	Legende	Alle Wiederholungen der Workouts +50 %

Nach Abschluss des Abenteurers solltest du versuchen, den Fitnessstest zu wiederholen, um zur nächsten Schwierigkeitsstufe zu gelangen. So bieten sich dir nicht nur neue Herausforderungen. Du kannst ebenso versuchen, weiteren Loot zu finden oder neue Wege einzuschlagen. Spielst du das Buch auf „Legende“ durch, kannst du dich beim weiteren Durchlesen an NG+ versuchen. Das bedeutet einen Anstieg aller Wiederholungen der Workouts um 100 %. Beim zweiten Mal durchspielen, NG+2, um 200 % usw.

### Beispielworkout

20 Hampelmann  
10 Sit-ups  
20 Kniebeugen

	Amateur	Profi	Legende	NG+1	NG+2	NG+3
Hampelmann	10	20	30	60	90	120
Sit-ups	5	10	15	30	45	60
Kniebeugen	10	20	30	60	90	120

## LEVEL

Wie in jedem guten Rollenspiel ist es natürlich auch in diesem möglich, Erfahrungspunkte zu sammeln und zu leveln, um bestimmte Passagen freizuschalten und eine größere Chance zu haben, Bossgegner zu besiegen. Deine gesammelten Level kannst du in deinem Tagebuch notieren. Das wird dir dabei helfen, die Übersicht zu bewahren.

Die Übungen werden dir zeigen, wie viele Level du jeweils aufsteigen kannst. Meist bekommst du für besiegte Gegner oder eine erledigte Aufgabe ein bis zwei Level gutgeschrieben. Endgegner bringen bis zu fünf Level. Vor jedem Endgegner hast du im Dojo die Möglichkeit, weiter aufzusteigen, um mehr Zeit zu bekommen, diesen zu besiegen. Dafür kannst du für (im Schwierigkeitsgrad „Profi“) 50 Wiederholungen einer, im gleichen Kapitel vorgestellten, Übung einen Level dazuverdienen. Maximal sind mit 100 Wiederholungen (im Schwierigkeitsgrad „Profi“) zwei Levelaufstiege pro Übung möglich.

## MULTIPLAYER

Gerne kannst du das Abenteuer auch mit mehreren Leuten bestreiten. Jeder spielt auf dem eigens errungenen Schwierigkeitsgrad. Mitstreiter haben den Vorteil, dass man selbst nie den Willen verliert, weiterzukämpfen.

Bei Endgegnern hat der Multiplayer einen weiteren Vorteil: Unabhängig von deinem Level bekommst du für jeden weiteren Helden, der mit dir kämpft, drei Minuten zusätzliche Zeit. Allerdings müssen alle der Heldentruppe dieses Workout innerhalb deiner (wenn sie nur dir behilflich sind) oder ihrer eigenen (wenn sie selbst die Story spielen) Zeit schaffen. Ansonsten muss der Versuch, alleine oder in einer Gruppe, wiederholt werden. Seid ihr also zu dritt, bekommt ihr jeweils sechs Minuten mehr Zeit. Zu viert neun, zu fünft 12 Minuten usw. Es ist natürlich dir überlassen, ob du dir Hilfe bei den Endgegnern holst oder diese lieber alleine besiegen möchtest. Du kannst jederzeit vom Singleplayer zum Multiplayer und zurück wechseln.

## DER CHARAKTERBOGEN

In diesem Bogen kannst du alles niederschreiben, was dich als Charakter ausmacht. Zusätzlich ist genug Platz für Fortschritte, Erkenntnisse und Errungenschaften, die du im Laufe deines Abenteuers mit Sicherheit sammeln wirst. Vergiss nicht, genau Buch zu führen. Falls du dir nicht ganz so sicher bist, was hier wo eingetragen werden sollte, brauchst du nicht zu verzweifeln. Das ist nämlich ganz einfach.

Der oberste Bereich ist für alle harten Fakten über dich als Charakter im Spiel reserviert. Dein Name, dein Geschlecht und dein Alter. Trage hier einfach die Tatsachen ein. Außer natürlich du möchtest mal in eine andere Rolle schlüpfen. Kein Problem! Einfach einen anderen Charakter ausdenken und dessen Werte eintragen. Am Ende noch eine smarte Catchphrase und fertig. Wobei... Vielleicht noch ein Foto oder sogar ein Bild malen? Dafür ist der kleine weiße Kasten vorgesehen. Mag erstmal unnötig wirken, aber hilft dir garantiert dabei, dich noch besser mit deinem Alter Ego in der Dungeons & Workouts-Welt zu identifizieren.

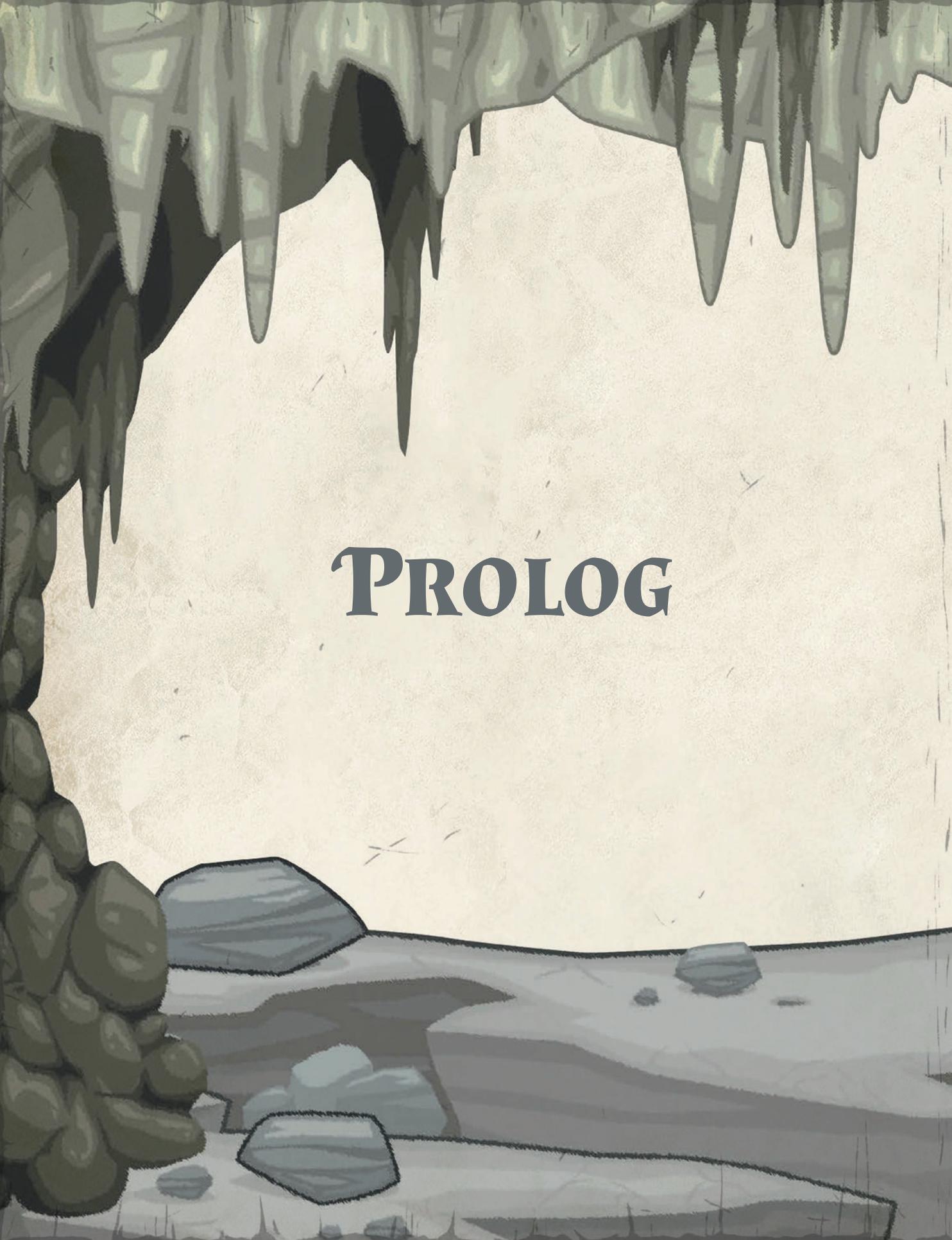
Ganz wichtig sind hier noch die Level. Denn du startest bereits mit etwas Erfahrung und wirst im Verlauf der Geschichte unzählige Gelegenheiten haben, um an Level zu kommen. Diese entscheiden nicht nur darüber, wie du bestimmte Herausforderungen lösen kannst, sondern beeinflussen deine Reise bis zum Schluss. Führe also insbesondere hier ganz genau Buch über deine Fortschritte!

Unten ist dann noch Platz für Gegenstände. Die findest du eventuell im Laufe deines Abenteuers und du solltest in jedem Falle gut im Blick behalten, welche dies sind, da diese Fundstücke den Verlauf deiner Geschichte maßgeblich beeinflussen können. Zuletzt etwas Platz für Notizen: Was habe ich geschafft? Was will ich mir merken? Beim nächsten mal etwas vielleicht anders machen? Oder wie lief meine letzte Übung?

Alles Fragen, die perfekt im Notizen-Bereich deines Charakterbogens beantwortet werden können!

Also, viel Spaß bei deinem Abenteuer. Schreibe viel auf. Schließlich sollte jede gute Geschichte niedergeschrieben werden und du stehst am Anfang einer ganz besonderen!

*Den Charakterbogen findest du auf S. 234.*



# PROLOG



# PROLOG

Ein scheues Flackern der Fackeln erleuchtet den steinernen Weg vor dir. Ein leises Plätschern dringt an dein Ohr, irgendwo in der Ferne muss sich eine Quelle ergießen. Der Gang wird unübersichtlicher mit jeder Biegung, die du nimmst. Für einen Moment zweifelst du an deinem Vorhaben, doch letztlich ist diese Route alles, was dir bleibt. Nicht einmal drei Windungen des Weges weiter schimmert ein Licht aus dem Tunnel heraus, du nimmst all deine Kräfte zusammen und gehst weiter, hinein in das gleißende Licht. Deine Augen müssen sich erst wieder an die Helligkeit gewöhnen und es dauert eine Weile bis du erkennst, was vor dir passiert. In großen Lettern prangt auf einem Schild „Kammer der Kräfte“.

Darunter steht ein Mann, nicht größer als ein ausgewachsenes Stachelschwein, mit wallend langem, weißem Bart. Seine Kleidung kommt dir fremd vor, aber in deiner Situation ist jeder Mensch eine willkommene Abwechslung. Mit jedem Schritt wird deutlicher: Dieses gleißende Licht erstrahlt von einer Quelle hinter dem Mann. Verschiedenste Farben scheinen hinter ihm in einer Art Bogen zusammenzulaufen. Von solchen Dingen sichtbar unbeeindruckt, nährst du dich fest entschlossen. Als er dich erblickt, durchdringt eine schrille Stimme dein Ohr: „Was willst du Narr an diesem Ort? Für dich gibt es hier nichts zu holen.“

Nachdem du ihm freundlich, aber bestimmt die Dringlichkeit deines Anliegens erklärt hast und ihm glaubhaft versicherst, keinerlei Ambitionen als Goldgräber zu hegen, lässt er von





seinem bislang grimmigen Gesichtsausdruck ab und berichtet dir quietschvergnügt: „Ach so, sag das doch gleich. Ich kann ja nicht ahnen, dass es auch noch weitere ehrenvolle Wesen in diesem Teil des Landes gibt, entschuldige bitte mein Auftreten. Willkommen bei der Kammer der Kräfte. Du hast sicherlich schon super viel von der Kammer gehört, aber lass mich dir nur zur Sicherheit kurz erläutern, was dich dort erwartet. Zuerst einmal ist der Name etwas irreführend, denn eigentlich erwarten dich sogar drei Kammern, aber offensichtlich war der Buchstabe ‚N‘ zu teuer“, lässt er dich mit einem Glucksen wissen.

Wie dem auch sei, kommen wir zu den einzelnen Kammern, denn die haben es wirklich in sich. Die erste Kammer ist leicht zu überwinden, zumindest wenn man so groß ist wie ich, für dich dagegen könnte es etwas ungemütlich werden. Deine einzige Möglichkeit durch diesen flachen Raum zu kommen, ist wohl, dass du hindurchkriechst. Das wäre an sich auch nicht so das Problem, wenn nicht der tobende Wühlwurm genau dort sein Unwesen treiben würde. Es ist also unerlässlich für dich, dich schnellstmöglich hochzudrücken, wenn du merkst, dass der Wurm unter dir rumort. Ist also letztlich ganz einfach, krieche immer auf das Licht zu und du bist im Nu durch die Kammer durch. Bei der zweiten Kammer stellen sich mir immer die Nackenhaare auf, wenn ich nur daran denke. Hier wartet der Bußpriester Pip auf dich und darauf, dass du ihm durch das Anwenden seiner Gebetstechnik die Ehre erweist. Das Schlimme an Pip ist, dass er kein Wort spricht, wohl so eine Art Schweigegelübde, frag mich nicht. Lass dich von seinen klappernden Gelenken nicht täuschen, er betet wie ein junger Gott. Zur Begrüßung zeigt er dir, wie er sich das Beten vorstellt, ab dann ist Tempo gefragt, denn um ihm würdig zu erscheinen, musst du bis zur Grenze gehen.“



Dein Gesicht spiegelt offenbar etwas Schrecken und Verwirrung wider, denn der Weißbärtige ergänzt: „Ach, habe ich erwähnt, dass du für alle Kammern nur insgesamt sechs Minuten Zeit hast? Für jede Kammer eine Minute und da der Erbauer kein Unmensch war, beginnt die Aufgabe in den hinteren zwei Kammern jeweils erst nach 90 Sekunden gesunder Erholung, mir hilft ja Schreien und Schimpfen besonders gut, aber da ist jeder eigen.“ Der vorsichtige Hinweis auf die dritte Kammer veranlasst ihn seinen scheinbar gut geprobten Monolog fortzusetzen.

„Ach, die dritte Kammer, persönlich mag ich die am liebsten, hier weiß man, was man bekommt, kein Schweigen, kein plötzliches Auftauchen, hier ist alles von vornherein klar. Ich möchte Scrotus eigentlich gar nicht so viel vorwegnehmen, ihm ist es aber wichtig, dass man ihm auf Augenhöhe begegnet, scheint so ein Ding aus seiner Kindheit zu sein. Er ist ein absolut fairer Sportsmann und wird sich dir gegenüber sicherlich nicht unsittlich aufführen, aber mit ihm ist es ein ständiges Auf und Ab, also sei auf der Hut. Seinen Schlägen würde ich trotzdem ausweichen, mit geschwollenen Augen lässt sich so schlecht die letzte Tür finden. Klar soweit?“ Leichte Verwirrung, aber auch mutige Entschlossenheit machen sich in dir breit und dein Grinsen veranlasst den Weißbart zu einem freundlichen „Viel Glück, ich warte dann auf der anderen Seite, berichte mir, wie du dich geschlagen hast“, bevor er sich umdreht, offenbar den Lichtbogen hinaufsteigt, welcher daraufhin verblasst, und dich dort allein vor der Kammer zurücklässt. Du legst die Hand auf die Tür und stößt sie auf. Deine Augen können nicht viel mehr als das Licht am anderen Ende des Raumes ausmachen, dafür musst du dich allerdings schon auf die Knie begeben. Als du die ersten Meter machst, spürst du das Erzittern des Bodens, aber du bist vorbereitet.

### Liegestütze

Hände etwa schulterbreit auf dem Boden abstützen, beide Füße etwa hüftbreit auseinander. Hüfte nach hinten kippen, Po und Bauch anspannen. Beim Absenken Ellbogen dicht am Körper lassen. Mit der Brust den Boden berühren, danach Arme wieder vollständig strecken und Schultern nach vorne drücken.

### Test

60 Sekunden lang so viele Liegestütze wie möglich. Danach 90 Sekunden Pause.



Mit leicht zitterigen Fingern öffnest du die Tür zur zweiten Kammer, dich erwartet eine Art Altarraum. Inmitten des Raumes siehst du eine Gestalt auf dem Boden sitzen, das muss der Priester sein. Haare hat er keine, dafür einen durchdringenden Blick, mit dem er dich fixiert. Die weite, gelbe Hose und das knappe mandarinenfarbene Oberteil geben ein eher lustig anmutendes Bild ab, doch die über allem liegende Stille macht dich sichtlich nervös. Während du auf ihn zugehst, fällt dir ein leichtes Schimmern an der Hüfte des Priesters auf. Deine Vermutung bestätigt sich, als er seine Gebetstechnik präsentiert. Aus der Rückenlage schnell er vor und senkt sein Haupt vornüber zum Gebet, oben auf seinem Kopf erkennst du ein merkwürdiges Muster aus immer größer werdenden Kreisen. Ein deutlich zu vernehmendes Quietschen lässt dich aufhorchen und erkennen, dass das gesehene Schimmern von einem Scharnier herrührt, welches sich auf Hüfthöhe des offensichtlich aus Holz geschaffenen Priesters befindet. Mit einer Handbewegung deutet er dir an, seinem Beispiel zu folgen und dich zu setzen.

### Sit-ups

Auf dem Rücken liegend die Füße zusammenbringen und Knie nach außen fallen lassen. Arme nach hinten strecken. Aufrollen bis zum Aufrechtsitzen, dabei mit den Händen die Füße berühren. Zurückrollen und Arme wieder überkopf nach hinten strecken.

### Test

60 Sekunden lang so viele Sit-ups wie möglich. Danach 90 Sekunden Pause.



Leicht außer Atem machst du die dritte Tür auf, hier wartet ein mit Seilen abgesperres Dreieck auf dich, in dessen Mitte ein Mann steht mit gewaltigem Oberkörper, dem ebenso unerwartet wie unproportional ein mickriger Unterkörper folgt. Mit fiepsiger Stimme lässt er dich wissen: „Tach, ich bin Scrotus, Rächer der Entmannten. Hier ist das ganz einfach, du bleibst stehen, ich hau dir ins Gesicht. Mach keine Faxen und bleib stehen, denn Tiefschläge sind hier nicht erlaubt.“ Er schaut in seinem rosa Einteiler betreten nach unten. „Wir ziehen das Ganze die Minute lang durch, danach bist du hier fertig und wir können beide unserer Wege gehen. Bist du bereit?“ Er hält dir die Seile hoch, damit du in das Dreieck steigen kannst.

### **Kniebeugen**

**Etwa schulterbreit hinstellen. Füße leicht nach außen drehen. Mit neutraler Rückenposition die Hüfte absinken lassen, bis die Oberschenkel unter Kniehöhe sind. Dann wieder die Beine strecken. Dabei die Hacken auf dem Boden und die Knie nicht nach innen fallen lassen.**

### **Test**

**60 Sekunden lang so viele Kniebeugen wie möglich.**



Sichtlich erschöpft trittst du durch die Tür, die Scrotus dir gezeigt hat und kommst in einen schummrigen Raum, an dessen Wand zu deiner linken ein kleiner Kessel voll mit Münzen steht. Als du dich ihm näherst, wirst du geblendet von dem plötzlich auftauchenden Licht, welches nun in den Kessel hineinzufließen scheint. Nachdem sich deine Augen an die neuen Lichtverhältnisse gewöhnt haben, steht auch schon der kleine Mann mit dem weißen Bart wieder vor dem Licht. „Gut gemacht, hab nicht viele gesehen, die so durch die Kammern gekommen sind. Doch nun erzähle mir, wie du dich geschlagen hast, denn davon hängt deine Zukunft ab.“ Er deutet auf die andere Seite des Raumes, wo nun drei Türen erscheinen. Von links nach rechts sind sie beleuchtet in grün, gelb und rot, wobei die Türen auch immer breiter zu werden scheinen, je weiter du nach rechts blickst. Im nächsten Augenblick erscheinen auf den Türen Bilder eines gebeugten Arms, welche auf etwas mehr als unterschiedliche Ernährung schließen lassen.



„Nun, der Moment der Entscheidung ist gekommen, deine gezeigten Leistungen weisen dir deinen vorbestimmten Weg. Wer davon abweicht, muss mit den Konsequenzen leben, die der gewählte Pfad bereithält.“ Entschlossen schreitest du auf die Tür zu, hebst die Hand und schlägst mit voller Kraft gegen das Holz. Statt sich zu öffnen, ergießt sich eine Lawine aus kleinen Kugeln auf deinen Kopf, kleine, kastanienbraune Kugeln.

Als du die Augen wieder aufschlägst, siehst du ein halbes Dutzend selbstgebastelte Kastanienmännchen auf deiner Brust liegen. Jubelnd und drohend mit kleinen Zweigen bohren sie sich in deinen Körper, doch zusammen mit der Schlafunterlage aus Stroh ergibt sich nur ein gewohntes Kribbeln auf deiner Haut. Deine Hand allerdings schmerzt doch deutlich, nachdem du dem Brett über deinem Bett ordentliche Dellen beschert hast. Deine dreifach geflickte Hose hat sich über Nacht mal wieder bis zum Knie hochgezogen, sodass auch deine mit blauen Flecken übersäten Schienbeine mal wieder Tageslicht abbekommen. Die morsche Vordertür klappert im Wind auf und zu, wodurch es auch bei dir ein wenig zugig wird. Die trockenen Brotreste auf dem Tisch haben Beine bekommen und verabschieden sich gerade in Richtung Spalt unter der Tür, die Ameisen lassen mal wieder ihre Muskeln spielen.

Der Schlafplatz auf der gegenüberliegenden Seite des kleinen Zimmers ist leer, eine gebundene Strohpuppe mit geflochtenen Zöpfen sitzt liebevoll angerichtet am Kopfende und scheint dich genau im Blick zu haben. Statt der bunten Farben von eben erblickst du vor allem grau und braun um dich herum, der triste Alltag hat dich wieder. Du stehst auf und stellst die mit viel Liebe gestalteten Kastanienmännchen wieder ordentlich auf das Brett neben deine selbstgeschnitzte Flöte. Durch das Fenster siehst du, dass die Sonne scheint, im Haus ist es jedoch bitterkalt, da der Ofen mal wieder ausgegangen ist. Wenigstens die Laterne deines Onkels scheint die Nacht über für etwas Licht gesorgt zu haben, denn sie glimmt noch immer. Noch leicht schlaftrunken machst du dich auf den Weg ins Nebenzimmer, um den Ofen neu zu bestücken, da hörst du von draußen jemanden mit quietschiger Stimme aufgeregt deinen Namen rufen.