

Der/ die Trainingskandidat/ in setzt sich auf einen Stuhl. Bei dem Wort Zick muss er/ sie aufstehen, bei dem Wort Zack wieder setzen.

Die Geschichte von den Hühnern Zick und Zack

ZICK und ZACK sind zwei vorwitzige Hühner, die auf dem Bauernhof von Bauer Maier wohnen. Eines Tages beschließen ZICK und ZACK, dass sie nicht mehr zu den Hühnern, die fleißig Eier legen, gehören wollen. ZICK und ZACK hüpfen von der Hühnerstange herunter und schleichen durch das Scheunentor auf den Hof. Da kommt Bruno der Hofhund bellend auf sie zugerannt. Schnell laufen ZICK und ZACK zum Weidenzaun und mit ein paar kurzen Flügelschlägen fliegen sie über den Zaun. Dort stehen die grasenden schwarzgeleckten Kühe und ZICK und ZACK hüpfen gackernd zwischen ihnen herum und scheuchen die Kühe über die Wiese. Nun hat ZICK eine Idee: „Komm ZACK, wir gehen zu den Enten unten am Teich.“

Dort angekommen finden sie die Enten, die in der Wiese am Teich hocken und sich den warmen Sonnenschein auf ihr Gefieder scheinen lassen. ZICK und ZACK rennen wild gackernd zur Wiese und die erschreckten Enten können sich gerade noch mit einem Sprung ins Wasser vor den wilden Hühnern retten. Nun führen die zwei frechen Hühner ZICK und ZACK schon wieder neuen Unfug im Schilde. Sie laufen in den Schweinestall, wo die Schweine fressend am Futtertrog stehen. ZICK zieht mit dem Schnabel einem Schwein am Ringelschwanz und ZACK kitzelt ein anderes Schwein mit seinem Schnabel am Bauch. Wütend wehren sich die geärgerten Schweine. ZICK bekommt einen Tritt in die Seite und ZACK wird von einer Schweinenase in den Mist geschuppt. Nun haben die beiden Hühner aber genug.

Beleidigt verlassen ZICK und ZACK den Schweinestall. Sie setzen sich auf dem Hof in die Sonne und ruhen sich auf diesen Schreck hin aus. Als es zu dämmern beginnt, laufen ZICK und ZACK zurück in den Hühnerstall, wo sie von ihrer Hühnerfamilie schon erwartet werden. ZICK und ZACK erzählen jedoch lieber nicht, was sie den ganzen Tag so getrieben haben.

Sie legen sich in das Heu und schlafen nach diesem erlebnisreichen Tag sogleich ein.