



**Leyla**

**Mutig, stark und manchmal ein bisschen  
aufgeregt**

### **Inhaltsverzeichnis**

#### **Kapitel 1**

#### **Zurück aus New York**

Leyla kommt mit aufregenden Eindrücken aus New York zurück. Sie hat ein Video, das ihre Cheerleader - Trainerin begeistert.

## Kapitel 2

### Schwere Übungen und ein mulmiges Gefühl

Die neuen Übungen fordern Leyla heraus. Trotz einer gewissen Vorfreude verspürt sie Unsicherheit und erste Ängste.

## Kapitel 3

### Der Kloß im Bauch

Mia hilft Leyla mit einer einfachen, aber wirkungsvollen Übung. 5-4-3-2-1, ein Schritt zurück in die innere Ruhe.

## Kapitel 4

### 5-4-3-2-1 – Die Rettung

Leyla probiert Mias Technik beim Training aus und schafft etwas, was sie sich selbst kaum zugetraut hätte.

## Kapitel 5

### Hoch hinaus (und sicher landen)

Mit Mut, innerer Stärke und einem kleinen Sprung wächst Leyla über sich hinaus. Sie spürt zum ersten Mal echten Stolz.

## Kapitel 6

### Reiten mit Mia

Leyla überredet Mia, mit zum Reiten zu kommen. Gemeinsam entdecken sie neue Seiten an sich und ein neues Gefühl von Vertrauen.

## Kapitel 7

### Eine WhatsApp Nachricht an Dean

Mia schreibt Dean eine ehrliche Nachricht über ihren Ritt. Dean spürt, wie stark Veränderungen sein können.

## Kapitel 8

### Mama macht jetzt Sport

Auch Mama geht einen neuen Weg für sich selbst. Ihr Mut steckt die ganze Familie an.

## Kapitel 9

### Oma, Opa und Baco

Während alle beschäftigt sind, erleben Oma und Opa mit Hund Baco kleine Abenteuer und große Gelassenheit.

## Kapitel 10

### Stolz auf sich selbst

Leyla blickt zurück und erkennt, wie viel sie geschafft hat. Mit Liebe, Mut und einer Familie, die ihr Rückhalt gibt.

#### **Ein kleiner Hinweis:**

Die Bilder wurden mithilfe von KI erstellt. Dabei kann es passieren, dass Leyla, Mia, Dean oder die anderen Figuren manchmal ein bisschen anders aussehen als gewohnt.

Das tut mir wirklich leid, ich hoffe, ihr könnt das verzeihen und habt trotzdem Freude an dem Buch und Bildern!

## Kapitel 1

### Zurück aus New York

Leyla saß mit einem breiten Grinsen auf ihrem Bett und scrollte durch die Videos auf ihrem Handy. „Da ist es!“, rief sie laut, als sie das Video fand, das sie in New York aufgenommen hatte. Die Cheerleader - Gruppe hatte direkt im Central-Park trainiert, mit so viel Energie, Leichtigkeit und Power, dass Leyla minutenlang mit offenem Mund dagestanden hatte.

„Mama, schau mal!“, rief sie in Richtung Wohnzimmer. Doch Mama war gerade dabei, den Koffer auszupacken, während Dean lautstark mit Opa über ein Eishockeyspiel diskutierte. Mia saß auf dem Teppich und schrieb in ihr Notizbuch.

„Zeig’s mir später, Leyla“, rief Mama zurück, „ich muss hier erst das Chaos sortieren.“

Leyla seufzte. Sie wusste, dass jeder ein bisschen müde war nach der Reise, aber sie konnte es kaum erwarten, das Video ihrer Cheerleader-Trainerin zu zeigen. Vielleicht könnten sie sogar ein paar der Übungen ausprobieren?

Am nächsten Tag war es endlich so weit. In der Turnhalle standen schon alle Mädchen in ihren Trainingsachen, als Leyla aufgeregt auf ihre Trainerin zuing.

„Ich habe etwas mitgebracht aus New York!“, sagte sie stolz und reichte ihr das Handy. Gemeinsam schauten sie sich das Video an. Die Trainerin lächelte.

„Wow, Leyla. Das ist richtig stark und weißt du was? Ich glaube, ein paar von diesen Figuren könnten wir beim nächsten Training ausprobieren!“

Leyla nickte und plötzlich machte sich ein kleines Kribbeln in ihrem Bauch breit. Sie freute sich ... und gleichzeitig war da dieses Ziehen, das sich immer dann zeigte, wenn etwas Neues und Herausforderndes vor ihr lag.

## Kapitel 2

### Schwere Übungen und ein mulmiges Gefühl

Die Turnhalle roch wie immer nach Hallenboden, ein bisschen nach Bodenmatte. Die Musik aus der Bluetooth-Box lief leise im Hintergrund, während Leylas Trainerin durch die Reihen ging.

„Heute fangen wir mit einer kleinen Aufwärm-Choreografie an, danach probieren wir etwas Neues.“

Leyla schluckte. Sie wusste, was kommen würde. Die „neuen“ Übungen waren die, die sie in New York so bewundert hatte. Die mit den hohen Sprüngen, den Drehungen in der Luft und dem Rückwärtssalto, von den drei Mädchen im Video gleichzeitig ausgeführt.

„Wir schauen, wie weit wir kommen“, sagte die Trainerin lächelnd. „Keine Sorge, wir machen es in kleinen Schritten.“

Leyla war sonst mutig. Sie mochte Herausforderungen. Aber diesmal spürte sie einen Kloß im Bauch. Was, wenn sie stürzte oder die Bewegung nicht schaffte und alle sie anschauten?

„Du bist heute so still“, flüsterte ihre Freundin Emilia, als sie sich nebeneinander dehnten.

„Ich weiß nicht, ... das ist alles so viel“, murmelte Leyla zurück. Ihre Gedanken waren wie ein Schwarm Schmetterlinge, der wild durcheinanderflatterte.

Am Ende der Stunde standen sie in einem Kreis. Die Trainerin klatschte in die Hände.

„Ihr habt das großartig gemacht, nächste Woche gehts weiter. Wer Lust hat, kann sich schon mal mit dem Video vorbereiten und wer sich unsicher fühlt, spricht mit mir. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern mutig.“

Leyla nickte, aber innerlich war sie noch ganz aufgewühlt. Zuhause warf sie sich aufs Bett und starrte an die Decke. So viele Gedanken, so viele Bilder im Kopf.

Da vibrierte ihr Handy. Eine Nachricht von Mia.

**„Hey Leyla, wollen wir uns morgen einmal treffen? Ich habe eine kleine Übung für dich, wenn du magst ...:)“.**

Leyla lächelte. Vielleicht war das keine schlechte Idee.