

Vom Verbal- zum Nominalstil

2a GRAMMATIK Lesen Sie die Aussagen des Fußballfans. Notieren Sie die Verben zu den markierten Nomen.

1. Fußball hat für mich eine große **Bedeutung**. bedeuten
2. Beim **Fußballspielen** vergesse ich alles.
3. Ein **Spiel** live zu sehen, ist immer ein besonderes **Erlebnis**. /
4. Das **Zuschauen** ist fast so anstrengend, wie selbst zu spielen.
5. Ich finde es wichtig, dass der **Kampf** auf dem Platz fair ist.
6. Super **Einsatz**, den die Mannschaft da bringt! sich
7. Das gibt mir **Motivation** für mein eigenes Training.
8. Aber wenn meine Mannschaft verliert, ist der **Ärger** groß. sich
9. Dann beginnt die verzweifelte **Suche** nach Gründen.
10. Es gibt immer viel **Kritik**! Meistens ist der **Trainer** schuld. /



b Ordnen Sie die Nomen aus a mit Artikel zu.

- Infinitiv: das Fußballspielen /
- Verbstamm ohne Vokalwechsel: /
- Verbstamm mit Vokalwechsel: /
- e:
- er:
- ung:
- nis:
- (at)ion:

5 **WÖRTER** Lesen Sie die Infotexte und ergänzen Sie die Nomen zu den Verben in Klammern. → KB 3

Yoga ist nicht gleich Yoga

Es gibt zahlreiche, sehr unterschiedliche Yogastile. Alle haben eins gemeinsam: das (zusammenspielen) (1) von Bewegung und Atem.

Yin Yoga ist ein ruhiger Yogastil.

Der Fokus liegt auf (entspannen) (2) und dem (abbauen) (3) von Stress. Bei den einzelnen Übungen, die drei bis fünf Minuten dauern, kommt es zu einer sanften (dehnen) (4) der Muskulatur.



Hot Yoga ist ein kraftvoller

Yogastil mit dem Fokus auf (verbessern) (5) der körperlichen Fitness und dem (aufbauen) (6) von Muskelkraft. Hot Yoga wird bei einer Raumtemperatur von 35–40 Grad ausgeübt. Die Wärme fördert die (durchbluten) (7), was die Leistungsfähigkeit erhöht.



7a **GRAMMATIK** Wie kann man das anders sagen? Verbinden Sie. → KB 5

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Ich meditiere . Das ist wichtig fürs Wohlbefinden. 2. Man beobachtet dabei den Atem , was gar nicht so einfach ist. 3. Es hilft aber, wenn man regelmäßig übt . 4. Meine Gedanken beruhigen sich . Das ist ein Ziel meiner Meditation. 5. Man kann Gedanken wahrnehmen , ohne sie zu bewerten. Das ist für mich die größte Herausforderung. 6. Ein weiterer positiver Effekt ist:
Die Konzentrationsfähigkeit wird verbessert . | <ol style="list-style-type: none"> a Regelmäßiges Üben hilft aber. b Die Wahrnehmung von Gedanken, ohne sie zu bewerten, ist für mich die größte Herausforderung. c Meditation ist wichtig für mein Wohlbefinden. d Ein weiterer positiver Effekt ist die Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit. e Die Beobachtung des Atems ist gar nicht so einfach. f Die Beruhigung meiner Gedanken ist ein Ziel meiner Meditation. |
|---|--|



Bei den Nominalisierungen fällt das Wort *man* weg.

2 GRAMMATIK Lesen Sie den Infotext und ergänzen Sie die Notizen.

JONGLIEREN LERNEN UND SCHLAUER WERDEN!

Bälle in die Luft werfen und wieder auffangen: Durch diese einfache Bewegung trainieren Sie effektiv Körper und Geist (1). Beim Jonglieren aktivieren Sie beide Gehirnhälften (2). Das Zusammenspiel der Gehirnzellen wird optimiert (3). Studien haben gezeigt, dass man durch Jonglieren auch sprachliche Leistungen (z. B. die Ausdrucksfähigkeit) verbessern kann (4). Um von den zahlreichen positiven Effekten profitieren zu können, muss man allerdings regelmäßig üben (5)!



1. effektives und Geist
2. Gehirnhälften
3. Optimierung der Gehirnzellen
4. Leistungen
5. Wichtig: Üben