

Aufgabe 1 | Blatt 1

5 Punkte

Lesen Sie zuerst den folgenden Text und lösen Sie dann die fünf Aufgaben auf Blatt 2.

Mehr Lebensfreude durch körperliche Fitness

Körperliche Fitness – das bedeutet nicht sportliche Höchstleistungen, sondern den Alltagsanforderungen des Körpers gewachsen zu sein, ohne völlig aus der Puste zu kommen oder erschöpft zusammenzubrechen. Im Gegenteil: Körperlich fit ist, wer trotz Anstrengung noch Kraftreserven hat. Fitness hat vorrangig mit der Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und Muskeln zu tun. Je besser sie trainiert sind, desto besser funktionieren sie und desto größer ist die körperliche Fitness.

Muskelkraft, Beweglichkeit und Ausdauer sind die drei Komponenten der Fitness und je nach Sportart unterschiedlich gefragt. Beim Schwimmen und beim Langlauf etwa sind Kraft und Ausdauer mehr gefragt als Beweglichkeit, genau umgekehrt ist es beim Tanzen.

Tennis wiederum stellt hohe Anforderungen an alle drei Fitness-Komponenten. Gleichzeitig aber ist Tennis nicht so sehr für ein Fitnesstraining geeignet. Der Grund: Beim Tennisspielen haben die Muskeln in Phasen intensiver Tätigkeit nicht genügend Sauerstoff. Dann holen sie sich die nötige Energie aus anderen Quellen im Körper. Hierbei wiederum entsteht in einem sogenannten „anaeroben“ chemischen Vorgang Milchsäure. Und die lässt die Muskeln rasch ermüden. Infolgedessen kann Tennis nicht zu lange gespielt werden – hat also von daher keinen sehr großen Nutzen für die Fitness von Herz und Lungen und insgesamt im Hinblick auf gesundheitsbewusstes Fitnesstraining.

Dafür sind „aerobe“ Übungen geeigneter. Das sind solche körperlichen Übungen, die konstant mehr als zwölf Minuten lang durchgeführt werden können – weil die Muskeln hierbei dauernd genügend mit Sauerstoff versorgt sind. Beispiele: Radfahren, Treppensteigen, Seilspringen, Schwimmen, rasches Gehen, Skilanglauf. Sportliche Betätigung bringt aber nicht nur viel für die körperliche Fitness im Sinne der Stärkung von Herz und Lunge und der Kräftigung von Muskeln. Sie fördert insgesamt das körperlich-seelische Wohlbefinden: Knochen und Wirbelsäule werden gestärkt, Körperfett und Übergewicht abgebaut, Blutdruck und Herz-

erkrankungsgefahr gesenkt, der Alterungsprozess wird verlangsamt, die Haut gestrafft, die Verdauung angeregt, äußerliche Attraktivität, Selbstbewusstsein und Schlaf werden gefördert, Stress, Missstimmungen und Ängste abgebaut. Man wird entspannter, nervlich stärker, zufriedener. Kurz und bündig: Vitalität, Lebensfreude, Lebenserwartung steigen. Sportmediziner betonen: Wer Sport treibt, kann 20 Jahre lang 40 bleiben.

Zwecks sportlicher Betätigung muss man nicht gleich sein ganzes Leben umkrepeln – es ist schon viel damit getan, Alltagsbequemlichkeiten abzulegen: nicht den Lift benutzen, sondern das Treppenhaus; den Weg zur Arbeit streckenweise zu Fuß bewältigen. Man muss ein speziell ausgearbeitetes Trainingsprogramm auch nicht unbedingt in der Gruppe ausüben, sondern kann – falls es Laune macht und möglich ist – zu Hause trainieren. Und vielleicht gibt einem das dann ja den Anstoß, es mal in einer Gruppe oder sogar mit einer anderen Sportart zu versuchen.

Weiters sollte man als Ungeübter weder zu anstrengende Sportarten aussuchen (das gilt insbesondere ab 40 Jahren) noch zu oft und zu lange Sport treiben. Hört man beim Training immer auf das, was der eigene Verstand und der eigene Körper einem sagen, sind etwa Schmerzen eine Aufforderung, die Übung zu beenden. In den Fitnessstudios hat sich inzwischen ein Wandel vollzogen – weg vom Muskelprotz-Studio hin zum mehr auf Ausdauer und Gesundheit ausgerichteten Studio. Die meisten Trainierenden möchten körperlich fit werden und etwas für die Gesundheit tun. Grundsätzlich können auch ältere Menschen im Fitnessstudio trainieren, wobei das Training aber eventuellen medizinischen Problemen angepasst sein und unter guter Betreuung ablaufen sollte. Ein Orientierungspunkt bei der Auswahl eines geeigneten Sportstudios für Ältere und insgesamt für alle, die im Sportstudio fit werden möchten ist: Je mehr Ausdauergeräte vorhanden sind, umso besser. Überwiegen aber die Kraftgeräte mit großen Gewichten, ist man im verkehrten Studio.

Aufgabe 1 | Blatt 2

5 Punkte

Lesen Sie den Text auf Blatt 1 und lösen Sie dann die folgenden Aufgaben, indem Sie die richtige Antwort (A, B oder C) ankreuzen (siehe Beispiel). Achtung: Die Reihenfolge der einzelnen Aufgaben folgt nicht immer der Reihenfolge des Textes.

Bsp. 0 Körperliche Fitness ist vor allem abhängig von

- | | | |
|---|-------------------------------------|---|
| A | ☒ | der Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und Muskeln. |
| B | ☐ | regelmäßigem Krafttraining. |
| C | ☐ | ständigem Leistungssport. |

1 Beim Tennisspielen

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| A | ☐ | können Muskeln leicht zu wenig Sauerstoff bekommen. |
| B | ☐ | werden Herz und Lungen bestens trainiert. |
| C | ☐ | wird körperliche Fitness optimal trainiert. |

2 Sport

- | | | |
|---|--------------------------|---|
| A | ☐ | ist in jeder Form gut für die Verbesserung der körperlichen Gesundheit. |
| B | ☐ | ist vor allem im Alter von 20–40 Jahren wichtig. |
| C | ☐ | wirkt sich auch auf die mentale Zufriedenheit aus. |

3 Soll Sport den gewünschten Erfolg bringen, muss

- | | | |
|---|--------------------------|--|
| A | ☐ | man auf bestimmte Annehmlichkeiten des Alltags bewusst verzichten. |
| B | ☐ | man gemeinsam mit einer Gruppe fleißig trainieren. |
| C | ☐ | man seinen gesamten Lebensstil ändern. |

4 Als Anfänger sollte man versuchen,

- | | | |
|---|--------------------------|--|
| A | ☐ | möglichst oft und lange Sport zu treiben. |
| B | ☐ | Schmerzen zu ignorieren. |
| C | ☐ | Sportarten dem Alter entsprechend auszuwählen. |

5 Sportstudios

- | | | |
|---|--------------------------|--|
| A | ☐ | bieten grundsätzlich auch immer medizinische Betreuung an. |
| B | ☐ | bieten immer mehr Ausdauertraining an. |
| C | ☐ | sind vor allem auf jüngere Menschen eingestellt. |

Leseverstehen, Aufgabe 2

(Zeit: 25 Minuten)

Leseverstehen, Aufgabe 2:

Aufgabe 2 | Blatt 1

5 Punkte

Lesen Sie die zehn Überschriften auf Blatt 1 und die fünf Texte auf Blatt 2. Ordnen Sie dann den Texten (1–5) die passende Überschrift (A–K) zu und tragen Sie die Lösungen in die Kästchen unten ein. Pro Text passt nur eine Überschrift.

Überschriften

- A *Freizeitverhalten ändert sich mit dem Alter*
- B **Kinder ohne Väter werden schlechtere Eltern**
- C KLEINKINDER IN DER ERZIEHUNG AUF GEFAHREN HINWEISEN
- D Eltern sind einzige Vorbilder für Kinder
- E Kulturprogramme, nein danke!
- F Beziehung zu den Eltern bestimmt den Lebenslauf
- G Kaum Unterschiede beim Freizeitverhalten von Jungen und Mädchen ab 16
- H Ohne Väter geht es nicht
- I Neu im Regal: Erziehungsratgeber für Kinder
- K **TV und Faulenzen als Lieblingsbeschäftigungen bei Herrn und Frau Österreicher**

Text	1	2	3	4	5
Überschrift					

Aufgabe 2 | Blatt 2

5 Punkte

Texte

- 1 Eine aktuelle Umfrage zum Freizeitverhalten der Österreicher zeichnet ein trauriges Bild: Fernsehen, Freunde treffen und faulenzen zählen zu den beliebtesten Beschäftigungen. Das sind die Ergebnisse des Freizeitmonitors 2007 mit 2.000 Befragten, die vom Institut für Freizeit- und Tourismusforschung bekannt gegeben wurden. Sich für eine Bürgerinitiative engagieren, einer ehrenamtlichen Tätigkeit nachgehen, Campen und Musizieren – all das sind Dinge, die für rund 70 Prozent der Österreicher in ihrer Freizeit undenkbar sind. Auch für Kultur haben wir anscheinend nicht viel übrig: 40 bis 50 Prozent der Befragten gehen nie in Konzerte, in die Oper oder ins Theater. Auf Technik können bis zu 60 Prozent der Österreicher in der Freizeit gut verzichten – Homebanking, Videospiele und Internetdienste werden von diesen nie verwendet.
- 2 Das Vater-Sohn- sowie Mutter-Tochter-Verhältnis verläuft in einem breiten Spektrum: von Bewunderung, Faszination und Vorbild bis hin zum Gefühl „nur ja nicht werden wie der Vater oder die Mutter“. Jeder Vater kennt die Rolle als Sohn und trägt eigene Vater-Erlebnisse mit sich. Ebenso verhält es sich bei Müttern und Töchtern. Wie sich Eltern und Kinder gegenseitig empfinden, hängt sehr stark davon ab, wie sie sich in der Eltern-Kind-Beziehung beim Erwachsenwerden begegnen. Fest steht: Ein schlechtes Verhältnis zum Vater oder zur Mutter prägt ein Leben lang.
- 3 Dass Mütter wichtiger sind als Väter, ist längst zum wissenschaftlichen Mythos geworden. Tatsache ist, dass Kinder, die ohne Vater aufgewachsen sind, Einschränkungen in ihrer Identitäts- und Selbstwertentwicklung, in ihrer Bindungs- und Beziehungsfähigkeit und in ihrer Leistungsfähigkeit erfahren. Kinder sind für ihre gesunde Persönlichkeitsentwicklung auf beide Eltern angewiesen. Es gilt heute als gesichert, dass es keinen wichtigeren Elternteil gibt. Vater und Mutter sind für die kindliche Entwicklung gleich wichtig. Ohne den zweiten Elternteil kann ein Kind bestimmte Entwicklungsschritte nicht oder nur eingeschränkt vollziehen.
- 4 Vergleicht man die beliebtesten Freizeitaktivitäten von Jugendlichen, so zeigt sich, dass vor allem bei den Jüngeren (bis zum ca. 16. Lebensjahr) noch gravierende Differenzen zwischen Jungen und Mädchen zu beobachten sind. Mit zunehmendem Alter werden diese Unterschiede zwischen den Geschlechtern jedoch geringer. Tagebuch und Briefe schreiben (vor allem Mädchen) sowie Comics lesen (vor allem Jungen) treten in den Hintergrund und die geschlechterspezifische Freizeitgestaltung beginnt sich weitgehend anzugleichen. Trotzdem kann festgestellt werden, dass auch im späteren Jugendalter bzw. im Erwachsenenalter noch einige Tätigkeiten als typisch weibliche (Telefonieren, Shopping) bzw. männliche (Computer, Sport) Freizeitgestaltungen angesehen werden.
- 5 Kleinkinder sind unerfahren und ausschließlich auf sich selbst fixiert. Die Hauptaufgabe der Erziehung besteht zunächst darin, den Kindern zu zeigen, wie sie sich gefahrlos in ihrer Umgebung bewegen können. Außerdem müssen sie lernen, andere Menschen und deren Bedürfnisse in der gleichen Umgebung zu akzeptieren. Jedes Kind ist einzigartig und jede Umgebung ist anders, deshalb kann es keine einfachen Erziehungsrezepte geben. Als Ziele der Erziehung könnten hier z. B. stehen: Verantwortungsbewusstsein oder Toleranz gegenüber Andersdenkenden. Am Anfang der Erziehung sind die Ziele sehr viel kleiner und konkreter, z. B. soll das Kind lernen, sauber am Tisch zu essen, das Bücherregal der Eltern in Ruhe zu lassen oder andere Kinder nicht zu beißen.