SPORT

Leben ist Bewegung

7

LERNZIELE

// einen Artikel in einem Gesundheitsmagazin verstehen
// einen Radiobeitrag über einen Treppenmarathon verstehen
// einen Kommentar über die eigene Risikobereitschaft abgeben
// Nomen-Verb-Verbindungen
// finale Zusammenhänge: Ziele und Zwecke ausdrücken





STOCKHOLM

In einer Stockholmer U-Bahn-Station wurde eine Treppe zu einer Klaviertastatur umgestaltet. Auf den Stufen wurden Sensoren installiert. Jetzt spielt die Treppe wie ein echtes Klavier Töne, wenn man hinauf- oder hinuntergeht.

1a **Sehen Sie das Bild A an. Fahren Sie normalerweise mit der Rolltreppe oder nehmen Sie die Treppe? Sprechen Sie im Kurs.** → Kursstatistik

2a **Lesen Sie den Artikel im Gesundheitsmagazin. Worum geht es in den Absätzen 1 – 3? Fassen Sie jeden Absatz in einem Stichpunkt zusammen.**

Absatz 1:
wenig Bewegung

b **Was bedeutet der Ausdruck *gegen den inneren Schweinehund kämpfen*? Kennen Sie einen ähnlichen Ausdruck in einer anderen Sprache? Sprechen Sie im Kurs.** → AB 4–5

LIVEWORKSHEETS

Das Ende der Ausreden



FITNESS IM ALLTAG

❶ Kennen Sie das auch? Sie machen nach einem langen Arbeitstag im Büro endlich Feierabend. Sie fahren auf dem Heimweg am Stadtpark vorbei und es fällt Ihnen auf, wie viele Menschen bei dem schönen Wetter joggen. Plötzlich erinnern Sie sich, dass Sie schon seit vier Wochen nicht mehr im Fitnessstudio gewesen sind. Oje!

❷ „Jetzt aber mal los! Geh doch auch eine Runde joggen! Du musst dazu nur die Laufschuhe anziehen, die passende Musik finden und loslegen", sagt eine Stimme in Ihnen. Aber sofort meldet sich Ihr innerer Schweinehund: „Bleib lieber zu Hause. Gleich kommt die nächste Folge deiner Lieblingsserie. Setz dich auf die Couch und entspann dich. Sport kannst du doch auch morgen noch machen." Sie denken kurz nach und setzen sich schließlich auf die Couch – mit einem schlechten Gewissen.

❸ Das brauchen Sie aber nicht! Kämpfen Sie nicht mehr gegen Ihren inneren Schweinehund. Sie können ihn einfach besiegen. Dafür müssen Sie aber nicht extra ins Fitnessstudio oder in den Park gehen. Für eine bessere Kondition und Muskulatur können Sie ein paar Übungen in den Alltag integrieren.

Hier sind einige Tipps:

- Gehen Sie häufiger zu Fuß. Steigen Sie zum Beispiel zwei Stationen früher aus dem Bus aus oder parken Sie Ihr Auto etwas weiter von Ihrem Ziel entfernt.
- Vermeiden Sie Rolltreppen und Aufzüge. Benutzen Sie zur Stärkung der Beinmuskulatur lieber die Treppe.
- ...

Text hören

LIVEWORKSHEETS

3a GRAMMATIK **Formulieren Sie die Sätze 1 – 4 mit *um … zu* und *damit* um.** → Finale Zusammenhänge

1. Geh doch auch eine Runde joggen! Du musst dazu nur die Laufschuhe anziehen, die passende Musik finden und loslegen. *(Z. 8 – 10)*
   Um _____,
   musst du nur die Laufschuhe anziehen, die passende Musik finden und loslegen.
2. Sie können den inneren Schweinehund besiegen. Dafür müssen Sie aber nicht extra ins Fitnessstudio oder in den Park gehen. *(Z. 19 – 22)*
   Um _____,
   müssen Sie nicht extra ins Fitnessstudio oder in den Park gehen.
3. Für eine bessere Kondition und Muskulatur können Sie ein paar Übungen in den Alltag integrieren. *(Z. 22 – 24)*
   Damit _____,
   können Sie ein paar Übungen in den Alltag integrieren.
4. Benutzen Sie zur Stärkung der Beinmuskulatur lieber die Treppe. *(Z. 31 – 32)*
   Benutzen Sie lieber die Treppe, damit _____

4 Erstellen Sie eine Infografik zum Thema *Mehr Bewegung im Alltag.* → Galerierundgang → AB 10

Schritt 1: Arbeiten Sie zu viert. Wie bringt man mehr Bewegung in den Alltag? Machen Sie Notizen.

- am Morgen: Yoga-Übungen machen • …
- auf dem Weg zur Arbeit / Uni / Schule: mit dem Fahrrad fahren • …
- am Arbeitsplatz: im Stehen telefonieren • den Papierkorb weiter weg vom Schreibtisch stellen • …
- in der Mittagspause: einen kurzen Spaziergang machen • …

Schritt 2: Formulieren Sie Tipps. Verwenden Sie dabei *für, zu, dafür* oder *dazu.*

mehr Bewegung | Kondition verbessern | Muskeln stärken | schneller Fettabbau | den Kreislauf aktivieren | mehr Ausdauer | mehr Kraft | …

LIVEWORKSHEETS



b **Lesen Sie den Programmhinweis und suchen Sie im Text die Informationen zu den Fragen 1 – 3.** → AB 11

1. Worum geht es im Radiobeitrag?
2. Warum heißt die Veranstaltung *Mount Everest Treppenmarathon*?
3. Was erfahren Sie noch über Jan?

LIVEWORKSHEETS

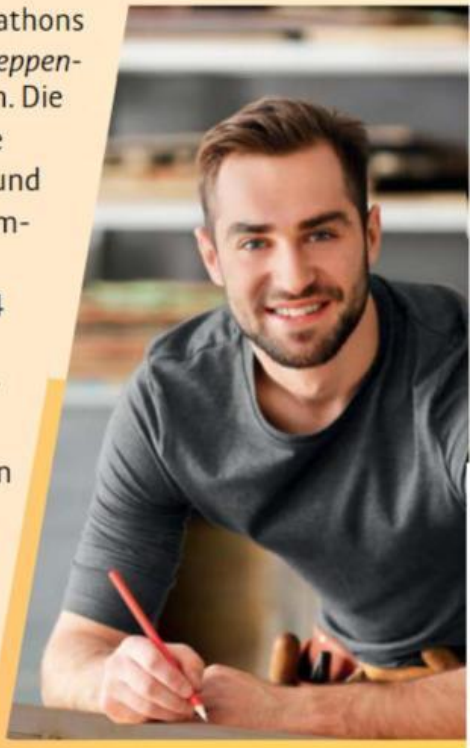
www.radio_t.de/treppenmarathon

NICHTS FÜR UNTRAINIERTE –
der *Sächsische Mount Everest Treppenmarathon*

14.05.
20:05 Uhr - 20:30 Uhr



Er gilt als einer der härtesten Doppelmarathons der Welt: der *Sächsische Mount Everest Treppenmarathon (METM)* in Radebeul bei Dresden. Die Teilnehmer müssen binnen 24 Stunden die „Spitzhaustreppe" einhundertmal hinauf- und hinunterlaufen. Dabei überwinden sie zusammengerechnet die Höhe des Mount Everest, 8848 Meter, und laufen eine Strecke von 84,4 Kilometern – doppelt so viel wie bei einem gewöhnlichen Marathon. Einer der Teilnehmer ist Jan Peters aus Bielefeld, 33 Jahre alt, ein schlanker, sportlicher Mann mit dunklen, wachen Augen. Peters arbeitet seit zehn Jahren bei der Feuerwehr. Jetzt hat er zum ersten Mal am Treppenmarathon teilgenommen. Unser Reporter Konstantin Randall hat ihn begleitet und mit einer Expertin für Leistungssport über die Risiken des Treppenmarathons gesprochen. *[mehr]*



6a Hören Sie Teil 1 des Radiobeitrags und bringen Sie die Themen in die richtige Reihenfolge.

Im Radiobeitrag geht es darum, ...

1. was Jan in den kommenden 24 Stunden vorhat.
- ◯ welche extremen Leistungen ein Treppenmarathon verlangt.
- ◯ warum es für Feuerwehrleute notwendig ist, fit zu sein.
- ◯ warum Menschen bei solchen Veranstaltungen mitmachen.
- ◯ wie sich Jan fit hält und wie er sich auf den Treppenmarathon vorbereitet hat.

LIVEWORKSHEETS

8 WÖRTER **Lesen Sie die Aussagen 1 – 5 und formulieren Sie die markierten Ausdrücke um.**

→ Nomen-Verb-Verbindungen → AB 12

viel riskieren | erfolgreich über die eigenen Grenzen hinausgehen | einen Punkt erreichen, an dem man nicht weitermachen kann | sich so sehr anstrengen | ~~etwas versuchen~~

1. Und heute versuche ich mal, diesen Marathon bis zum Ende durchzuhalten.

1. Und heute unternehme ich mal den Versuch, diesen Marathon bis zum Ende durchzuhalten.
2. Nina Franke sagt, dass vor allem untrainierte Teilnehmer ein Risiko eingehen.
3. Durchschnittlich trainierte Läufer stoßen dabei schnell an ihre Grenzen.
4. Doch warum nehmen Menschen solche extremen Anstrengungen auf sich?
5. Den meisten geht es darum, die eigenen Grenzen zu überwinden.

Manchmal gibt es zu Nomen-Verb-Verbindungen ein einfaches Verb mit einer ähnlichen Bedeutung. Lernen Sie beides zusammen (z. B. *den Versuch unternehmen → etwas versuchen*)!

9a **Sehen Sie die Bilder A – F an. Wie hoch ist Ihre Risikobereitschaft? Was würden Sie gern einmal machen und was nicht? Warum (nicht)? Machen Sie Notizen.** → AB 13

auf einer Slackline in großen Höhen balancieren | frei an einem Felsen klettern | Achterbahn fahren | in sehr kaltem Wasser baden | mit einem Fallschirm abspringen | in über 18 Metern Tiefe tauchen

😐 auf einer Slackline in großen Höhen balancieren
😀 in über 18 Metern Tiefe tauchen







LIVEWORKSHEETS







KOMMUNIKATION **Sprechen Sie im Kurs.**

Wünsche ausdrücken

Ich hätte mal Lust, ... I´d like to
Es würde mich reizen, ...
... würde ich gern mal ausprobieren.

Ziele ausdrücken

Mein Ziel ist es, ... My goal is to...
Ich habe in der Tat vor, ... I actually plan to...
Ich habe mir fest vorgenommen, .. I am determined to try...

Bedenken äußern

Mir scheint ... zu gefährlich / riskant zu sein. ...seems too risky to me
Mir wäre das Risiko ... zu hoch. ...the risk of trying... would be too high for me
Das Risiko, ... zu ..., würde ich nicht eingehen. I wouldn´t take the risk of...
Prinzipiell hätte ich schon Lust, ... zu ... Aber ich glaube, dass ...

In principle/ basically I would like to try.... But I think that...



FIRAS, SYRIEN

„Ich hätte mal Lust, in über 18 Metern Tiefe zu tauchen.“

KB • MODUL 3 • SEITE 37

Wünsche ausdrücken:

2) Es würde mich reizen Fallschirmspringen ausZUprobieren.
I would be interested in.../ I would be attracted by.../ I would be tempted...

3) ...würde ich gern mal ausprobieren.
...is something that I´d like to try out.

LIVEWORKSHEETS