C1.1 Lektion 5

Vom Verbal- zum Nominalstil

4 WÖRTER **Welches Verb passt? Lesen Sie die Anleitungen und sehen Sie die Bilder an. Markieren Sie.** → KB 2

www.deinfitnesstraining.net

Effektive Übungen für mehr Flexibilität und Kraft in der Körpermitte

Vergessen Sie nicht, sich zwischendurch immer mal wieder zu lockern, indem Sie Ihre Arme und Beine ausschütteln / verschränken (1)!

ÜBUNG 1: Legen Sie sich auf den Rücken. Heben Sie die Beine nach oben und strecken / beugen (2) Sie sie. Legen Sie die Arme entspannt neben dem Körper ab. Verschränken / Kreisen (3) Sie dann die Fußgelenke – erst rechts herum und dann in die andere Richtung.



ÜBUNG 2: Setzen Sie sich auf den Boden und lockern / verschränken (4) Sie die Beine. Berühren Sie mit der rechten Hand den Boden. Heben Sie den linken Arm nach oben. Kreisen / Neigen (5) Sie den Oberkörper leicht zur rechten Seite und dehnen / lockern (6) Sie sanft Ihre linke Körperhälfte. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



ÜBUNG 3: Machen Sie einen großen Schritt nach vorn und beugen / strecken (7) Sie das vordere Knie. Neigen / Strecken (8) Sie das hintere Bein so weit nach hinten wie möglich. Heben Sie die Arme über den Kopf nach oben. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite. *[mehr]*



Schreiben Sie im Nominalstil:

a) Ihre Arme und Beine ausschütteln –
b) Arme und Beine strecken –
c) Die Fussgelenke kreisen –
d) Die Beine verschränken –
e) Neigen Sie den Oberkörper leicht zur rechten Seite –

f) Dehnen Sie ihre linke Körperhälfte –
g) Das fordere Knie strecken –
h) Strecken Sie das hintere Bein nach hinten –

LIVEWORKSHEETS

8 GRAMMATIK **Lesen Sie den Zeitungsartikel und ergänzen Sie die Notizen.** → KB 6

RADFAHREN IM UNTERRICHT:

Bessere Leistungen und weniger Konflikte

Um mehr Bewegungsangebote zu schaffen, setzen Schulen in Österreich Fitnessfahrräder ein (1). Die Fahrräder werden während des Unterrichts genutzt. Die Schüler*innen fahren dann täglich eine Schulstunde Rad (2).

Die Idee ist nicht ganz neu. Schon im Jahr 2007 hat ein Wiener Gymnasium solche Fitnessräder im Unterricht getestet (3). Der Test wurde wissenschaftlich begleitet (4) und verlief sehr positiv. Man konnte beobachten, dass die Bewegung gut für die Gesundheit der Jugendlichen war. Bei den Schüler*innen in den Klassen mit Fahrrad verbesserte sich die allgemeine Fitness (5). Beispielsweise erhöhte sich der Sauerstoffgehalt im Blut (6). Die körperliche Aktivität regte auch die Durchblutung im Gehirn an (7) und hatte so positive Effekte auf das Lernen: Im Vergleich zu anderen Klassen steigerte sich die Konzentrationsfähigkeit der Schüler*innen (8) und die schulischen Leistungen verbesserten sich (9).

Auch auf die Atmosphäre wirkte sich das Radfahren positiv aus. Offenbar konnten so Aggressionen abgebaut werden (10), denn in den Fahrradklassen gab es deutlich weniger Konflikte.



Einsatz *von Fitnessfahrrädern* **(1) an österreichischen Schulen**

- ..... *Radfahren* (2) im Unterricht
- 2007: *Test* ..... (3) mit ..... *Begleitung* (4)

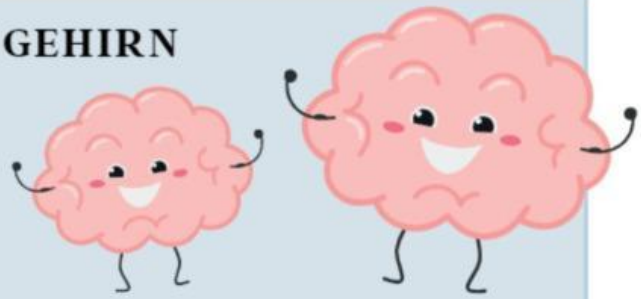
positive Effekte:

- *Verbesserung* ..... (5)
- *Erhöhung* ..... (6) im Blut
- *Anregung* ..... (7) im Gehirn
- *Steigerung* ..... (8)
- *Verbesserung* ..... (9)
- *Abbau* ..... (10)

LIVEWORKSHEETS

9 GRAMMATIK **Verbinden Sie die Sätze und ersetzen Sie die unterstrichenen Satzteile durch eine Nominalgruppe. Manchmal gibt es mehrere Möglichkeiten.** → KB 6

FAKTEN ÜBER DAS MENSCHLICHE GEHIRN



1. Das Gehirn steuert alle wichtigen Körperfunktionen. Das ist die zentrale Aufgabe des Gehirns.
2. Hier werden Informationen verarbeitet. Das geschieht mit großer Geschwindigkeit.
3. Informationen werden langfristig gespeichert. Das übernimmt das Langzeitgedächtnis.
4. Das Gehirn wird mit Energie versorgt. Das verbraucht ein Fünftel des täglichen Kalorienbedarfs eines Erwachsenen.
5. Es arbeitet pausenlos. Das benötigt rund 30 Prozent des Blutes, das durch den Körper fließt.
6. Wir entwickeln neue Fähigkeiten. Das verbraucht besonders viel Energie.
7. Wie sich die rechte Körperhälfte bewegt, das wird durch die linke Gehirnhälfte gesteuert – und umgekehrt.

1. Die Steuerung / Das Steuern aller wichtigen Körperfunktionen ist die zentrale Aufgabe des Gehirns.

LIVEWORKSHEETS

3 KOMMUNIKATION **Was passt? Lesen Sie den Blogbeitrag und ordnen Sie zu.**

(a) Also, ich habe die Erfahrung gemacht, dass | (b) bewirkt also, dass | (c) entspricht nicht meiner Erfahrung | (d) Wenn man ..., dann führt das dazu, dass | (e) Ich kann bestätigen, dass

Tanzen? Bitte nicht mit mir!

Tanzen tut gut, heißt es. Und: ... (1 .....) Tanzen gute Laune macht – allerdings nur, wenn man allein tanzt. Kürzlich habe ich gelesen, dass Tanzen unsere Beziehungen verbessern soll: ... sich mit anderen im gleichen Rhythmus bewegt, ... (2 .....) man die eigenen Körpergrenzen vergisst. Als Paar gemeinsam zu tanzen ... (3 .....) man sich miteinander verbunden fühlt. Angeblich! Ehrlich gesagt: Das ... (4 .....). Aber vielleicht ist es mir auch noch nie gelungen, den richtigen Rhythmus zu finden. ... (5 .....) es mich eher stresst, mit anderen zu tanzen. Leider.

Lösungen:

Nummer 4)

a) Ihre Arme und Beine ausschütteln – (das) Ausschütteln der Arme und Beine
b) Arme und Beine strecken – (die) Streckung/ das Strecken von Armen und Beinen
c) Die Fussgelenke kreisen – (die) Kreisung/ das Kreisen der Fussgelenke
d) Die Beine verschränken – (die) Verschränkung/ das Verschränken der Beine
e) Neigen Sie den Oberkörper leicht zur rechten Seite – (die) leichte Neigung/ das leichte Neigen Ihres Oberkörpers zur rechten Seite.
f) Dehnen Sie ihre linke Körperhälfte – (die) Dehnung/ das Dehnen ihrer linken Körperhälfte
g) Das fordere Knie strecken – (die) Streckung/ das Strecken des forderen Knies
h) Strecken Sie das hintere Bein nach hinten – (die) Streckung/ das Strecken des hinteren Bein(e)s nach hinten

Nummer 9)

2) Die Verarbeitung/ das Verarbeiten wichtiger Funktionen mit grosser Geschwindigkeit.

3) Die langfristige Speicherung/ das langfristige Speichern von Informationen übernimmt das Langzeitgedächtnis.

4) Die Energieversorgung des Gehirns/ das Versorgen von Energie des Gehirns verbraucht ein Fünftel des täglichen Kalorienbedarfs eines Erwachsenen.

LIVEWORKSHEETS

5) Die pausenlose Arbeit/ das pausenlose Arbeiten benötigt rund 30 Prozent des Blutes, das durch den Körper fliesst.

6) Die Entwicklung/ das Entwickeln neuer Fähigkeiten verbraucht besonders viel Energie.

7) Die Bewegung/ das Bewegen der rechten Körperhälfte wird durch die linke Gehirnhälfte gesteuert- und umgekehrt.

LIVEWORKSHEETS