

A1.40.1 An additional unit

<https://app.colanguage.com/de/deutsch/dialoge/sportarten>



1. Sehen Sie sich das Video an und beantworten Sie die zugehörigen Fragen.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=_ZLPdXXPj6A&t=199s&start=231&end=300

Joggen

Fußball

Bewegung

Tennis

Schwimmen

Krafttraining

1. Was passiert, wenn du dein Knie immer wieder belastest?
 - a. Du bekommst Knieprobleme.
 - b. Du hast mehr Energie.
 - c. Du läufst schneller.
 - d. Du schläfst besser.
2. Welche Sportart ist im Text ein Beispiel für gelenkschonende Bewegung?
 - a. Schwimmen
 - b. Krafttraining
 - c. Tennis
 - d. Fußball
3. Warum sind Fußball und Tennis laut Text besser als immer nur joggen?
 - a. Weil man weniger schwitzt.
 - b. Weil sie Abwechslung bieten.
 - c. Weil sie billiger sind.
 - d. Weil man dabei ruhiger ist.
4. Welche Empfehlung gibt die Person am Ende des Textes?
 - a. Mehr joggen
 - b. Nur Tennis spielen
 - c. Krafttraining machen
 - d. Mit dem Sport aufhören

1-a 2-a 3-b 4-c

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Jan: Das war klasse, Lara. Mach weiter so!

Lara: Dankeschön. Aber was kann ich noch zusätzlich zu unseren Einheiten machen?

Jan: Krafttraining ist auf jeden Fall die Basis für alles. Außerdem könntest du einmal pro Woche schwimmen.

Lara: Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlist du noch?

Jan: Hast du denn als Kind Sport gemacht?

Lara: Bis ich 18 war habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso?

Jan: Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. Ich habe früher zum Beispiel Basketball und Boxen gemacht.

Lara: Und das machst du immer noch?

Jan: Ja, genau. Beides macht mir immer noch so viel Spaß wie früher und es trainiert meine Ausdauer.

Lara: Okay, ich verstehe. Dann schaue ich mal, ob ich noch meinen Tennisschläger habe.

Jan: Das ist perfekt. Mach das zusätzlich zu unseren Einheiten ein- bis zweimal pro Woche!

1. Was sagt Jan am Anfang zu Lara?

a. Schwimmen ist langweilig, Lara.

c. Das war klasse, Lara.

2. Welchen Sport mag Lara nicht?

a. Joggen

c. Tennis

b. Du musst mehr Fußball spielen, Lara.

d. Du sollst weniger Sport machen, Lara.

b. Schwimmen

d. Basketball

1-c 2-b