

## A1.40 Sport und Bewegung



- Lerne die Sportarten
- Sprich über die Sportarten, die du betreibst.

**Das Gewicht**

**Der Ball**

**Der Sport**

**Der Fußball**

**Fahrrad fahren**

**Fit sein**

**Das Tennis**

**Das Training**

**Tanzen**

**Schwimmen**

**Mitkommen**

**Laufen**

**Joggen**

**Der Basketball**

**Die Leichtathletik**

**Das Turnen**

**Das Boxen**

**Das Karate**

**Sport machen**

### 1. Dialog: Lara hat die erste Einheit mit ihrem Personaltrainer und fragt nach Tipps zum Abnehmen (QR: Audio)



- Jan:** Das war super, Lara. Mach weiter so!
- Lara:** Dankeschön. Was kann ich zusätzlich zu unseren Einheiten machen?
- Jan:** Du kannst auch einmal pro Woche schwimmen gehen.
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du sonst?
- Jan:** Hast du als Kind Sport gemacht?
- Lara:** Bis ich 18 war, habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso fragst du?
- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten.
- Lara:** Machst du die Sportart, die du als Kind gemacht hast, immer noch?
- Jan:** Ja, ich spiele immer noch Basketball.
- Lara:** Dann schau ich mal, ob ich meinen Tennisschläger noch habe.
- Jan:** Perfekt!

1. Welchen Sport empfiehlt Jan Lara zusätzlich?
  - a. Schwimmen
  - b. Boxen
  - c. Fußball
  - d. Tanzen
2. Welchen Sport hat Lara früher viel gemacht?
  - a. Karate
  - b. Leichtathletik
  - c. Turnen
  - d. Tennis

1-a 2-d



## 2. Grammatik: Adverbien der Häufigkeit (immer, oft, nie)

Lerne, wie du mit Wörtern wie „immer“, „oft“ oder „nie“ über Häufigkeiten sprechen kannst.

1. Adverbien der Häufigkeit stehen nach dem konjugierten Verb.

Adverb	Beispiel
<b>Immer</b> (100%)	Ich mache <b>immer</b> Sport am Wochenende.
<b>Fast immer</b> (90%)	Sie geht <b>fast immer</b> ins Fitnessstudio.
<b>Oft</b> (75%)	Wir spielen <b>oft</b> Basketball nach der Schule.
<b>Manchmal</b> (50%)	Er schwimmt <b>manchmal</b> im See.
<b>Selten</b> (25%)	Ich tanze <b>selten</b> , aber ich mag es.
<b>Fast nie</b> (10%)	Wir spielen <b>fast nie</b> Tennis.
<b>Nie</b> (0%)	Ich gehe <b>nie</b> boxen.

- Ich mache am Wochenende \_\_\_\_\_ Sport.  
 a. *immet*      b. *immer*      c. *Immer*      d. *immern*
  - Nach der Arbeit gehe ich \_\_\_\_\_ joggen.  
 a. *oft*      b. *ofts*      c. *offt*      d. *ofter*
  - Ich gehe \_\_\_\_\_ boxen.  
 a. *nie*      b. *nies*      c. *nicht*      d. *Nie*
  - Wir spielen \_\_\_\_\_ Basketball nach dem Training.  
 a. *fast immer*      b. *fast*      c. *immer fast*      d. *fast imer*
1. *immer* 2. *oft* 3. *nie* 4. *fast immer*

### 3. Übungen

#### 1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- |                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| 1. Ich spiele oft Basketball | a. im Fitnessstudio. |
| 2. Kommst du zum Training    | b. nach der Arbeit.  |
| 3. Ich gehe nie boxen        | c. im Park.          |
| 4. Wir laufen morgens        | d. mit?              |



**1-b:** Ich spiele nach der Arbeit oft Basketball. **2-d:** Kommst du zum Training mit? **3-a:** Ich gehe nie im Fitnessstudio boxen. **4-c** : Wir laufen morgens im Park.

#### 2. Fit nach der Arbeit: Angebote im Sportzentrum (QR: Audio)



**Fülle die Lücken aus:** Turnen, Schwimmen, Training, Laufen, Basketball, Anmeldung, oft, Joggen

Sportzentrum Mitte – Kursangebote Für Berufstätige gibt es kurze Kurse am Abend. Montags und mittwochs findet das (1) \_\_\_\_\_ „Fit in 45“ statt: leichtes (2) \_\_\_\_\_ und (3) \_\_\_\_\_ . Dienstags gibt es (4) \_\_\_\_\_ im Hallenbad. Freitags ist (5) \_\_\_\_\_ in der Sporthalle. Bitte bringen Sie saubere Sportschuhe und ein Handtuch mit.

Ein Schnuppertermin ist kostenlos. Danach kostet eine 10er-Karte 60 Euro. (6) \_\_\_\_\_ : online oder an der Rezeption. Viele Teilnehmer machen (7) \_\_\_\_\_ Sport nach der Arbeit. Wer Knieprobleme hat, kann statt (8) \_\_\_\_\_ lieber schwimmen. So bleiben Sie fit.

#### 3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus. (QR: Audio)



1. Wozu lädt Jana ein?
  - a. Zusammen schwimmen zu gehen
  - b. Zusammen ins Fitnessstudio zu gehen
  - c. Zusammen Tennis zu spielen
2. Was sollen die Leute für den Basketballkurs mitbringen?
  - a. Ein Handtuch und eine Wasserflasche
  - b. Sportschuhe und einen Ball
  - c. Ein Fahrrad und einen Helm

#### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ich \_\_\_\_\_ oft nach der Arbeit im Hallenbad.  
a. schwimmen      b. schwimmt      c. schwimme      d. schwimmst
2. Am Samstag \_\_\_\_\_ ich manchmal im Park.  
a. laufe      b. laufen      c. läuft      d. läufst
3. Wir \_\_\_\_\_ gestern Basketball \_\_\_\_\_ und danach noch ein bisschen gedeht.  
a. haben / gespielt      b. haben / gespielt      c. habt / gespielt  
d. sind / gespielt

1. schwimme 2. laufe 3. haben / gespielt

#### 5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



##### a. Im Fitnessstudio: Trainingsplan klären

**Tobias (Kunde):** *Hallo, ich möchte Sport machen und wieder fit sein. Können Sie mir helfen?*

**Mara** *Gern. Was machst du lieber: Laufen oder Fahrrad fahren?*

**(Trainerin):**

**Tobias (Kunde):** *Ich jogge gern, aber ich möchte auch an meinem Gewicht arbeiten.*

**Mara** *Kein Problem. Erst joggen, dann ein leichtes Krafttraining. Kommst du morgen*

**(Trainerin):** *mit zum Training?*

1. Welche Sportart macht Tobias gern?
- 

##### b. Im Park: Nach der Arbeit Sport

**Lena (Kollegin):** *Jan, ich gehe nach der Arbeit in den Park. Willst du mitkommen?*

**Jan (Kollege):** *Ja, gern. Machen wir Sport? Vielleicht Fußball mit dem Ball?*

**Lena (Kollegin):** *Fußball ist gut, aber ich mag auch Basketball.*

**Jan (Kollege):** *Okay, zuerst Basketball und danach laufen wir noch zehn Minuten.*

1. Welche Sportart schlägt Jan mit dem Ball vor?
- 

#### 6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft. (QR: KI+)



1. Du bist neu im Büro. In der Pause fragt dich eine Kollegin: „Machst du Sport?“ Antworte kurz und sag, was du machst. (Verwende: der Sport, Sport machen, fit sein)

---

2. Ein Freund schreibt dir: „Ich gehe heute ins Fitnessstudio. Kommst du mit?“ Antworte und sag ja oder nein. (Verwende: mitkommen, das Training, keine Zeit)

---

## 7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Hey! Ich bin Nina aus dem Büro  
Ich mache nach der Arbeit **Sport**. Hast du heute Zeit? Wir können 30 Minuten **laufen**  
oder im Park **Basketball** spielen.  
Machst du oft Sport? Was machst du gern? Kommst du um **18:30 Uhr** mit?



**Schreibe eine passende Antwort:** *Ich kann heute (nicht) mitkommen, weil ... / Ich mache oft ... / Ich gehe nie ... / Um 18:30 Uhr passt mir (nicht).*

---

---

---

<b>Wichtige Verben</b>	<b>Spielen</b> ( <i>spielen</i> )	<b>Schwimmen</b> ( <i>schwimmen</i> )	<b>Laufen</b> ( <i>laufen</i> )
	Perfekt	Präsens	Präsens
ich	habe gespielt	schwimme	laufe
du	hast gespielt	schwimmst	läufst
er/sie/es	hat gespielt	schwimmt	läuft
wir	haben gespielt	schwimmen	laufen
ihr	habt gespielt	schwimmt	lauft
sie	haben gespielt	schwimmen	laufen