



A1.40 Sport und Bewegung

- Learn the sports
- Talk about the sports you practice

Das Gewicht	<i>(the weight)</i>	Das Training	<i>(training)</i>
Der Ball	<i>(the ball)</i>	Sport machen	<i>(to do sport)</i>
Der Basketball	<i>(the basketball)</i>	Fahrrad fahren	<i>(to ride a bike)</i>
Der Sport	<i>(sport)</i>	Fit sein	<i>(to be fit)</i>
Der Fußball	<i>(football (soccer))</i>	Tanzen	<i>(to dance)</i>
Das Tennis	<i>(tennis)</i>	Schwimmen	<i>(to swim)</i>
Die Leichtathletik	<i>(athletics)</i>	Mitkommen	<i>(to come along)</i>
Das Turnen	<i>(gymnastics)</i>	Laufen	<i>(to run)</i>
Das Boxen	<i>(boxing)</i>	Joggen	<i>(to jog)</i>
Das Karate	<i>(karate)</i>		

1. Dialogue: Lara hat die erste Einheit mit ihrem Personaltrainer und fragt nach Tipps zum Abnehmen

Jan: Das war super, Lara. Mach weiter so!	<i>(That was great, Lara. Keep it up!)</i>
Lara: Dankeschön. Was kann ich zusätzlich zu unseren Einheiten machen?	<i>(Thank you. What can I do in addition to our sessions?)</i>
Jan: Du kannst auch einmal pro Woche schwimmen gehen.	<i>(You can also go swimming once a week.)</i>
Lara: Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du sonst?	<i>(Unfortunately, I don't like swimming at all. What else do you recommend?)</i>
Jan: Hast du als Kind Sport gemacht?	<i>(Did you play sports as a child?)</i>
Lara: Bis ich 18 war, habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso fragst du?	<i>(Until I was 18, I played a lot of tennis. Why do you ask?)</i>
Jan: Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten.	<i>(Sports you did as a child are often the best.)</i>
Lara: Machst du die Sportart, die du als Kind gemacht hast, immer noch?	<i>(Do you still do the sport you did as a child?)</i>
Jan: Ja, ich spiele immer noch Basketball.	<i>(Yes, I still play basketball.)</i>
Lara: Dann schaue ich mal, ob ich meinen Tennisschläger noch habe.	<i>(Then I'll see if I still have my tennis racket.)</i>
Jan: Perfekt!	<i>(Perfect!)</i>

1. Welchen Sport empfiehlt Jan Lara zusätzlich?

- a. Boxen
- b. Schwimmen
- c. Tanzen
- d. Fußball

2. Welchen Sport hat Lara früher viel gemacht?
- a. Karate
 - b. Tennis
 - c. Leichtathletik
 - d. Turnen

1-b 2-b

2. Grammar: Adverbs of frequency (always, often, never)

Learn how to talk about frequency with words like "always", "often", or "never".



1. Adverbs of frequency come after the conjugated verb.

Adverb (adverb)	Beispiel (example)
Immer (100%) (always (100%))	Ich mache immer Sport am Wochenende. (I do always sport on the weekend.)
Fast immer (90%) (almost always (90%))	Sie geht fast immer ins Fitnessstudio. (She goes almost always to the gym.)
Oft (75%) (often (75%))	Wir spielen oft Basketball nach der Schule. (We play often basketball after school.)
Manchmal (50%) (sometimes (50%))	Er schwimmt manchmal im See. (He swims sometimes in the lake.)
Selten (25%) (rarely (25%))	Ich tanze selten , aber ich mag es. (I dance rarely, but I like it.)
Fast nie (10%) (almost never (10%))	Wir spielen fast nie Tennis. (We play almost never tennis.)
Nie (0%) (never (0%))	Ich gehe nie boxen. (I never go boxing.)

- 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. Exercises



1. Match each beginning with its correct ending.

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

1-b: I often play basketball after work. **2-d:** Are you coming to practice with me? **3-a:** I never go boxing at the gym. **4-c:** We go for a run in the mornings in the park.

2. Fit after Work: Classes at the Sports Centre (Audio available in app)

Fill in the gaps: Turnen, Schwimmen, Training, Laufen, Basketball, Anmeldung, oft, Joggen

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

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

Sports Centre Mitte – Course Offerings (April)

For working people there are short evening courses. On Mondays and Wednesdays the training "Fit in 45" takes place: light gymnastics and jogging. On Tuesdays there is swimming in the indoor pool. On Fridays there is basketball in the sports hall. Please bring clean sports shoes and a towel.

A trial session is free. After that a 10 ticket costs 60 euros. Registration: online or at the reception. Many participants often exercise after work. If you have knee problems, you can swim instead of jogging. That way you stay fit.

3. Listen to the audio fragments and choose the correct solution.



1. Wozu lädt Jana ein?
(What is Jana inviting someone to do?)
 - a. Zusammen Tennis zu spielen
 - b. Zusammen schwimmen zu gehen
 - c. Zusammen ins Fitnessstudio zu gehen
2. Was sollen die Leute für den Basketballkurs mitbringen?
(What should people bring for the basketball class?)
 - a. Sportschuhe und einen Ball
 - b. Ein Fahrrad und einen Helm
 - c. Ein Handtuch und eine Wasserflasche

4. Choose the correct solution

1. Ich _____ oft nach der Arbeit im Hallenbad. (*I often swim at the indoor pool after work.*)
a. schwimme b. schwimmst c. schwimmen d. schwimmt
2. Am Samstag _____ ich manchmal im Park. (*On Saturdays I sometimes run in the park.*)
a. laufen b. läufst c. laufe d. läuft
3. Wir _____ gestern Basketball _____ und danach noch ein bisschen gedeht. (*We played basketball yesterday and then stretched a little.*)
a. haben / gespielt b. habt / gespielt c. haben / gespieltet
d. sind / gespielt

1. schwimme 2. laufe 3. haben / gespielt

5. Role-play: Complete the dialogues



a. Im Fitnessstudio: Trainingsplan klären

Tobias (Kunde): *Hallo, ich möchte Sport machen und wieder fit sein. Können Sie mir helfen?*
(*Hello, I'd like to get some exercise and get back in shape. Can you help me?*)

Mara 1. _____

(Trainerin):

Tobias (Kunde): *Ich jogge gern, aber ich möchte auch an meinem Gewicht arbeiten.*
(*I enjoy jogging, but I also want to work on my weight.*)

Mara 2. _____

(Trainerin):

b. Im Park: Nach der Arbeit Sport

Lena (Kollegin): 3. _____

Jan (Kollege): *Ja, gern. Machen wir Sport? Vielleicht Fußball mit dem Ball?*
(*Yes, sure. Shall we do some sports? Maybe football with a ball?*)

Lena (Kollegin): 4. _____

Jan (Kollege): *Okay, zuerst Basketball und danach laufen wir noch zehn Minuten.*
(*Okay — basketball first, and afterwards we'll run for another ten minutes.*)

Example answers:

1. Gern. Was machst du lieber: Laufen oder Fahrrad fahren? 2. Kein Problem. Erst joggen, dann ein leichtes Krafttraining. Kommst du morgen mit zum Training? 3. Jan, ich gehe nach der Arbeit in den Park. Willst du mitkommen? 4. Fußball ist gut, aber ich mag auch Basketball.

6. Practice in pairs or with your teacher.

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. WhatsApp

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?



Write an appropriate response: *Ich kann heute (nicht) mitkommen, weil ... / Ich mache oft ... / Ich gehe nie ... / Um 18:30 Uhr passt mir (nicht).*

Important verbs	Spielen (to play)	Schwimmen (to swim)	Laufen (to run)
	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