

A1.40.1 An additional unit

Een extra eenheid

<https://app.colanguage.com/nl/duits/dialogen/sportarten>



1. Bekijk de video en beantwoord de bijbehorende vragen.

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

Joggen	(Joggen)	Fußball	(Voetbal)
Bewegung	(Beweging)	Tennis	(Tennis)
Schwimmen	(Zwemmen)	Krafttraining	(Krachttraining)

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

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

2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

Sport und Training mit Lara

Sport en training met Lara

- Jan:** Das war klasse, Lara. Mach weiter so! *(Dat was fantastisch, Lara. Ga vooral zo door!)*
- Lara:** Dankeschön. Aber was kann ich noch zusätzlich zu unseren Einheiten machen? *(Dank je. Maar wat kan ik nog extra doen naast onze trainingen?)*
- Jan:** Krafttraining ist auf jeden Fall die Basis für alles. Außerdem könntest du einmal pro Woche schwimmen. *(Krachttraining vormt sowieso de basis voor alles. Daarnaast zou je één keer per week kunnen gaan zwemmen.)*
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du noch? *(Zwemmen vind ik helaas helemaal niets. Wat raad je nog meer aan?)*
- Jan:** Hast du denn als Kind Sport gemacht? *(Heb je als kind aan sport gedaan?)*
- Lara:** Bis ich 18 war habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso? *(Tot mijn achttiende heb ik heel veel tennis gespeeld. Waarom?)*

- 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!
- (Sporten die je als kind hebt gedaan, zijn vaak het beste om weer op te pakken. Ik deed vroeger bijvoorbeeld basketbal en boksen.)
- (En doe je dat nog steeds?)
- (Ja, precies. Beide vind ik nog steeds even leuk als vroeger en het verbetert mijn uithoudingsvermogen.)
- (Oké, ik snap het. Dan kijk ik even of ik mijn tennisracket nog heb.)
- (Dat is perfect. Doe dat naast onze sessies één à twee keer per week!)

1. Was sagt Jan am Anfang zu Lara?
 - a. Schwimmen ist langweilig, Lara.
 - b. Das war klasse, Lara.
 - c. Du sollst weniger Sport machen, Lara.
 - d. Du musst mehr Fußball spielen, Lara.
2. Welchen Sport mag Lara nicht?
 - a. Basketball
 - b. Tennis
 - c. Joggen
 - d. Schwimmen

1-b 2-d