



## A1.40 Sport und Bewegung

- Leer de sporten
- Praat over de sporten die je beoefent

<b>Das Gewicht</b>	<i>(Het gewicht)</i>	<b>Das Training</b>	<i>(De training)</i>
<b>Der Ball</b>	<i>(De bal)</i>	<b>Sport machen</b>	<i>(Sport doen)</i>
<b>Der Basketball</b>	<i>(De basketbal)</i>	<b>Fahrrad fahren</b>	<i>(Fietsen)</i>
<b>Der Sport</b>	<i>(De sport)</i>	<b>Fit sein</b>	<i>(Fit zijn)</i>
<b>Der Fußball</b>	<i>(Het voetbal)</i>	<b>Tanzen</b>	<i>(Dansen)</i>
<b>Die Leichtathletik</b>	<i>(De atletiek)</i>	<b>Schwimmen</b>	<i>(Zwemmen)</i>
<b>Das Tennis</b>	<i>(Het tennis)</i>	<b>Mitkommen</b>	<i>(Meekomen)</i>
<b>Das Turnen</b>	<i>(De gymnastiek)</i>	<b>Laufen</b>	<i>(Hardlopen)</i>
<b>Das Boxen</b>	<i>(Het boksen)</i>	<b>Joggen</b>	<i>(Joggen)</i>
<b>Das Karate</b>	<i>(Het karate)</i>		

### 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! *(Dat was super, Lara. Ga zo door!)*
- Lara:** Dankeschön. Was kann ich zusätzlich zu unseren Einheiten machen? *(Dank je wel. Wat kan ik naast onze sessies nog meer doen?)*
- Jan:** Du kannst auch einmal pro Woche schwimmen gehen. *(Je kunt ook één keer per week gaan zwemmen.)*
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du sonst? *(Zwemmen vind ik helaas helemaal niet leuk. Wat raad je anders aan?)*
- Jan:** Hast du als Kind Sport gemacht? *(Heb je als kind aan sport gedaan?)*
- Lara:** Bis ich 18 war, habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso fragst du? *(Tot ik 18 was, heb ik heel veel tennis gespeeld. Waarom vraag je dat?)*
- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. *(Sporten die je als kind hebt gedaan, zijn vaak het beste.)*
- Lara:** Machst du die Sportart, die du als Kind gemacht hast, immer noch? *(Doe je de sport die je als kind deed nog steeds?)*
- Jan:** Ja, ich spiele immer noch Basketball. *(Ja, ik speel nog steeds basketbal.)*
- Lara:** Dann schau mal, ob ich meinen Tennisschläger noch habe. *(Dan ga ik eens kijken of ik mijn tennisracket nog heb.)*
- Jan:** Perfekt! *(Perfect!)*

1. Welchen Sport empfiehlt Jan Lara zusätzlich? *(Welke sport raadt Jan Lara daarnaast aan?)*

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

2. Welchen Sport hat Lara früher viel gemacht? (*Welke sport deed Lara vroeger veel?*)
- a. Karate
  - b. Turnen
  - c. Tennis
  - d. Leichtathletik

1-a 2-c

## 2. Grammatica: Bijwoordelijke bepalingen van frequentie (altijd, vaak, nooit)



Leer hoe je met woorden zoals „immer“, „oft“ of „nie“ over frequenties kunt spreken.

1. Frequentie-adverbia staan na het vervoegde werkwoord.

Adverb (Bijwoord)	Beispiel (Voorbeeld)
<b>Immer</b> (100%) ( <i>Altijd (100%)</i> )	Ich mache <b>immer</b> Sport am Wochenende. ( <i>Ik sport altijd in het weekend.</i> )
<b>Fast immer</b> (90%) ( <i>Bijna altijd (90%)</i> )	Sie geht <b>fast immer</b> ins Fitnessstudio. ( <i>Zij gaat bijna altijd naar de sportschool.</i> )
<b>Oft</b> (75%) ( <i>Vaak (75%)</i> )	Wir spielen <b>oft</b> Basketball nach der Schule. ( <i>Wij spelen vaak basketbal na school.</i> )
<b>Manchmal</b> (50%) ( <i>Soms (50%)</i> )	Er schwimmt <b>manchmal</b> im See. ( <i>Hij zwemt soms in het meer.</i> )
<b>Selten</b> (25%) ( <i>Zelden (25%)</i> )	Ich tanze <b>selten</b> , aber ich mag es. ( <i>Ik dans zelden, maar ik vind het leuk.</i> )
<b>Fast nie</b> (10%) ( <i>Bijna nooit (10%)</i> )	Wir spielen <b>fast nie</b> Tennis. ( <i>Wij spelen bijna nooit tennis.</i> )
<b>Nie</b> (0%) ( <i>Nooit (0%)</i> )	Ich gehe <b>nie</b> boxen. ( <i>Ik ga nooit boksen.</i> )

- Ich mache am Wochenende \_\_\_\_\_ Sport. (*Ik doe in het weekend altijd aan sport.*)  
 a. immet      b. immer      c. Immer      d. immern
- Nach der Arbeit gehe ich \_\_\_\_\_ joggen. (*Na het werk ga ik vaak joggen.*)  
 a. oft      b. ofs      c. offt      d. ofter
- Ich gehe \_\_\_\_\_ boxen. (*Ik ga nooit boksen.*)  
 a. nie      b. nies      c. nicht      d. Nie
- Wir spielen \_\_\_\_\_ Basketball nach dem Training. (*Wij spelen bijna altijd basketbal na de training.*)  
 a. fast immer      b. fast      c. immer fast      d. fast imer

1. immer 2. oft 3. nie 4. fast immer

### 3.Oefeningen

#### 1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- |                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| 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:** Ik speel vaak basketbal na het werk. **2-d:** Kom je mee naar de training? **3-a:** Ik ga nooit boxen in de sportschool. **4-c:** We rennen 's ochtends in het park.



#### 2. Fit na het werk: Aanbod in het sportcentrum (QR: Audio)

**Vul de lege plekken in:** Turnen, Schwimmen, Training, Laufen, Basketball, Anmeldung, oft, Joggen

Sportzentrum Mitte – KursangeboteFür 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.

*Sportzentrum Mitte – Kursaanbod (april)*

*Voor werkenden zijn er korte cursussen in de avond. Op maandag en woensdag is de training „Fit in 45“: lichte gymnastiek en hardlopen. Op dinsdag is er zwemmen in het overdekte zwembad. Op vrijdag is er basketbal in de sporthal. Neem alstublieft schone sportschoenen en een handdoek mee.*

*Een proefles is gratis. Daarna kost een tienrittenkaart 60 euro. Aanmelding: online of bij de receptie. Veel deelnemers sporten vaak na het werk. Wie knieproblemen heeft, kan in plaats van joggen beter zwemmen. Zo blijft u fit.*

*(1) Training, (2) Turnen, (3) Laufen, (4) Schwimmen, (5) Basketball, (6) Anmeldung, (7) oft, (8) Joggen*



#### 3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing. (QR: Audio)

1. Wozu lädt Jana ein? (*Waarvoor nodigt Jana uit?*)
  - 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? (*Wat moeten de mensen meenemen voor de basketbalcursus?*)
  - a. Ein Handtuch und eine Wasserflasche
  - b. Sportschuhe und einen Ball
  - c. Ein Fahrrad und einen Helm

**1-b 2-b**

#### 4. Kies de juiste oplossing

1. Ich \_\_\_\_\_ oft nach der Arbeit im Hallenbad. *(Ik zwem vaak na het werk in het binnenzwembad.)*  
a. schwimmen      b. schwimmt      c. schwimme      d. schwimmst
2. Am Samstag \_\_\_\_\_ ich manchmal im Park. *(Op zaterdag loop ik soms in het park.)*  
a. laufe      b. laufen      c. läuft      d. läufst
3. Wir \_\_\_\_\_ gestern Basketball \_\_\_\_\_ und danach noch ein bisschen gedeht. *(We hebben gisteren basketbal gespeeld en daarna nog even gerekt.)*  
a. haben / gespieltet      b. haben / gespielt      c. habt / gespielt  
d. sind / gespielt
1. schwimme 2. laufe 3. haben / gespielt



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

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

**Tobias (Kunde):** *Hallo, ich möchte Sport machen und wieder fit sein. Können Sie mir helfen? (Hallo, ik wil graag gaan sporten en weer fit worden. Kunt u mij helpen?)*

**Mara (Trainerin):** *Gern. Was machst du lieber: Laufen oder Fahrrad fahren? (Graag. Wat doe je liever: hardlopen of fietsen?)*

**Tobias (Kunde):** *Ich jogge gern, aber ich möchte auch an meinem Gewicht arbeiten. (Ik jog graag, maar ik wil ook werken aan mijn gewicht.)*

**Mara (Trainerin):** *Kein Problem. Erst joggen, dann ein leichtes Krafttraining. Kommst du morgen mit zum Training? (Geen probleem. Eerst joggen, daarna een lichte krachttraining. Ga je morgen mee naar de 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, ik ga na het werk naar het park. Wil je meegaan?)*

**Jan (Kollege):** *Ja, gern. Machen wir Sport? Vielleicht Fußball mit dem Ball? (Ja, graag. Gaan we sporten? Misschien voetbal met de bal?)*

**Lena (Kollegin):** *Fußball ist gut, aber ich mag auch Basketball. (Voetbal is goed, maar ik houd ook van basketbal.)*

**Jan (Kollege):** *Okay, zuerst Basketball und danach laufen wir noch zehn Minuten. (Oké, eerst basketbal en daarna lopen we nog tien minuten.)*

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

## 6. Oefen in tweetallen of met je docent. (QR: AI+)

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. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

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?



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

### Belangrijke werkwoorden

### Spielen (*spelen*)

Perfekt

habe gespielt

hast gespielt

hat gespielt

haben gespielt

habt gespielt

haben gespielt

### Schwimmen (*zwemmen*)

Präsens

schwimme

schwimmst

schwimmt

schwimmen

schwimmt

schwimmen

### Laufen (*lopen*)

Präsens

laufe

läufst

läuft

laufen

läuft

laufen