



A1.40 Sport und Bewegung

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

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

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

- 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 schaue ich 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?

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

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

1-d 2-b

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

- Ich mache am Wochenende _____ Sport.
 a. immet b. immer c. Immer d. immern
- Nach der Arbeit gehe ich _____ joggen.
 a. oft b. ofs 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.Oefeningen



1. Koppel elk begin aan het juiste einde.

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| 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: 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 (Audio beschikbaar in de app)

Vul de lege plekken in: 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.

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.

3. Luister naar de audiofragmenten en kies de juiste oplossing.



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

4. Kies de juiste oplossing

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

1. schwimme 2. laufe 3. haben / gespielt

5. Rollenspel: Voltooi de dialogen



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): 1. _____

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): 2. _____

b. Im Park: Nach der Arbeit Sport

Lena (Kollegin): 3. _____

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

Lena (Kollegin): 4. _____

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

Voorbeeldantwoorden:

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. Oefen in tweetallen of met je docent.

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?



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

ich habe gespielt

du hast gespielt

er/sie/es hat gespielt

wir haben gespielt

ihr habt gespielt

sie haben gespielt

Schwimmen (*zwemmen*)

Präsens

ich schwimme

du schwimmst

er/sie/es schwimmt

wir schwimmen

ihr schwimmt

sie schwimmen

Laufen (*lopen*)

Präsens

ich laufe

du läufst

er/sie/es läuft

wir laufen

ihr lauft

sie laufen