

2L 1TJ

Prostor za nalepko z geslom

Nalogo rešujejo tekmovalci skupine A

Točkovnik

	Del tekmovalne naloge	možne točke	dosežene točke	
A.	Bralno razumevanje - 1. naloga	10		
	2. naloga	8		
B.	Strukture – naloga dopolnjevanja	15		
C.	Strukture – slovnične naloge – 1. naloga	9		
	2. naloga	8		
	Skupno število točk	50		
	Del tekmovalne naloge	možne točke	dosežene točke	

A) Leseverstehen

Hot Yoga: Viel schwitzen und ein bisschen entspannen

BLOG FRANZISKA ZOIDL 15. Oktober 2017, 12:00

Wer den herbstlichen Temperaturen entfliehen möchte, kann sich bei Hot Yoga aufwärmen. Das ist anstrengender als erwartet.

Wie sich 37 Grad anfühlen, ist immer relativ: Es kann ein angenehm milder Saunagang sein oder ein brütend heißer Sommertag inmitten von schwitzenden Menschen in der U-Bahn. Angesichts der herbstlichen Temperaturen klingt das Versprechen von 37 Grad jedenfalls verlockend. Ein Bekannter erzählt von einem neuen „Hot Yoga Vienna“-Studio im ersten Bezirk und verspricht „megafeine Wärmespenderei und Detox“. Das klingt nach einem langen Arbeitstag ziemlich gut. Zur Erklärung: Hot Yoga ist genau, wonach es klingt. Die Temperatur im Yogaraum liegt je nach Schwierigkeitsgrad zwischen 30 und 40 Grad – in jener Klasse, die ich mir ausgesucht habe, soll es also 37 Grad haben. Den Trend zu Yoga in aufgeheizten Räumen gibt es seit Jahren. Den Anfang machte Bikram Yoga: Das ist eine genau festgelegte Abfolge von 26 Yoga- und zwei Atemübungen. Zuletzt kam der Bikram-Gründer, Bikram Choudhury, aber in Verruf. Ihm wird vorgeworfen, mehrere Schülerinnen vergewaltigt zu haben. Aber zurück zu Hot Yoga, konkret dem Hot Vinyasa Flow Yoga, das im Studio meiner Wahl praktiziert wird: Durch die tropischen Temperaturen im Raum soll das Yoga besonders gelenkschonend sein und das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen. Auch das Immunsystem und der Stoffwechsel werden angeblich angeregt.

Mittag im Death Valley

Als ich den Yogaraum betrete, muss ich trotzdem schlucken: Die Temperatur hat weder mit einem heißen Sommertag noch mit einem Saunagang etwas gemeinsam, sondern fühlt sich eher nach hochsommerlicher Mittagshitze im Death Valley an. Ich setze mich auf meine Yogamatte und trinke meinen ersten Schluck Wasser. Schon jetzt beginne ich zu schwitzen, und meine Beine kribbeln seltsam. Sie fühlten sich in letzter Zeit verspannt an – ich werte das als gutes Zeichen und bin gespannt. Sobald sich mein Körper an die Temperatur gewöhnt hat, wird es ein bisschen angenehmer. Ich lege mich beim Warten auf den Beginn der Einheit auf den Rücken. Ich schließe die Augen und wähne mich in einem tropischen Regenwald. Fast wäre ich eingeschlafen.

Aber dann betritt Yogalehrerin Annemarie den Raum, und alle stehen auf. Die Einheit beginnt. Zeitgleich öffnet mein Körper alle Poren. Die erste Übung – Child's Pose – ist noch gut machbar. Dann, beim ersten herabschauenden Hund, rinnt mir aber der Schweiß schon übers Gesicht, und ich muss kurz pausieren, weil mir ein bisschen schwindlig wird. Wir dehnen den Oberkörper im Sitzen, balancieren auf einem Bein, gehen in die Plank-Position. Ich würde jetzt wirklich gerne duschen, denke ich mir bei einem Blick in den Spiegel und frage mich, warum ich so transpiriere, während die Yogalehrerin immer noch so unglaublich frisch aussieht.

Endlich Entspannung

Überhaupt bewegen sich die meisten hier scheinbar mühelos von einer Verrenkung in die nächste. Ich hingegen komme immer wieder an die Grenzen meiner körperlichen Leistungsfähigkeit. Das ist auch okay für Anfänger, meint die Yogalehrerin, die immer wieder mit einem kleinen Handgriff meine Übungen korrigiert – und sich dabei augenscheinlich auch von starker Transpiration nicht abschrecken lässt. Ganz am Ende der Einheit liegen wir dann endlich auf unseren Matten und dürfen entspannen. Aber nicht zu lange: Denn eine kalte Dusche ist mir jetzt eindeutig wichtiger.

Quelle: <http://derstandard.at/2000065831838/Hot-Yoga-Viel-schwitzen-und-ein-bisschen-entspannen>

1. Sind die Aussagen richtig (R) oder falsch (F)? Kreuze an.

10 Pkt./ ___

So trditve pravilne (R) ali ne (F)? Označi.

	R	F
1. Will man den Temperaturen im Herbst entkommen, hat man die Möglichkeit sich bei Hot Yoga warm zu machen.		
2. Wegen der Temperaturen im Herbst hören sich 37 Grad vielversprechend an.		
3. Hot Yoga existiert noch nicht so lange.		
4. Die hohen Temperaturen im Raum bringen das Immunsystem und den Stoffwechsel in Gang.		
5. Obwohl sich der Körper der Bloggerin auf die Temperatur eingestellt hat, fühlt sie sich nicht wohl.		
6. Die Übung – Child's Pose – ist relativ gut durchführbar.		
7. Die Yogalehrerin sieht nach der Anstrengung immer noch ausgeruht aus.		
8. Die Bloggerin gelangt nie zum Limit ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit.		
9. Das enorme Schwitzen hält die Yogalehrerin von der Korrektur der Übungen ab.		
10. Am Schluss des Trainings ist es gut sich locker zu machen.		

2. Drücke das Unterstrichene mit anderen Worten aus.

8 Pkt./ ___

Podčrtano izrazi z drugimi besedami.

1. Viel schwitzen und ein bisschen entspannen.

2. Angesichts der herbstlichen Temperaturen klingt das Versprechen von 37 Grad jedenfalls verlockend.

3. Das klingt nach einem langen Arbeitstag ziemlich gut.

4. Das ist eine genau festgelegte Abfolge von 26 Yoga- und zwei Atemübungen.

5. Aber zurück zu Hot Yoga, konkret dem Hot Vinyasa Flow Yoga, das im Studio meiner Wahl praktiziert wird.

6. Ich muss kurz pausieren, weil mir ein bisschen schwindlig wird.

7. Ich frage mich, warum ich so transpiriere.

8. Überhaupt bewegen sich die meisten hier scheinbar mühelos von einer Verrenkung in die nächste.

B) Strukturen – Lückentext

1. **Setze die fehlenden Formen, Endungen und Wörter ein. Achte auch auf die korrekte Schreibung.** 15 Pkt./ ___

Vstavi manjkajoče oblike, končnice in besede. Pazi na pravilen zapis.

Mythos _____ (1) Monats

Frühstück - gesund oder gefährlich?

Wer schon am Morgen isst, schadet seinem Körper, warnt _____ (2) britischer Wissenschaftler. Aber stimmt das?

Von Felix Hütten

Achtung, gefährlich: Frühstück! Wer schon am Morgen isst, schadet seinem Körper gleich viermal, schreibt der britische Autor Terence Kealey in sein _____ (3) neuen Buch „Breakfast is a Dangerous Meal“. Frühstück ist eine gefährliche Mahlzeit. Problem Nummer eins: Frühstück erhöhe die Kalorienzahl, ergo: Wer morgens schon futtert, wird früher fett.

Problem Nummer zwei: Frühstück verursache im Laufe des Tages Hungerattacken. _____ (4) wiederum, Problem Nummer drei, lösten auf lange Sicht ein sogenannt _____ (5) Metabolisches Syndrom aus - einen Mix _____ (6) Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten und Übergewicht. Dies rühre vor allem daher, _____ (7), Problem Nummer vier, das Frühstück in der Regel süß und fettig ist. Das Frühstück sei also die wichtigste Mahlzeit am Tag - aber nur dann, _____ (8) man sie auslässt.

Zuckerbomben treiben den Blutzucker in _____ (9) Höhe

Jetzt ist es nun mal so, dass Ernährungstipps immer mit Vorsicht zu genießen sind, _____ (10) jeder Mensch is(s)t anders. Der Frühstückskritiker Terence Kealey zum Beispiel ist Brite und Diabetiker. _____ (11) muss kein Stoffwechselexperte sein, um _____ (12) ahnen: Bei Menschen _____ (13) einer Zuckerkrankheit sind die Dinge anders gelagert _____ (14) bei gesunden Menschen. Typ-2-Diabetiker müssen in der Tat stark _____ (15) ihre Ernährung achten, betroffen sind in der Regel ältere Menschen, oft übergewichtig, oft vorbelastet durch Bluthochdruck und Herzleiden.

Quelle: <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/mythos-des-monats-fruehstueck-gesund-oder-gefaehrlich-1.3390667>

C) Strukturen – Grammatische Aufgaben

1. Verbinde die Sätze mit sinnvollen Konjunktionen zu jeweils einem Satz. Schreibe den ganzen Satz auf und stelle die Satzteile und Sätze je nach Bedarf um.

9 Pkt./____

Poveži stavke s smiselnimi vezniki. Zapiši cel stavek in ga po potrebi preoblikuj.

1. Das Frühstück ist eine gefährliche Mahlzeit. Es erhöht die Kalorienzahl.

2. Man isst schon am Morgen. Man schadet seinem Körper gleich viermal.

3. Ältere Menschen haben oft Bluthochdruck und Herzleiden. Es ist allgemein bekannt.

2. Bilde aus den gegebenen Wörtern das fehlende Substantiv, Verb oder Adjektiv.

8 Pkt./__

Iz danih besed tvori manjkajoči samostalnik, glagol ali pridevnik.

Der Mythos von den „fitten Dicken“

Schon lange streiten Wissenschaftler über die Frage, ob und wie (1/Gefahr) _____
leichtes Übergewicht tatsächlich ist.

Eine aktuelle Studie kommt zu dem Schluss, dass „fette Dicke“ nicht
(2/Gesundheit) _____ leben als „schlappe Schlanke“.

Die Wissenschaftler haben mehr als 7000 Erwachsene mit Infarkt oder anderen
kardiovaskulären Krankheiten mit gesunden Probanden (3/Vergleich) _____.

Von Werner Bartens

Vermutlich gibt es nie eine eindeutige Antwort. Die (4/diskutieren) _____ ist
längst ideologisch überfrachtet. Für die einen ist jedes Pfund zu viel ein Risikofaktor, der
Infarkt, Schlaganfall und Verderben mit sich bringt. Für die anderen ist ein gemütliches
Bäuchlein Ausweis für Gelassenheit und (5/genießen) _____, was nicht nur die
Seele, sondern auch den Körper gesund erhält - und Molligen ein langes Leben beschert. Beide
Seiten berufen sich auf einen Berg an Studien, die ihre (6/sehen) _____ zu
belegen scheinen.

Während sich Kritiker der Schlankheitsdoktrin darauf berufen, dass Menschen schlicht länger
leben und seltener krank werden, wenn sie etwas fülliger sind, kommen im *European Heart
Journal* von dieser Woche jene zu Wort, die behaupten, dass Übergewicht gefährlich sei. Die
(7/Popularität) _____ Behauptung von den „fitten Dicken“, die gesünder sind als
„schlappe Schlanke“, wäre demnach ein Mythos. „Unsere Ergebnisse zeigen, dass
übergewichtige Patienten alles tun sollten, um ein gesundes Gewicht zu erreichen - unabhängig
von anderen Faktoren“, sagt Studienleiterin Camille Lassale vom University College London.
„Auch, wenn Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin normal sind, ist (8/Zusatz)
_____ Gewicht ein Risikofaktor.“

Quelle: <http://www.sueddeutsche.de/gesundheit/statistik-kampf-um-jedes-kilo-1.3629364>

