



3L 1. in 2. TJ

Ime, priimek: _____

Razred: _____

Nalogo rešujejo tekmovalci skupine A

Točkovnik

	Del tekmovalne naloge	možne točke	dosežene točke
A.	Bralno razumevanje - 1. naloga	10	
	2. naloga	14	
B.	Strukture – naloga dopolnjevanja	15	
C.	Strukture – slovnične naloge – 1. naloga	9	
	2. naloga	8	
D.	Pisno sporočanje	10	
	Skupno število točk	66	

A) Leseverstehen

Die besten Motivationstipps für Sportmuffel (Teil 1)

Millionen von Menschen üben Sport aus und dennoch kann es einige Überwindung kosten, sich und seinen Körper ordentlich ins Schwitzen zu bringen. Der Grund, warum Sport oftmals eher als Qual und weniger als Spaß angesehen wird, ist die fehlende Freude, mit der er angegangen wird. Nicht nur Anfänger müssen als Sportmuffel gelten, ebenso haben auch alte Sporthasen immer mal wieder mit Lustlosigkeit zu kämpfen. Wichtig ist zu wissen, dass Sie ihre Ziele nur dann erreichen können, wenn Sie auch mit Spaß und Freude dabei sind. Lesen Sie in diesem Artikel den besten Motivations-Tipp für Sportmuffel.



Aller Anfang ist schwer

Im Grunde ist es eine Binsenweisheit, aber es kann nicht schaden, wenn Sie sich folgendes immer wieder in Erinnerung rufen: Aller Anfang ist schwer. Das gilt im Grunde für alle Dinge auf der Welt, aber eben auch für Sport. Egal ob Sie sich überhaupt das erste Mal betätigen, nach einer langen Pause wieder loslegen oder vielleicht auch einfach eine neue Sportart angehen – die ersten Schritte sind immer etwas mühsamer. Insofern sollten Sie sich davon nicht abschrecken lassen. Die Lösung heißt hier vor allem, sich nicht direkt zu übernehmen. Sport treiben ist nicht als Sprint, sondern als Marathon zu sehen. Entsprechend zu Anfang nichts überstürzen, da gerade auch das schnell für Frustration sorgen kann.

Sich richtig auf den Sport vorbereiten

Bevor es mit dem Sport losgeht, sollten Sie einige Dinge beachten. Viele Fehler passieren schon, bevor überhaupt mit dem Sport begonnen wird, was die Lust schnell in den Keller sinken lässt. Beispielsweise kann ein Gesundheitscheck sinnvoll sein, um genau zu wissen, wo Sie stehen. Darüber hinaus ist es enorm wichtig, sich realistische Ziele zu setzen. Und dann gibt es ja auch noch die Qual der Wahl, was die sportlichen Tätigkeiten angeht.

Gesundheitscheck durchführen

Wenn es um Sport geht, dann auch gleichzeitig immer um die Gesundheit. Dabei spielt es auch keine Rolle, ob Sie Sport nur zum Spaß oder eben der Fitness wegen ausüben wollen. Ein Gesundheitscheck beim Arzt ist aber vor allem dann zu empfehlen, wenn Sie bis dahin selten oder noch nie Sport gemacht haben. Sollten Sie körperliche Beschwerden oder beispielsweise Übergewicht haben, ist ebenfalls der Gang zum Arzt nicht verkehrt. Im besten Fall ist alles in Ordnung, aber Sie erhalten interessante Fakten über Ihren Zustand. Sollte der körperliche Zustand nicht in Ordnung sein, könnte Sport zu einer Verschlimmerung führen. Wer ohnehin häufiger schon Sport gemacht hat oder jünger ist, kann in der Regel aber den Gesundheitscheck passieren lassen.

Die richtigen Ziele wählen

Wenn Sie mit Sport beginnen, dann womöglich deshalb, weil Sie sich bestimmte Ziele setzen wollen. Beispielsweise wollen Sie fitter werden oder auch Gewicht verlieren. Das ist eine entscheidende Sache, da Sie Ihre Ziele realistisch setzen sollten. Wenn Sie das nicht tun, könnten Sie sehr schnell daran scheitern und das sorgt erst recht für Frustration und Zwang. Im Gegenteil können kleinere erfüllte Zwischenziele dafür sorgen, dass Sie dadurch erst recht motiviert sind. Dementsprechend sollten Sie in Etappen denken und nicht gleich alles auf einmal wollen. Das ist gerade bei der Gewichtsreduktion enorm wichtig.

Sportart nach Spaß aussuchen

Wenn Sie ohnehin schon Lust auf eine bestimmte Sportart haben, dann ist das gut und sorgt natürlich schon selbst für eine gewisse Motivation. Wenn Sie aber bisher nur allgemein an Sport gedacht haben, aber gar nicht genau wissen, welche Sportart sie ausüben wollen, gibt es ein enorm großes Angebot. Da kann es schon mal zur Qual der Wahl kommen. Die Frage ist dabei zum einen, was ihnen potenziell Spaß machen würde, zum anderen aber auch, was Sie für ein Typ sind. Beispielsweise kann Sport im Team antreibend wirken. Manche aber trainieren lieber für sich alleine. Im Grunde können Sie das auch einfach ausprobieren. Vereine oder Fitnessstudios bieten oft Probestunden an. Joggen oder Training ohne Geräte können Sie auch ganz einfach so ausprobieren. Nicht jede Sportart ist für jeden geeignet. Zum Glück gibt es aber eine enorm große Auswahl an Möglichkeiten.

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

10 Pkt./ ____

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

		R	F
1.	Lediglich Sportmuffel haben keine Lust sich sportlich zu betätigen.		
2.	Um seine Ziele zu erreichen, muss man ausschließlich trainieren, Spaß und Freude spielen dabei keine Rolle.		
3.	Auch für alte Sporthasen ist Sport nach einer Auszeit anstrengend.		
4.	Sich beim Sport auf Anhieb zu überfordern, kann entmutigend wirken.		



Šolsko tekmovanje iz znanja nemškega jezika za 3. in 4. letnik srednjih šol

Skupina A: gimnazijski program – 1. in 2. tuji jezik (3. letnik)

5.	Bei der Vorbereitung auf Sport ist es nur wichtig, sich die richtige Sportart auszusuchen.		
6.	Nur wenn man selten oder noch nie Sport gemacht hat, muss man vor dem Training zum Arzt.		
7.	Aktive Sportler dürfen eine ärztliche Untersuchung auslassen.		
8.	Sportanfänger haben das einzige Ziel fitter zu werden.		
9.	Manche sporten ein Teamsport an.		
10.	Man kann nur im Fitnessstudio testen, für welchen Sport man geeignet ist.		

2. Bilde neue Sätze und drücke das Unterstrichene mit anderen Worten aus.

14 Pkt./ ____

Tvori nove stavke in podčrtano izrazi z drugimi besedami.

1. Millionen von Menschen üben Sport aus.

2. Das gilt im Grunde für alle Dinge auf der Welt, aber eben auch für Sport.

3. Darüber hinaus ist es enorm wichtig, sich realistische Ziele zu setzen.

4. Sie erhalten interessante Fakten über ihren Zustand.

5. Das ist gerade bei der Gewichtsreduktion enorm wichtig.



Šolsko tekmovanje iz znanja nemškega jezika za 3. in 4. letnik srednjih šol

Skupina A: gimnazijski program – 1. in 2. tuji jezik (3. letnik)

6. Die Frage ist dabei zum einen, was ihnen potenziell Spaß machen würde.

7. Joggen oder Training ohne Geräte können Sie auch ganz einfach so ausprobieren.

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.

Die besten Tipps für Sportmuffel (Teil 2)

Die vorbereitenden Maßnahmen sind wichtig, haben aber mit dem eigentlich _____ (1) Sport noch nicht ganz so viel zu tun. Letztendlich geht es darum, sich immer wieder aufzuraffen, um immer am Ball zu bleiben. Soll Sport _____ (2) Gründen der Fitness oder der Gewichtsreduktion gemacht werden, gilt es regelmäßig dranzubleiben. Nur so _____ (3) es mit der Zeit leichter und es können sich wirkliche Effekte einstellen.

Regeneration und Pausen

Eine enorm wichtige Sache beim Sport sind die Pausen. Das klingt zunächst _____ (4) einer bequemen Ausrede, ist aber nicht aus dem Plan ein _____ (5) Sportlers herauszunehmen. _____ (6) Sie jeden Tag enorm viel Sport treiben, wird das auf die Dauer nichts bringen. Zwischen körperlichen Aktivitäten wie beim Sport braucht der Körper Ruhe und Zeit zur Regeneration. Beim Krafttraining kann das bedeuten, alle zwei _____ (7) drei Tage eine Pause einzulegen. Wenn Sie also enorm _____ (8) Muskelkater oder gar Schmerzen haben, sollten Sie sich auf keinen Fall zu irgendetwas zwingen. Womöglich ist es auch ein hilfreicher Gedanke,



_____ (9) Sport auch immer mit Pausen verbunden ist. Insofern können Sie immer daran denken: Nach dem Sport haben Sie sich das Hochlegen der Füße redlich verdient.

Der Fitnesstrainer

Wenn Sie Sport im Fitnessstudio machen wollen, _____ (10) es eventuell auch lohnend sein, mit einem Fitnesstrainer zu sprechen oder _____ (11) Dienste in Anspruch zu nehmen. Das sind natürlich zusätzliche Kosten, kann sich aber lohnen. Die Trainer sind dafür da, gute Trainingspläne auszuarbeiten und auch über schwächere Phasen hinwegzuhelfen. Mit einem Trainer an der Seite, mit dem Sie dann womöglich auch einen festen Termin ausgemacht haben, fällt es nicht mehr ganz so leicht, eine Sportstunde ausfallen _____ (12) lassen.

Generell empfiehlt es sich, dass Sie keine Scheu haben nachzufragen. Manchmal kann es vielleicht Fitnessgeräte geben, die Sie auf Anhieb nicht richtig bedienen können. In einem solchen Fall kann auch jederzeit d_____ (13) Personal im Studio angesprochen werden. Auch im Teamsport können die anderen Sportler hilfreich sein, indem sie motivierend auf Sie einwirken.

Belohnungen einbauen

_____ (14) bei Kindern und Haustieren funktioniert, kann bei Erwachsenen doch nicht schaden? Und das stimmt tatsächlich. Belohnungen wirken enorm motivierend, entsprechend sollten Sie auch beim Sport nicht darauf verzichten. Wie eine solche Belohnung aussehen kann, bleibt ganz ihnen selbst überlassen. Beispielsweise können Sie ihr Training oder ihre Ziele in Etappen aufteilen. Jedes Mal, wenn dann eine Etappe erreicht wurde, können Sie _____ (15) belohnen. Das kann beispielsweise ein schönes Essen ein, womöglich aber auch ein entspannter Saunagang oder auch der Kauf eines neuen Kleidungsstücks. Schauen Sie einfach selbst, was Sie ganz besonders motiviert.

(Quelle: <https://www.heftfilme.com/motivationstipps-fuer-sportmuffel/>)



C) Strukturen – Grammatische Aufgaben

1. Verbinde die Sätze mit sinnvollen Konjunktionen zu jeweils einem Satz. Stelle die Satzteile und Sätze je nach Bedarf um und schreibe die ganzen Sätze auf. 9 Pkt./ ____

Poveži stavke s smiselnimi vezniki. Povedi po potrebi preoblikuj in jih v celoti izpiši.

1. Eine enorm wichtige Sache beim Sport sind die Pausen. Der Körper braucht Ruhe und Zeit zur Regeneration.

2. Ich kann das Fitnessgerät nicht bedienen. Ich hole mir Hilfe beim Personal im Studio.

3. Der Besuch eines Fitnessstudios ist teuer. Es lohnt sich, das Geld in die Gesundheit zu investieren.

2. Bilde aus den gegebenen Wörtern je nach Kontext ein inhaltlich und formal passendes Verb, Adjektiv oder Substantiv! 8 Pkt./ ____

Iz danih besed smiselno tvori glagol, pridevnik ali samostalnik.

Außergewöhnliche Sportarten – diese sollten Sie kennen

Es gibt viele, außergewöhnliche Sportarten, die vermutlich viele Menschen nicht kennen.

Oftmals werden dabei Sportarten kombiniert und deren Eigenschaften genutzt, um ein völlig neues Spielerlebnis zu kreieren. Hier finden Sie eine (1 / auswählen) _____.

Außergewöhnliche Sportarten – Kombinieren statt Erfinden

Viele der außergewöhnlichsten Sportarten sind eine (2 / kombinieren) _____ aus schon vorhandenen, meist auch erfolgreichen, Sportarten. Dabei werden die besten Aspekte eines jeden Sportes zusammengesetzt und die Dynamik dahinter wird verändert. Auch die Orte, an denen die Sportarten (3 / Ausführung) _____ werden, bleiben von den Änderungen nicht verschont.

- **Footvolley:** Diese Sportart verbindet die besten Elemente des Fußballs mit dem Untergrund und Aufbau des Beachvolleyballs. Gespielt wird in Zweierteams mit dem Ziel, einen dem Fußball ähnlichen Ball über das Netz zu bugsieren. Neben Fallrückziehern und Kopfbällen sind die akrobatischsten Versuche zu sehen.
- **Schachboxen:** Mit dieser Kombination haben wohl die wenigsten gerechnet. Beim Schachboxen (4 / Duell) _____ sich die Kontrahenten abwechselnd im Boxen und im Schach, bis eines der beiden Spiele gewonnen wird. So werden gleichzeitig Körper und Geist beansprucht.
- **Käserennen:** Diese Sportart stammt (5 / Ursprung) _____ aus England und dreht sich um einen den Berg herunterrollenden Käselaib. Ziel des Rennens ist es, den Käselaib zu fangen. Da dies jedoch nahezu unmöglich ist, wird am Ende der schnellste Teilnehmer und die schnellste Teilnehmerin ausgezeichnet. Preis ist, wie könnte es anders sein, der Käselaib selbst.
- **Unterwasserrugby:** Diese Sportart spielt sich im Wasserbecken ab. Zwei Mannschaften treten gegeneinander an und versuchen einen Ball in den, unter Wasser angebrachten, Korb zu bringen. Als Utensilien helfen Schnorchel, Flossen und Taucherbrille.

Nicht nur außergewöhnlich, sondern extrem

Auf der Suche nach dem maximalen Adrenalin-Kick haben sich so einige waghalsige Sportarten (6 / Entwicklung) _____. Diese Sportarten sollten auch nur unter professioneller Aufsicht durchgeführt werden und brauchen einige Zeit an Übung.

- **Wingsuit Flying:** Diese Extremsportart bietet garantiert den besten Blick. Die Sportler sind mit einem Wingsuit ausgestattet und rasen in großer (7 / hoch) _____ durch



Šolsko tekmovanje iz znanja nemškega jezika za 3. in 4. letnik srednjih šol

Skupina A: gimnazijski program – 1. in 2. tuji jezik (3. letnik)

die Lüfte. Mittlerweile gibt es in dieser Sportart, die zu den gefährlichsten Sportarten der Welt gehört, sogar Wettbewerbe.

- **Volcano Boarding:** Bei diesem Sport wird die Schneepiste mit dem Abhang eines Vulkanes getauscht. Die Sportler rutschen auf ihren Boards, die meist aus Holz gefertigt sind, den Vulkan herunter. Das heiße Lava-Gestein bringt dabei jeden Boarder (8 / Ordnung) _____ zum Schwitzen.
- **Ice Climbing:** Mithilfe von Steigeisen und Eispickel versuchen Kletterer hier einen Gletscher zu erklimmen. Ziel der Extremsportart ist es, möglichst schnell die Spitze des Gletschers zu erreichen. Dem Schwierigkeitsgrad ist bei der Vielzahl an unterschiedlichen Gletschern keine Grenze gesetzt.

(Quelle: https://praxistipps.focus.de/aussergewoehnliche-sportarten-diese-sollten-sie-kennen_149427)



Šolsko tekmovanje iz znanja nemškega jezika za 3. in 4. letnik srednjih šol

Skupina A: gimnazijski program – 1. in 2. tuji jezik (3. letnik)

D) Meinung ausdrücken

Schreibe einen Text mit **60 bis 100 Wörtern**.

Sportmuffel oder Sportskanone bzw. alter Sporthase? Zu welcher Gruppe gehörst du und warum?

Inhalt – 6 Pkt./ _____

Gram. Korrektheit – 3 Pkt./ _____

Textlänge – 1 Pkt. / _____

Gesamtpunktzahl- 10 Pkt./ _____



3L 1. in 2. TJ - šolska raven, 4. 1. 2024