



Львівський державний університет фізичної культури

Кафедра української та іноземних мов

Мар'яна Мельник
Лілія Свищ

НІМЕЦЬКА МОВА

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

для студентів спеціальності
фізична культура і спорт



Львів • 2018

Мар'яна Мельник

Лілія Свищ

НІМЕЦЬКА МОВА НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

для студентів
спеціальності фізична культура і спорт

Львів • 2018

*Ухвалено до друку Вченою радою
Львівського державного університету фізичної культури
(протокол №8 від 26 червня 2018 року)*

Рецензенти:

- Г.С. Палиця – кандидат філологічних наук, доцент кафедри германських мов і перекладознавства Дрогобицького державного педагогічного університету.
- О.В. Романчук – кандидат філологічних наук, доцент, завідувач кафедри української та іноземних мов Львівського державного університету фізичної культури.

Мельник М. М.

М 48 Мельник М. Німецька мова : навч. посіб. для студ. спец. „Фізична культура і спорт” / Мар’яна Мельник, Лілія Свищ. – Львів : ТОВ Компанія „Манускрипт“, 2018. – 72 с.

Навчальний посібник складається з двох розділів, які містять основні розмовні теми та завдання для самостійного опрацювання. Теоретичний та практичний матеріал закріплюється розширеною системою вправ. Матеріали посібника спрямовані на формування навичок усного та письмового мовлення.

Навчальний посібник призначений для студентів спеціальності фізична культура і спорт, які навчаються за кредитно-модульною системою.

INHALT

Kapitel I.

Thema 1. Das Training	4
Text A.	
Text B.	
Text C.	
Text D.	
Thema 2. Die Sportstunde	18
Text A.	
Text B.	
Text C.	
Text D.	
Thema 3. Die Olympischen Spiele	33
Text A.	
Text B.	
Text C.	
Text D.	
Thema 4. Der Wettkampf	49
Text A.	
Text B.	
Text C.	
Text D.	

Kapitel II.

Aufgaben für selbstständige Arbeit	60
---	----

1. Вивчіть слова та словосполучення.

der Leistungssport	спорт високих досягнень
einheitlich	єдиний, уніфікований
eigentlich	власне
die Maßnahme	захід
sich ergeben für Akk.	виявлятися, впливати
gesteuerter Prozess	контрольований процес
entsprechend einer Zielvorstellung	відповідно до мети
straffe Durchführung	чітке (суворе) проведення
betreiben	займатися
die körperliche Anstrengung	фізичні зусилля (напруження)
absolvieren	закінчувати (навч. заклад), виконувати
sich herausstellen	виявлятися, відзначати
anweisen	наставляти, інструктувати
erreichen	досягти
abrupt erfolgen	бути різким, раптовим
in Anspruch nehmen	звертатися, вимагати
sich entscheiden	вирішувати
ausrichten auf Akk.	рівнятися на
verbuchen	підбивати підсумки
stimmen	відповідати дійсності
leiden	страждати
reduzieren	зменшити
ein kurzer Tapetenwechsel	коротка зміна обстановки
fortsetzen	продовжувати
einsetzen	призначати, наставати

ergeben	виявляти
streben nach Dat.	прагнути до
aufnehmen	приймати, починати
der Begriff	поняття
hervorbringen	породжувати
sich vermehren	розмножуватися

2. Перекладіть без допомоги словника:

das Training, ein Prozess, die Formen, die Zielvorstellung, die Diskussion, sportliches Training, der Leistungssport, tägliches Training, erzielen, körperlich, das Ziel, sportliche Karriere, die Chance, die Sportart, der junge Athlet, qualifizieren, die Leichtathletik, der Trainer, die Trainingspause, der Körper, die Regeneration.

3. Напишіть українські еквіваленти.

- 1 ein planmäßig gesteuerter Prozess _____
- 2 entsprechend einer Zielvorstellung _____
- 3 der körperlichen Anstrengung _____
- 4 ein bestmöglichstes Ergebnis _____
- 5 unter ärztlicher Kontrolle _____
- 6 neben dem Job leisten _____
- 7 im Mittelpunkt stehen _____
- 8 sich für Meisterschaften qualifizieren _____
- 9 ein Ziel vor Augen haben _____
- 10 in die nächsthöhere Liga kommen _____
- 11 eine Begabung für einen Bereich zeigen _____
- 12 sich selbst realistische Ziele stecken _____
- 13 spezielle Trainingscamps _____
- 14 vollständig regenerieren _____
- 15 aufgefüllte Energiereserven _____

4. Прочитайте та перекладіть текст:

Etwas über Leistungssport und Training

Wenn wir von Training sprechen, meinen wir genau zu wissen was das eigentlich ist. In den Sportwissenschaften ist der Trainingsbegriff aber so einheitlich nicht. So werden hier einige Definitionsvorschläge vorgestellt. „... Das sportliche Training ist ein Prozess (Trainingsprozess), bei dem das Training Maßnahmen, Verfahren, Mittel, Formen, Medien entwickelt und einsetzt, um beim Trainierenden entsprechend einer definierbaren Zielvorstellung, Zustandsänderungen hervorzubringen“.

Aus dieser Diskussion ergibt sich folgende Definition: „Sportliches Training ist ein planmäßig gesteuerter Prozess, bei dem mit inhaltlichen, methodischen und organisatorischen Maßnahmen, entsprechend einer Zielvorstellung, Zustandsänderungen der komplexen sportmotorischen Leistung, Handlungsfähigkeit und des Verhaltens entwickelt werden sollen“.

Tägliches Training für einen sportlichen Erfolg. Leistungssport kann man in fast allen Sportarten betreiben. Bedeutend für die richtige Definition ist außer dem täglichen Training auch das Maß der körperlichen Anstrengung. Leistungssportler streben danach, in Wettkämpfen hohe Leistungen zu erzielen.

Unter Leistungssport versteht man die regelmäßige und straffe Durchführung von Trainingseinheiten mit dem Ziel, ein bestmöglichstes Ergebnis im Training und vor allem bei Wettkämpfen zu erzielen. Mit Leistungssport muss schon von jüngsten Kindesbeinen an begonnen werden, da nur durch regelmäßiges Trainieren und immer höhere Leistungsanforderungen das Ziel des Leistungssportes erreicht werden kann. Leistungssport kann als Einzel- oder als Mannschaftssport betrieben werden und beinhaltet neben den normalen Trainingseinheiten auch Kraftsportübungen je nach Sportart.

Trainingsstätten. Kinder und Jugendliche haben die Möglichkeit in Vereinen zu trainieren oder sie beginnen und absolvieren ihre sportliche Karriere in Sportschulen.

Erwachsene können Leistungssport in den wenigsten Fällen neben dem Studium oder dem Job leisten. Sie haben teilweise die Chance, in einer Firma

beschäftigt zu werden und dort für den Sport freigestellt zu werden, aber der größte Teil der Sportler ist auf Sponsoren angewiesen.

Gesundheitliche Aspekte. Der Leistungssport darf nur unter ärztlicher Kontrolle erfolgen, da es sonst zu Fehleinschätzungen der Leistungsfähigkeit kommen kann. Das Ende einer Leistungssportkarriere sollte niemals abrupt erfolgen, da es zu nicht reparierbaren körperlichen Schäden kommen kann.

Wer sich intensiv mit einer bestimmten Sportart befasst und das Ziel hat, Wettkämpfe zu gewinnen, betreibt Leistungssport. Im Gegensatz zum Breitensport muss regelmäßig trainiert werden, was wesentlich mehr Zeit in Anspruch nimmt. Hier sehen Sie die beliebtesten Sportarten im Bereich Leistungssport.

Sportlicher Erfolg und körperliche Höchstleistungen, Disziplin und regelmäßiges Training stehen beim Leistungssport im Mittelpunkt. Viele Athleten beginnen schon im Kindesalter, eine Sportart auszuführen, um an Wettbewerben teilzunehmen und sich für Meisterschaften zu qualifizieren. Im Grunde kann man fast alle Sportarten zum Leistungssport machen, wenn man täglich hart trainiert und entsprechende Erfolge verbuchen kann.

Fußball gilt als der beliebteste Leistungssport. Die meisten Jungs - und auch viele Mädchen - beginnen schon im frühen Alter in einem Verein Fußball zu spielen. Sobald sich herausstellt, dass ein Junge oder ein Mädchen besonderes Talent hat, wird dies im Idealfall gefördert. Die Trainingseinheiten vermehren sich, der zeitliche Aufwand und die körperliche Anstrengung nehmen zu. Erste Erfolge sind die Aufnahme in offizielle Vereine, die Meisterschaften spielen.

Wird Fußball als Leistungssport betrieben, so kann der junge Athlet viel erreichen und immer wieder in die nächsthöhere Liga kommen. Es gibt auch spezielle Trainingscamps, die sich ausschließlich mit leistungsorientiertem Fußball befassen und junge Talente fördern.

Auch *Leichtathletik* ist ein beliebter Leistungssport. Meist beginnt die Karriere mit Kursen für kleine Kinder oder mit Kinderturnen. Irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem sich die Kinder für einen bestimmten Bereich der Leichtathletik zu interessieren beginnen oder eine Begabung für einen Bereich zeigen.

Nun kann man gezielt weiterarbeiten, wenn man die Ernährung dem Training anpasst, täglich trainiert und an offiziellen Wettkämpfen teilnimmt. So kann man es zum Jugendmeister schaffen und anschließend an immer größeren Meisterschaften teilnehmen. Jeder Leichtathlet, der den Sport leistungssportmäßig betreibt, hat ein Ziel vor Augen: Olympia.

Wintersportarten sind ebenfalls zum Leistungssport zu zählen. Skispringen, Skifahren oder Snowboarden kann man als Leistungssport betreiben. Nachdem man sich für eine Sportart entschieden hat, muss man sich intensiv mit dem Sport befassen und seine ganze Freizeit darauf ausrichten. Natürlich wird auch im Sommer täglich trainiert.

Das richtige Training. Die besten Leistungen können erzielt werden, wenn man einen motivierenden Trainer an seiner Seite hat. Training in der Gruppe kann motivierend und leistungssteigernd sein, viele Athleten trainieren aber lieber alleine. Wichtig ist außerdem, dass man sich selbst realistische Ziele steckt.

Die meisten Leistungssportler betreiben eine oder mehrere Sportarten seit ihrer Kindheit. Der Körper ist regelmäßige Anstrengung also gewöhnt und muss nur noch durch die richtige Ernährung unterstützt werden.

Regeneration ist wichtig. Leistungssportler werden häufig nur auf ihre Erfolge reduziert. Stimmt die Leistung nicht, leiden sie extrem. Doch anstatt gleich an sich zu zweifeln und zu resignieren, sollte man erst hinterfragen woran der Leistungsabfall liegen könnte.

Häufig genügt schon eine kurze Trainingspause, um dem Körper die Chance zu geben, sich vollständig zu regenerieren. Ein kurzer Tapetenwechsel bringt den Sportler auf andere Gedanken, sodass er das Training anschließend mit aufgefüllten Energiereserven und positiven Mutes fortsetzen kann.

1. Дайте відповіді на запитання до тексту.

1. Was ist das Training?
2. In welchen Sportarten kann man Leistungssport betreiben?
3. Welche sind die beliebtesten Sportarten im Bereich Leistungssport?
4. Was steht beim Leistungssport im Mittelpunkt?
5. Wann beginnen viele Athleten eine Sportart auszuführen?

6. Womit beginnt die Karriere in der Leichtathletik?
7. Was für ein Ziel hat jeder Leichtathlet vor Augen?
8. Wie ist ein Training in der Gruppe?
9. Wodurch muss der Körper vor regelmäßiger Anstrengung unterstützt werden?
10. Was kann den Sportler auf andere Gedanken bringen?

2. Знайдіть у тексті еквіваленти німецькою.

1) дати шанс організму _____

2) звикнути до регулярних
навантажень _____

3) встановити реальну мету _____

4) мати мету перед очима _____

5) займатися в спортивних школах _____

6) показати здібність _____

7) повноцінно відновитися _____

8) обрати вид спорту _____

9) брати участь у змаганнях _____

10) мати на своєму боці _____

3. Напишіть тлумачення наступних слів:

das Training, der Leistungssport, die Chance, der Wettkampf, die Anstrengung, das Bereich, die Begabung, der Trainer, die Karriere, der Athlet.

Zum Beispiel:

das Training – das systematische Tätigkeit zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit bei einer Sportart.

4. Напишіть похідні слова (іменники, прикметники, дієслова) від наступних дієслів:

teilnehmen, fortsetzen, zweifeln, unterstützen, trainieren, fördern, spielen, qualifizieren, entwickeln.

Zum Beispiel:

teilnehmen – die Teilnahme, der Teilnehmer, die Teilnehmerin, die Kursteilnehmer, die Teilnahmslosigkeit.

5. Поднайте слово та його тлумачення.

- | | |
|---------------------|---|
| 1) die Sportart | a) die positive Eigenschaft, durch die jemand bestimmte Leistungen vollbringen kann |
| 2) die Fähigkeit | b) die Haut, die Muskeln, die Knochen, aus denen ein Mensch besteht |
| 3) fortsetzen | c) das, was jemand erreichen will |
| 4) der Körper | d) wieder neue Kräfte bekommen |
| 5) das Ziel | e) etwas weitermachen |
| 6) trainieren | f) nicht sicher sein |
| 7) die Regeneration | g) ein Spiel oder eine Disziplin, die ein Sportler betreibt |
| 8) zweifeln | h) die Eigenschaft, etwa zu tun, was gefährlich ist |
| 9) vollständig | i) mit einem Sportler körperliche Übungen ausführen |
| 10) der Mut | j) komplett, total |

6. Поднайте у словосполучення та напишіть з ними речення.

- | | |
|----------------------------------|---------------|
| 1) auf andere Gedanken | a) ausrichten |
| 2) Sportarten | b) haben |
| 3) in Vereinen | c) erzielen |
| 4) im Mittelpunkt | d) beginnen |
| 5) einen Trainer an seiner Seite | e) bringen |
| 6) schon im Kindesalter | f) stehen |
| 7) hohe Leistungen | g) haben |
| 8) Wettkämpfe | h) gewinnen |
| 9) ein Ziel vor Augen | i) betreiben |
| 10) ganze Freizeit darauf | j) trainieren |

7. Впишіть правильний прийменник.

1. Leistungssport kann man fast allen Sportarten betreiben.

2. Wer sich intensiv einer bestimmten Sportart befasst betreibt Leistungssport.
3. Meist beginnt die Karriere mit Kursen kleine Kinder oder mit Kinderturnen.
4. Die meisten Leistungssportler betreiben eine Sportart ihrer Kindheit.
5. Leistungssportler werden häufig nur ihre Erfolge reduziert.

(auf, mit, für, in, seit)

8. Доповніть речення словами та словосполученнями:

- 1) auf Sponsoren
- 2) Verfahren
- 3) in Anspruch
- 4) absolvieren
- 5) regelmäßiges Trainieren

1. Das sportliche Training ist ein Prozess (Trainingsprozess), bei dem das Training Maßnahmen, _____, Mittel, Formen, Medien entwickelt und einsetzt.

2. Durch _____ und immer höhere Leistungsanforderungen wird das Ziel des Leistungssportes erreicht.

3. Jugendliche haben die Möglichkeit in Vereinen zu trainieren oder sie beginnen und _____ ihre sportliche Karriere in Sportschulen.

4. Der größte Teil der Sportler ist _____ angewiesen.

5. Im Gegensatz zum Breitensport muss regelmäßig trainiert werden, was wesentlich mehr Zeit _____ nimmt.

9. Подіайте дві частини речення.

- | | |
|--|--|
| 1) Erste Erfolge sind ... | a) ... unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. |
| 2) Der Leistungssport darf nur ... | b) ... von jüngsten Kindesbeinen an begonnen werden. |
| 3) Training in der Gruppe kann ... | c) ... die Aufnahme in offizielle Vereine. |
| 4) Mit Leistungssport muss schon ... | d) ... auf ihre Erfolge reduziert. |
| 5) Leistungssportler werden häufig nur ... | e) ... motivierend und leistungssteigernd sein. |

10. Доповніть речення.

1. Sportliches Training ist ein planmäßig gesteuerter Prozess ...
2. Leistungssportler streben danach, ...
3. Die meisten Leistungssportler betreiben eine oder mehrere Sportarten ...
4. Wenn man einen motivierenden Trainer an seiner Seite hat, ...
5. Eine kurze Trainingspause is genug, ...
6. Seine ganze Freizeit richten die Sportler darauf aus, um ...
7. Eine kurze Trainingspause braucht man, um ...
8. Durch die richtige Ernährung wird ...
9. Unter Leistungssport versteht man ...
10. Wenn die Leistung nicht stimmt, ...

TEXT B

1. Вивчіть слова та словосполучення.

regelmäßigen	регулярно
das Üben	тренування
der Nikotingenuss	споживання, насолода
der Stall	хлів, сарай
die Anleitung	вказівка, інструктаж
die Fähigkeit	здібність, вміння, обдарованість
übernehmen	переймати, брати на себе
die Leistung	результат, рекорд, успіх
sachorientiert	цілеспрямований
die Einwirkung	вплив
die Gesetzmäßigkeit	закономірність
einhalten	затримувати, дотримуватися, припиняти
die Ausbildung	підготовка, освіта, удосконалення
der Belastungsverlauf	зміна навантаження
erstrecken	сягати, поширювати
bestimmen (zu Dat.)	визначати, спонукати
der erreichte Trainingszustand	досягнутий стан тренуваності

der kurzfristigste Trainingszyklus	найкоротший тренувальний цикл
erfolgen	бути (після чогось)
der Trainingsabschnitt	відрізок тренування
der Zusammenhang	зв'язок, контекст
unterteilen	поділяти, розділяти
einbürgern	приймати в підданство
die Anordnung	розташування, наказ
bestehen aus Dat.	складатися з
wiederholen	повторювати
die Rahmenplanung	загальне планування
entsprechen	відповідати (чомусь)
bezeichnen	відзначати, позначати
die Dauer	тривалість

2. Прочитайте текст та оберіть вірний варіант слова.

Das Training

Training ist die Form regelmäßigen sportlichen Übens mit dem Ziel, hohe Wettkampfleistungen in einer bestimmten Sportart zu erreichen. Die heutigen Leistungsforderungen machen es notwendig, dass ganzjährig und planmäßig (1) Anleitung eines Trainers trainiert wird und dass der trainierende Sportler eine geregelte, gesunde Lebensweise mit ausreichendem Schlaf, ohne Alkohol- und Nikotingenuß (2).

Das englische Wort „Training“ kommt vom lateinischen „trahere“ (ziehen) und bedeutete ursprünglich „ein Pferd aus dem Stall herausziehen“, um es auf Rennen vorzubereiten.

Das Training im Sport bezeichnet einen (3) Handlungsprozess – meist unter Anleitung und Kontrolle von Trainern – mit dem Ziel der planmäßigen und sachorientierten Einwirkung auf den sportlichen Leistungszustand und auf die Fähigkeit zur bestmöglichen Leistungspräsentation in Bewährungssituationen.

Die Trainingsstruktur wird (4) den Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien des Trainings bestimmt und ist auf die systematische Entwicklung der sportlichen

Leistung gerichtet. Sie wird vor allem durch die Trainingsbestandteile und ihre zweckmäßige Ordnung gekennzeichnet (z.B. das Verhältnis von allgemeiner und spezieller Vorbereitung, (5) der konditionellen und der sporttechnischen Ausbildung) – ihre effektive zeitliche Anordnung und Veränderung entsprechend der Altersspezifik und dem erreichten Trainingszustand.

Bei der Periodisierung des sportlichen Trainings (6) bestimmte Trainingsabschnitte (*Periodenzyklen*), die sich in ihrer inhaltlichen Form im Trainingsjahr wiederholen, in *Vorbereitungsperiode*, *Wettkampfperiode* und *Übergangsperiode* unterteilt. Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode werden oft in Etappen unterteilt. (7) die Periodisierung ist eine Rahmenplanung der Leistungsentwicklung im sportlichen Training möglich. Um die Übergänge weicher zu gestalten, (8) sich ein System des Blocktrainings eingebürgert, das in diesem Zusammenhang meist *Blockperiodisierung* bezeichnet wird.

Bei der Zyklisierung des sportlichen Trainings wird dieses in sogenannte *Makrozyklen* unterteilt. Der Makrozyklus (oftmals mit der Dauer eines halben Jahres) wird in (9) *Mesozyklen* unterteilt und kann sich in inhaltlicher Form und Belastungsverlauf wiederholen.

Der Mesozyklus besteht aus mehreren *Mikrozyklen*, hat verschiedene Aufgaben (z. B. Verbesserung der spezifischen Leistungsfähigkeit) zur Leistungsentwicklung im Makrozyklus und wiederholt sich mit seinen Aufgaben im Trainingsprozess. Der Mesozyklus entspricht dem Anabolika-Verabreichungszyklus.

Der Mikrozyklus ist der kurzfristigste Trainingszyklus, erstreckt sich meist über Zeiträume von einer Woche und wiederholt sich im Trainingsprozess. Dies kann auch unmittelbar nach dem ersten (10).

- | | | | | |
|----|-------------|----------------|---------------|-----------------|
| 1. | A über | B unter | C von | D durch |
| 2. | A einhält | B eingehalten | C einhalt | D einhältet |
| 3. | A komplexen | B komplexer | C komplexes | D komplexe |
| 4. | A in | B auf | C für | D von |
| 5. | A die Teile | B die Vorteile | C die Anteile | D die Nachteile |
| 6. | A wird | B wurde | C geworden | D werden |

- | | | | |
|---------------|------------|-----------|------------|
| 7. A durch | B mit | C seit | D von |
| 8. A haben | B gehabt | C hat | D hast |
| 9. A mehr | B mehrerer | C mehrere | D mehreres |
| 10. A erfolgt | B erfolgen | C erfolge | D folgt |

3. Напишіть стверджувальну або заперечну відповідь (richtig/ falsch).

1. Training ist die Form unregelmäßigen sportlichen Übens.
2. Die Trainingsstruktur ist auf die systematische Entwicklung der sportlichen Leistung bzw. des Leistungszustands gerichtet.
3. Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode werden oft in Etappen unterteilt.
4. Der Mesozyklus besteht aus mehreren Makrozyklen.
5. Der Mikrozyklus ist der längste Trainingszyklus.

TEXT C

1. Прочитайте текст.

Jugendtrainer sind vor allem Erzieher!

Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland spielen Fußball. Unabhängig vom Leistungsvermögen, Geschlecht, sozialen Hintergrund und vom Bildungsstand haben alle eines gemeinsam: Sie sind zum einen außerordentlich sportbegeistert und müssen sich zum anderen auf ihrem Weg zum Erwachsenen vielfältigen sportlichen und außersportlichen Herausforderungen stellen.

Jeder Trainer, der mit Jugendlichen arbeitet, hat dabei eine große Chance und gleichzeitig eine große Verantwortung: Er kann nämlich aktiv bei der – nicht nur sportlichen – Entwicklung ‘seiner’ Kinder zu starken Persönlichkeiten mitwirken.

Natürlich versteht sich ein Trainer in erster Linie als jemand, der seinen Spielern das Fußballspielen beibringt. Und da der Fußball mit vielfältigen anderen Freizeitangeboten konkurriert, ist es wichtig, dass die Jugendlichen diesen Sport auch gerne treiben. Wenn man aber bedenkt, wie wenige Spieler selbst bei professioneller Ausbildung den Sprung zum Fußballprofi schaffen, müssen andere Dinge als die reine sportliche Entwicklung im Vordergrund stehen.

Noch wichtiger für ihre – außersportliche – Zukunft ist nämlich, dass sie durch den Sport auch erzogen und sozialisiert werden und Dinge lernen, die für ihr späteres Leben von Nutzen sind. Allerdings gelingt dies nicht einfach dadurch, dass ein Kind Fußball spielt. Das allein trägt nicht dazu bei, dass es positive Gemeinschaft erlebt, dass es lernt, mit Siegen und Niederlagen umzugehen, sich diszipliniert zu verhalten oder zu erkennen, was 'Fair-Play' bedeutet.

Das alles gelingt nur durch die entsprechende Erziehung durch den Trainer! Er muss als Vorbild wirken, Regeln vorgeben und für deren Einhaltung sorgen, seine Spieler anleiten und ihnen immer wieder Rückmeldungen zu ihrem Verhalten geben. Erst durch diese Arbeit des Trainers kann Sport zu einer positiven Gesamtentwicklung der Jugendlichen beitragen. Ohne sie drohen sogar negative Auswirkungen, z. B. dass der Sieg wichtiger als das Fair-Play ist.

Als Fußballtrainer haben wir das Glück, dass unser Mannschaftssport dazu tolle Möglichkeiten bietet. Die folgenden Beispiele zeigen auf, wie ein Trainer seinen Spielern über das Erlernen dieser wunderbaren Sportart hinaus etwas mit auf den Weg geben kann, das sie in ihrem gesamten Leben – ob mit oder ohne Fußball – nutzen können.

2. Дайте заголовки трьом абзацам тексту.

3. Робота в парях. Ставте запитання до тексту та відповідайте на них.

4. Напишіть анотацію до тексту.

5. Випишіть 5 ключових слів.

TEXT D

1. Перекладіть текст письмово.

Entwicklung der sportlichen Leistungsfähigkeit

Um in einem langfristigen Trainingsprozess eine zielgerichtete Ausgestaltung der sportlichen Leistungsfähigkeit zu erreichen, ist die Vorgabe folgender Komponenten notwendig:

1. Trainingsziele:

- Psychomotorische Lernziele: konditionelle Leistungsfaktoren wie Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination
- Kognitive Lernziele: Kenntnisse im taktischen und technischen Bereich
- Affektive Lernziele: Willensstärke, Selbstbeherrschung, Durchsetzungsvermögen etc. stehen in enger Wechselbeziehung mit physischen Leistungsfaktoren, resp. begrenzen sie.

2. Trainingsinhalte

Unter Trainingsinhalten versteht man die konkrete Ausrichtung des Trainings auf das vorgegebene Trainingsziel. Beispiel: Das Trainingsziel „Grundlagenausdauer“ wird mittels Trainingsinhalt „langes Jogging“ erreicht.

Man unterscheidet:

- Allgemein entwickelnde Übungen: Schaffen Basis für spätere Spezialisierungen.
- Spezialübungen: Vervollkommen Teilkomponenten der sportlichen Leistungsfähigkeit.
- Wettkampfübungen: Verbessern in streng sportartbezogener Form die Gesamtheit der Leistungskomponenten.

3. Trainingsmittel

Die Trainingsmittel umfassen alle Mittel und Massnahmen, die den Ablauf des Trainings unterstützen. Sie können organisatorischer, gerätemässiger oder informativer Art sein.

4. Trainingsmethoden

Hier handelt es sich um planmässige, in der Sportpraxis entwickelte Verfahren zur Verwirklichung gesetzter Trainingsziele dar. Beispiel: Das Trainingsziel „Grundlagenausdauer“ wird mit der „Dauermethode“ erreicht.

1. Вивчіть слова та словосполучення.

überwiegen	переважати
das Merkmal	ознака, особливість
die Herausbildung	формування
führen	вести
antreten	шикуватися
die Anwesenheit	присутність
lenken	направляти, керувати
bewegungsschulend	тренувально-руховий
wirken	діяти, впливати
das Handgerät	ручний снаряд
die Leistungsbereitschaft	готовність до виконання
die Atemtätigkeit	дихальна активність
verletzungsvorbeugend	той, що запобігає травмі
anwenden	застосовувати
beanspruchen	використовувати
zur Verfügung stehen	бути в розпорядженні
zweckmäßig	доцільний
der Schwierigkeitsgrad	рівень складності
die Anwendung	застосування
das Hüpfen	стрибок
die physischen Grundeigenschaften	основні фізичні властивості
entgegenwirken	протидіяти
enthalten	містити
die Einschätzung	оцінка
Hinweise geben	давати вказівки
das Verhalten	поведінка, спосіб дій
Kurzgespräche führen	вести короткі розмови
abklingen	вщухати, затихати
vervollkommen	удосконалювати

2. Перекладіть без допомоги словника:

die Struktur, die Stunde, physischen, psychischen, die Klasse, der Schüler, die Übung, der Ball, die Muskelgruppe, der Organismus, der Lehre, korrigieren, intensiv, die Methoden, das Interesse, die Monotonie, das Spiel, die Gymnastik.

3. Напишіть українські еквіваленти:

- 1 viele gemeinsame Merkmale _____
- 2 die Aufgaben bekanntgeben _____
- 3 körperformend wirken _____
- 4 schnell auszuführende Bewegungen _____
- 5 große Muskelgruppen betätigen _____
- 6 ein möglichst zielstrebigem Übergang _____
- 7 durch kurze Zurufe korrigieren _____
- 8 ständig weiterentwickeln _____
- 9 die Geräte wechseln _____
- 10 dieselben Muskelgruppen beanspruchen. _____
- 11 mit einer kurzen Einschätzung _____
- 12 Hinweise geben _____
- 13 im abschließenden Teil _____
- 14 im Vordergrund stehen _____
- 15 die Einführung neuer Übungen _____

4. Прочитайте та перекладіть текст.

Zum Aufbau der Sportstunde

Die überwiegende Mehrzahl aller Stunden des Turnunterrichts hat viele gemeinsame Merkmale und Aufgaben. Sie haben zur Herausbildung einer Struktur der Turnstunde geführt, die sich in den einleitenden Teil, den Hauptteil und den abschließenden Teil gliedert.

Der einleitende Stundenteil dient der physischen und psychischen Vorbereitung der Schüler auf die Anforderungen im Hauptteil der Stunde.

Die Klasse tritt selbständig an. Der „Schüler vom Dienst“ oder die Riegenführer melden dem Lehrer Anwesenheit und Arbeitsbereitschaft. Nach der Begrüßung gibt der Lehrer kurz die Aufgaben für die Stunde bekannt. Das ist wichtig, um das Interesse der Schüler auf die Hauptaufgaben der Stunde zu lenken.

Der Organismus muss im einleitenden Stundenteil erwärmt und auf die im Hauptteil folgenden Anforderungen vorbereitet werden. Die dazu erforderlichen Übungen, Aufstellungsformen und Erklärungen müssen eine hohe Intensität gewährleisten. Die Übungen sollen sowohl körperformend als auch bewegungsschulend wirken. Alle Formen des Laufens, Hüpfens und Springens sind dafür geeignete. Aber auch Übungen mit Handgeräten (Ball, Seil, Keule) und schnell auszuführende Bewegungen an Geräten (Klettern, Hangeln, Kriechen, Balancieren) erfüllen den Zweck, große Muskelgruppen zu betätigen. Dadurch werden Atemtätigkeit, Kreislauf und Stoffwechsel angeregt. Die Erwärmung und Kräftigung des ganzen Organismus steht im Vordergrund. Kurzdauernde Übungen sollten mehrfach wiederholt werden.

Nach einem solchen Warmmachen ist der Organismus in einem Zustand erhöhter Leistungsbereitschaft. Gleichzeitig wirkt die Erwärmung verletzungsvorbeugend. Schnellkraft- und betonte Schnelligkeitsübungen sollen erst dann ausgeführt werden, wenn die dafür notwendigen Muskeln „aufgewärmt“ sind. Bei der Unterrichtsvorbereitung ist deshalb zu überlegen, wie ein möglichst zielstrebigem Übergang zur Hauptübung erreicht werden kann. Zweckmäßige Ordnungsformen, Riegeinteilungen und Geräteaufstellungen sind dafür mit entscheidend. Die Aufgaben sind so zu stellen, daß sie schnell erfaßt, von allen Schülern möglichst oft ausgeführt und vom Lehrer durch kurze Zurufe korrigiert werden können.

Der Hauptteil der Unterrichtsstunde dient der Einführung neuer Übungen aus den einzelnen Sportarten gemäß den Forderungen des Lehrplans, er dient weiterhin der Wiederholung und Festigung bereits erlernter Übungen sowie der Steigerung ihres Schwierigkeitsgrades durch Übungsverbindungen. Im Hauptteil der Unterrichtsstunde werden die physischen Grundeigenschaften systematisch ausgebildet und ständig vervollkommenet, die festgelegten Bewegungsfertigkeiten

erlernt und ständig weiterentwickelt, variiert und in Form von Übungsverbindungen angewandt.

Für den Hauptteil der Stunde stehen im Allgemeinen etwa 25 bis 30 Minuten zur Verfügung. Der Lehrer wird deshalb unter Anwendung der besten Methoden nach rationeller Ausnutzung dieser Zeit streben, um eine hohe Intensität des Unterrichts zu gewährleisten.

Die Anwendung der geübten Elemente in Verbindungen sichert ihre weitere Festigung und trägt zur Leistungssteigerung bei. Sie dient gleichzeitig der Wiederholung von Stoffgebieten früherer Klassen. Alle Übungen müssen genau erlernt und gründlich beherrscht werden.

Dabei sollen die Geräte möglichst zweimal in der Stunde gewechselt werden, um nicht zu lange dieselben Muskelgruppen gleichartig zu beanspruchen. Spiel- und Wettkampfformen erhöhen das Interesse. Jeder Monotonie gilt es entgegenzuwirken.

Der abschließende Teil der Unterrichtsstunde trägt eine abklingende Tendenz (physiologisch und psychologisch). Er führt zur Beruhigung und Entspannung der Schüler. Der abschließende Stundenteil wird also Übungen enthalten, die eine beruhigende Wirkung haben. Kleine Spiele und Mannschaftskämpfe von geringer Intensität, Volkstänze, Gymnastik oder ein Lied eignen sich dafür besonders. Wenn die Turnstunde am Ende des Unterrichts liegt, kann man zum Beispiel ein Kampfspiel im Stundenabschluss organisieren. Man beendet dann den Unterricht mit einer kurzen Einschätzung, wozu sich beide Mannschaften in der Spielfeldmitte aufstellen. In vielen Stunden wird der abschließende Stundenteil auch für eine kurze Auswertung mit genutzt werden. Der Lehrer schätzt den Einsatz und die Leistungen der Schüler ein und gibt Hinweise. In manchen Stunden wird der Lehrer im abschließenden Teil auch Kurzgespräche über technische, taktische oder sportpolitische Fragen führen.

1. Знайдіть у тексті слова, що означають наступне:

- 1) die Massnahmen, mit denen man etwas vorbereitet _____
- 2) eine Gruppe von Kindern, die gemeinsam lernen _____
- 3) der Unterricht in einem Fach _____

- 4) die Sportler, die zusammengehören
- 5) womit beschäftigen sich die Kinder gern

2. Знайдіть у тексті еквіваленти німецькою.

- 1) мати багато спільних завдань
- 2) служити фізичній підготовці
- 3) повідомити завдання на урок
- 4) самотійно шикуватися
- 5) короткотривалі вправи
- 6) опанувати ґрунтовно
- 7) змінювати двічі
- 8) підвищувати інтерес
- 9) мати заспокійливу тенденцію
- 10) давати вказівки

3. Поднайте у словосполучення та запишіть з ними речення.

- | | |
|------------------------------|--------------|
| 1) zur Herausbildung | a) antreten |
| 2) dem Lehrer | b) beitragen |
| 3) die Klasse | c) melden |
| 4) den Unterricht | d) führen |
| 5) Schnelligkeitsübungen | e) nutzen |
| 6) die Übungen | f) ausführen |
| 7) das Interesse | g) schätzen |
| 8) für eine kurze Auswertung | h) beenden |
| 9) zur Leistungssteigerung | i) erlernen |
| 10) die Leistungen | j) lenken |

4. Впишіть прийменники.

1. ... einem solchen Warmmachen ist der Organismus in einem Zustand erhöhter Leistungsbereitschaft.

2. Die Anwendung dient gleichzeitig der Wiederholung ... Stoffgebieten früherer Klassen.
3. Der Lehrer beendet dann den Unterricht ... einer kurzen Einschätzung.
4. ... der Begrüßung gibt man kurz die Aufgaben für die Stunde bekannt.
5. ... Hauptteil werden die physischen Grundeigenschaften systematisch ausgebildet.

(von, nach, nach, mit, im)

5. Впишіть відповідне слово або словосполучення.

- 1) Riegeinteilungen und Geräteaufstellungen
- 2) auf die Hauptaufgaben der Stunde
- 3) gewechselt werden
- 4) Kurzdauernde
- 5) der geübten Elemente

1. Die Geräte sollen möglichst zweimal in der Stunde _____.
2. Die Anwendung _____ in Verbindungen sichert ihre weitere Festigung und trägt zur Leistungssteigerung bei.
3. Zweckmäßige Ordnungsformen, _____ sind dafür mit entscheidend.
4. _____ Übungen sollten mehrfach wiederholt werden.
5. Das ist wichtig, um das Interesse der Schüler _____ zu lenken.

6. Напишіть тлумачення наступних слів:

das Merkmal, der Stundenteil, führen, die Übung, das Gerät, die Gymnastik, die Wirkung, die Mannschaft, abschließen, die Klasse.

Zum Beispiel:

das Merkmal – besondere Eigenschaft einer Person oder Sache.

7. Поднайте слово та його тлумачення.

- | | |
|--------------------|--|
| 1) die Sportstunde | a) ohne Hilfe anderer |
| 2) die Struktur | b) eine Äußerung, die j-n auf etwas aufmerksam machen soll |
| 3) ausbilden | c) die Art, wie verschiedene Teile zusammen geordnet sind |
| 4) selbständig | d) die Änderung der Position eines Körpers |
| 5) die Bewegung | e) der Unterricht, der mit Sport verbunden ist |
| 6) beherrschen | f) ein sportlicher Kampf um die beste Leistung |
| 7) der Wettkampf | g) etwas noch besser machen, als es schon ist |
| 8) vervollkommen | h) etwas, das man aus bestimmten Gründen tun muss |
| 9) die Aufgabe | i) etwas sehr gut gelernt haben |
| 10) der Hinweis | j) in einem Beruf unterrichten |

8. Поднайте дві частини речення.

- | | |
|--|---|
| 1) Nach einem solchen Wärmemachen... | a) ...trägt eine abklingende Tendenz. |
| 2) Der abschließende Teil der Unterrichtsstunde... | b) ...als auch bewegungsschulend wirken. |
| 3) Der Lehrer schätzt den Einsatz und... | c) ...ist der Organismus in einem Zustand erhöhter Leistungsbereitschaft. |
| 4) Die Übungen sollen sowohl körperformend... | d) ...im einleitenden Stundenteil erwärmt werden. |
| 5) Der Organismus muss... | e) ...die Leistungen der Schüler ein und gibt Hinweise. |

9. Дайте відповіді на запитання.

1. Aus welchen Teilen besteht eine Sportstunde?
2. Wozu dient der einleitende Stundenteil?
3. Wer gibt die Aufgaben für die Stunde bekannt?
4. Welche Übungen erfüllen den Zweck, große Muskelgruppen zu betätigen?
5. Wozu dient der Hauptteil der Sportstunde?

6. Wie viele Minuten stehen für den Hauptteil zur Verfügung?
7. Was erhöht das Interesse bei den Schülern?
8. Welche Tendenz trägt der abschließende Teil der Unterrichtsstunde?
9. Welche Übungen enthält der abschließende Teil?
10. Was macht ein Lehrer am Ende der Sportstunde?

10. Доповніть речення.

1. Der Organismus ist in einem Zustand erhöhter Leistungsbereitschaft ...
2. Um nicht zu lange dieselben Muskelgruppen gleichartig zu beanspruchen ...
3. Alle Formen des Laufens, Hüpfens und Springens sind ...
4. Im einleitenden Stundenteil muss...
5. Der abschließende Teil führt ...
6. Die Einführung neuer Übungen ...
7. Sehr interessant für die Schüler ist, ...
8. Um eine hohe Intensität des Unterrichts zu gewährleisten, ...
9. Die physischen Grundeigenschaften werden systematisch ...
10. Die Aufgaben sind so zu stellen, ...

TEXT B

1. Вивчіть слова та словосполучення.

ausschlaggebende Bedeutung	вирішальне значення
die Bewegung	рух
eine bewusste Mitarbeit	свідома співпраця
die Besonderheit	особливість
die Vorstellung	поняття, уявлення
voraussetzen	припускати
sich ergeben	впливати, виявлятися
das Vorführen	демонстрація
erfüllen	виконувати

erkennen	розпізнавати
ausreichend	достатній
gewährleisten	забезпечувати
erforderlich	необхідний, потрібний
das Vorturnen	розминка
vorteilhaft auswirken	впливати корисно, сприятливо
der Umkleideraum	роздягальня
erziehen	виховувати
der Bewegungsablauf	хід, процес руху
das Lichtbild	фотографія
durch den Ringfilm vermitteln	передати через діафільм
Bildserien anbringen	прикріпити серію зображень
erläutern	пояснювати
geeignete Skizzen	відповідні ескізи
zur Verfügung stehen	бути в розпорядженні
das Zeitlupentempo	повільний темп
der Absprung	зіскакування, стрибок
befähigen	давати можливість
vorkommen	траплятися
zuwenden	повертатися до
vorteilhaft	корисний, сприятливий

2. Прочитайте та перекладіть текст.

Zu den Methoden des Turnunterrichts

Für einen erfolgreichen Turnunterricht ist die pädagogisch-methodische Arbeit (1) von ausschlaggebender Bedeutung. Der Turnunterricht verlangt vom Lehrer vor allem eine richtige Demonstration, Erklärung und Korrektur der Bewegung und vom Schüler eine bewusste Mitarbeit.

Charakteristische Elemente der Lernerarbeit, (2) sich aus den Besonderheiten des Schulturnens ergeben, sind vor allem die Vermittlung einer elementaren

Bewegungsvorstellung, das Einüben des Bewegungsablaufes und die Festigung und Automatisierung der Bewegung.

Vorführen - Erklären - Beobachten. Das Erlernen (3) neuer Übung setzt eine elementare Bewegungsvorstellung voraus. Das Beobachten der vorgeführten Bewegung allein reicht nicht dazu aus. Der Schüler wird sich die neue Bewegung erst vorstellen können, wenn er sie gesehen, erklärt erhalten und ihre Ausführung selbst versucht hat.

Das Einführen neuer Übungen beginnt im Allgemeinen mit dem Vorturnen. Zunächst (4) die Gesamtbewegung möglichst langsam und fehlerfrei vom Lehrer gezeigt. Alle Schüler müssen sie gut sehen können. Durch das Vorführen erkennen die Schüler oft noch nicht alle wesentlichen Merkmale einer Bewegung.

Das langsame Vorturnen muss also durch das Erklären und gegebenenfalls (5) eine nochmalige Demonstration ergänzt werden.

Die Schüler sollen die Knotenpunkte der Bewegung erfassen. Sie lernen (6), worauf sie ihre Aufmerksamkeit konzentrieren müssen, wenn die Übung gelingen soll. Solche Erläuterungen sollen kurz, genau und anschaulich sein.

Methodisch erreichen wir das, indem wir die Schüler im Unterricht zum genauen Beobachten erziehen. Die Beobachtungsaufgabe erfüllt also im Turnunterricht eine wichtige Funktion.

Sie gewährleistet das intellektuelle Erfassen des Bewegungsablaufes. Ihre Anwendung ist nicht nur bei der Erarbeitung der elementaren Grundvorstellung erforderlich, sondern auch beim Einüben und Festigen der Bewegung.

Bei besonders schwierigen (7) müssen indessen neben der Beobachtung und der Erklärung noch andere Mittel der Veranschaulichung angewandt werden, um eine klare Bewegungsvorstellung zu erreichen. Dagegen können Lichtbilder oder Skizzen wichtige Phasen des Bewegungsablaufes erläutern. Besonders (8) Vorstellungen können durch den Ringfilm vermittelt werden. Vor allem, wenn er die Bewegung im Zeitlupentempo zeigt. Sie kann außerdem in kurzer Zeit beliebig oft vorgeführt werden. Geeignete Skizzen, meist in Form von Strichzeichnungen, sind ein weiteres wertvolles methodisches Mittel, um den Schülern einen Bewegungsablauf zu verdeutlichen. Solche Mittel sollen und können das Vorführen nicht ersetzen, sie können es jedoch sehr wertvoll ergänzen. Aus diesem Grunde wird es sich sehr vorteilhaft auswirken, wenn in der Turnhalle eine Tafel (9) Verfügung steht oder

wenn in Umkleideräumen Bildserien angebracht sind, die wichtige Bewegungsabläufe veranschaulichen.

Bewusstes Beobachten der Übungen befähigt die Schüler allmählich zum Vergleichen, Analysieren und selbständigen Beseitigen der Fehler durch gegenseitige Hilfe.

Die Schüler sollen lernen, Grobfehler selbst zu erkennen und zu verbessern. Fragen des Lehrers entwickeln diese Fähigkeit, zum Beispiel: Was war beim Anlauf falsch? Was muss K. beim Absprung besser machen? (Ganzen Fuß aufsetzen, Fuß gerade aufsetzen, Kopf zu sehr im Nacken, Schwungbeineinsatz zu schwach.). Falsche Bewegungen dürfen nicht zur Gewohnheit werden. Dabei konzentriert der Lehrer (10) zunächst auf die Hauptfehler. Erst wenn diese nicht mehr vorkommen, soll er sich den kleineren Fehlern zuwenden, die oft Folgen des Hauptfehlers sind.

- | | | | |
|-------------------|---------------|-----------------|---------------|
| 1. A des Schülers | B des Lehrers | C des Sportlers | D der Leiters |
| 2. A der | B die | C des | D dem |
| 3. A jeder | B jede | C jedes | D jeden |
| 4. A wirst | B wurden | C geworden | D wird |
| 5. A von | B über | C durch | D in |
| 6. A verstand | B versteht | C verstehst | D verstehen |
| 7. A Übungen | B Stunden | C Texten | D Fragen |
| 8. A klar | B klares | C klare | D klarer |
| 9. A zu | B zur | C zum | D zu den |
| 10. A sich | B dich | C mich | D euch |

3. Напишіть стверджувальну або заперечну відповідь (richtig/ falsch).

1. Das Beobachten der vorgeführten Bewegung allein reicht dazu aus.
2. Das langsame Vorturnen muss also durch eine nochmalige Demonstration ergänzt werden.
3. Bei besonders schwierigen Übungen noch andere Mittel der Veranschaulichung angewandt werden.
4. Die Schüler sollen lernen, keinen Grobfehler selbst zu erkennen und zu verbessern.
5. Besonders klare Vorstellungen können durch den Ringfilm vermittelt werden.

1. Прочитайте текст.

Die Schreckensvision jedes Lehrers: ein verunglückter Schüler im Sportunterricht. Natürlich kann überall etwas passieren, doch gerade hier ist die Gefahr recht groß. Worauf Sie achten sollten und was Sie bedenken müssen, lesen Sie in diesem Artikel.

Disziplin von Anfang an

Das Wort Disziplin klingt etwas antiquiert, drückt aber doch am besten aus, was Sie im Sportunterricht beachten müssen. Die Schüler sollen von Beginn an lernen, wie sie sich zu ihrer eigenen Sicherheit im Sportbereich bewegen. Werden Regeln eingehalten, minimiert sich das Verletzungsrisiko erheblich.

Nehmen Sie sich vor der ersten Stunde Zeit, den Schülern zu erklären, wie sie sich vor und während der Sportstunden zu verhalten haben. Bei Bedarf erklären Sie es zwischendurch noch einmal, denn im Sport gehört richtiges und faires Verhalten unbedingt dazu.

Auch Sie als Lehrer sind diesbezüglich gefragt. Achten Sie darauf, dass Mattenwagen und Geräte nicht im Weg, sondern am Rand stehen, und dass der Geräteraum während des Unterrichts geschlossen ist. Bälle sind nach Gebrauch sofort einzusammeln, damit sie nicht zu Stolperfallen werden. Das Gleiche gilt auch für alle anderen Sportgeräte. Ernennen Sie ggf. verlässliche Schüler, die auf diese Dinge zu achten haben. Die Verantwortung liegt dennoch einzig bei Ihnen.

Umkleidekabinen

Hier sollen sich die Schüler umziehen und ihre Kleidung aufbewahren. Niemand darf auf die Bänke klettern bzw. die Kleidung von jemand anderem verstecken. Sobald die Schüler mit dem Umziehen fertig sind, haben sie den Raum zu verlassen.

Vor der Halle oder in der Halle?

Rechnen Sie damit, dass einzelne Schüler vor Ihnen in der Halle sind. Trotzdem darf niemand in der Halle spielen, turnen oder herumrennen, solange Sie nicht da sind. In manchen Schulen warten die Schüler vor der Halle, in anderen gehen die Schüler schon hinein, setzen sich auf einen vereinbarten Platz und haben dort auf Sie zu warten.

Kleidung, Haare und Schmuck

Nur wer Sportkleidung trägt, darf am Unterricht teilnehmen. Sportschuhe sind ein Muss. Gerade beim Auf- und Abbauen sind diese notwendig, um die Füße vor Verletzungen zu schützen. Einzige Ausnahme besteht beim Bodenturnen. Schüler, die ihre Sportsachen vergessen haben, können auf andere Weise in den Unterricht involviert werden: als Schiedsrichter, Geräthewart oder Handlanger.

Schmuck, Uhren oder Piercings müssen vor dem Unterricht entfernt oder abgeklebt, lange Haare zusammengebunden werden.

Zeichen

Vereinbaren Sie mit den Schülern optische oder akustische Zeichen, die sie anweisen, sich z. B. an einem bestimmten Platz zu sammeln. Sobald das Zeichen wahrgenommen wird, müssen die Schüler reagieren und andere darauf aufmerksam machen. Handzeichen gehen hier schnell unter. Benutzen Sie am besten eine Trillerpfeife. Versuchen Sie es nicht mit lautem Rufen – meistens klappt das sowieso nicht und außerdem werden Sie beizeiten Probleme bekommen.

Strikt bleiben

Um einen reibungslosen Ablauf zu garantieren, sind all diese Regeln einzuhalten. Ein gequetschter Fuß oder Prellungen sind schmerzhaft, und wer sich mit langen Haaren irgendwo verfängt, kann ziemlichen Schaden nehmen. Darum ist Nachgiebigkeit hier nicht angebracht. Schüler, die sich nicht an die Regeln halten, können eben nicht mitmachen. Lassen Sie diese stattdessen Sportregeln abzuschreiben oder in Comicform umzusetzen.

Krankheiten

Gerade im Sportunterricht ist es wichtig, dass Sie über Erkrankungen (Diabetes, Asthma, usw.) Bescheid wissen. Diese sind nicht immer ein Grund, das betroffene Kind vom Sport auszuschließen, aber Sie müssen wissen, worauf Sie zu achten haben. Informieren Sie sich, was passieren kann und wie Sie handeln müssen.

Sollte doch etwas passieren ...

..., dann müssen Sie vor allem ruhig bleiben. Oft sind es harmlose Verstauchungen und Prellungen, die man mit Kühlpacks in den Griff bekommt. Klagt ein Kind über Schmerzen, bewegen Sie auf keinen Fall den betroffenen Körperteil, sondern fordern Sie das Kind dazu auf. Klappt das nicht, könnte ein Bruch vorliegen.

Treten Blutungen auf, die nicht schnell zu stillen sind, hilft ein Druckverband. Lassen Sie das betroffene Kind nicht allein, sondern schicken Sie andere Kinder, um Hilfe zu holen. Reden Sie mit dem verletzten Schüler und decken Sie ihn zu. Transportieren Sie das Kind niemals selbst, sondern rufen Sie einen Krankenwagen und benachrichtigen Sie die Eltern.

2. Дайте заголовок тексту.

3. Робота в парах. Ставте запитання до тексту та відповідайте на них.

4. Випишіть 5 ключових слів.

5. Нapiшіть анотацію до тексту.

TEXT D

1. Перекладіть текст письмово.

Die vier Säulen des Lehrplans

Der neue Grundschullehrplan wird im Wesentlichen von vier Säulen getragen.

Erste Säule

Im Zentrum der Überlegungen steht zunächst der Wunsch, möglichst alle Jungen und Mädchen für den Sport zu begeistern. Sportbegabte Kinder werden dabei genauso beachtet wie jene, die sich in der Welt des Sports noch nicht so wohl fühlen. Die Frage „Wie kommt ein Kind zum Sport?“ betrachtet die Sporterziehung besonders differenziert und vom Kind aus. Lebenslanges Sporttreiben, das Sichzurechtfinden in einer Gemeinschaft und sinnvolles Gestalten der Freizeit werden nur möglich, wenn der Grundschulsport seinem hohen Anspruch durch neue Ideen und Ansätze gerecht wird.

Zweite Säule

Der neue Lehrplan misst der erzieherischen Bedeutung von Sportunterricht einen besonders hohen Stellenwert bei.

✓ *Erleben von Gemeinschaft*

Soziales Lernen z. B. beim Spielen mit Bällen oder bei der Bewältigung einer Fallübung in der Gruppe findet dann ein positives Ergebnis, wenn der Sportunterricht

auch unter dem Blickwinkel der Vernetzung mit dem Lernbereich Gemeinschaft geplant und durchgeführt wird.

✓ *Gesundheitsbewusstsein*

Auf eine gesunde physische und psychische Entwicklung der Kinder zu achten, ist einer der ganz wichtigen

✓ *Entdecken von Bewegungsräumen*

Die Erkenntnis, dass viele Kinder ihre Mitwelt nur mehr selten als Bewegungsraum wahrnehmen, ist mittlerweile unbestritten. Die Sporterziehung bietet dem Kind eine Möglichkeit an, diese im engeren Schulumfeld wiederzuentdecken. Alte und neue Straßenspiele werden wiederbelebt.

Dritte Säule

Grundschul Kinder lernen ihren Körper über die Bewegung kennen, erfahren ihn im Zusammenspiel mit anderen. Sie finden ihre eigene Position durch ein Wechselspiel aus eigenem Bewegungserleben und dem Stellenwert, den andere ihnen in sportlichen Interaktionen zuweisen.

Zum anderen wird durch die Interaktionen im Sportunterricht auch die Einschätzung des eigenen Körpers, seiner Leistungsfähigkeit und seiner Funktionstüchtigkeit beeinflusst. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei im Bereich der koordinativen Fähigkeiten.

Vierte Säule

Selbsttätiges Lernen, gestalterische und kreative Fähigkeiten werden bereits früh angelegt. Insbesondere das freie und kreative Spielen rückt stärker als bisher in den Mittelpunkt sportlichen Handelns und Lernens. Damit wird ein Sportverständnis gefordert, bei dem die Freude an der Bewegung Priorität hat: „Bei den Kindern werden Freude und Interesse an vielseitiger Bewegung und am Erproben vielfältiger Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten geweckt, gefördert und erhalten“

1. Вивчіть слова та словосполучення.

die Zeitspanne	період часу
fünf verschlungene Ringe	п'ять переплєтених кілець
aufweisen (ie, ie)	вказувати
der Leitspruch	девіз
austragen	проводити
der Sieger	переможець
sittliche Eigenschaften	моральні якості
mittels eines Hohlspiegels	за допомогою рефлектора
entfachen	розпалювати (вогнь)
lodern	спалахувати
die Flagge hissen	піднімати прапор
der Olympionike, -n, -n	переможець Олімпійських ігор
einmeißeln	вирізати
zu Ehren (G.)	на честь
in Vergessenheit geraten	бути забутим
auf Initiative (G.)	за ініціативою
der Austragungsort	місце проведення
wiederbeleben	відроджувати
entzünden	запалювати
etw. wiederaufnehmen (a, o)	відновлювати
sich entscheiden (für A.)	відважитися
sich niederlassen (auf D.)	сідати
dabei sein	бути
eingefangen (i, a)	зловити
die Fackel	факел
etw. übergeben	передати

ausfallen (ie, a)
die Reihenfolge

випадати, не відбуватися
послідовність

2. Перекладіть наступні слова та словосполучення за допомогою словника.

Aufrichtig, der Friedensgedanke, die Erdteile, der Hain, jeweilig, weltbekannt, der Amateursportler, der Kranz, das Gastgeberland, erstmalig, die Verwirklichung, der Olivenzweig, der Wettbewerb, die Annäherung, das Vertrauen, der Sonnenstrahl, die Bewegung.

3. Напишіть українські еквіваленти:

1. die Traditionen wiederbeleben _____
2. die Wettkämpfe beginnen _____
3. die vierjährige Zeitspanne _____
4. das internationale Vertrauen _____
5. das Feuer entzünden _____
6. die sportlichen Wettkämpfe _____
7. die Teilnehmer bereiteten sich _____
8. die Olympischen Spiele durchführen _____
9. in diesem Zusammenhang _____
10. bei der Eröffnungsfeier _____

4. Прочитайте та перекладіть текст.

Aus der Geschichte der Olympischen Spiele

Das Wort „Olympiade“ bedeutete im Altgriechischen die vierjährige Zeitspanne zwischen zwei olympischen Festen. Heute ist das eine Bezeichnung für die Olympischen Spiele. Das Symbol (das olympische Emblem) stellt fünf verschlungene Ringe in den Farben blau, schwarz, rot, gelb und grün dar. Blau steht für Europa, schwarz für Afrika, rot für Amerika, gelb für Asien, grün für Australien. Die verschlungenen Ringe symbolisieren die fünf Erdteile, die in der olympischen

Bewegung vereint sind. Die Nationalflagge eines beliebigen Landes weist mindestens eine dieser Farben auf.

Der olympische Leitspruch lautet: „Schneller, höher, stärker!“

Die olympische Charta lautet: „Die Olympischen Spiele werden alle vier Jahre ausgetragen. Sie vereinen Amateursportler aller Länder in gleichberechtigten Wettbewerben. Die olympische Bewegung fördert die Entwicklung schöner körperlicher und sittlicher Eigenschaften durch Wettbewerbe auf dem freundlichen Felde des Amateursportes und die Annäherung der Jugend der Welt alle vier Jahre beim großen Sportfest und dadurch das internationale Vertrauen, den guten Willen und die Verwirklichung des großen Friedensgedankens unserer Zeit.“

Das olympische Feuer wird im Hain von Olympia in Griechenland mittels eines Hohlspiegels durch einen Sonnenstrahl gezündet. Die olympische Flagge wurde erstmalig in Antwerpen geißt. Die Flagge ist weiß und trägt in der Mitte das olympische Emblem.

Der Olympische Rekord ist die in der gesamten Geschichte der Olympischen Spiele höchste Leistung eines Sportlers oder eines Teams. Damit ist der Titel Olympiasieger der beliebteste Sportpreis.

Die Altgriechen hatten eine gute Tradition: Die Namen der Olympioniken wurden in die längs des Ufers Alpheios gestandenen Marmorsäulen eingemeißelt. Daher wissen wir auch, daß die ersten Olympischen Spiele 776 vor unserer Zeitrechnung ausgetragen wurden, und der erste Olympiasieger Koreb, ein Koch aus Elis, hieß.

Die Olympischen Spiele der Altzeit fanden im alten Griechenland in der Umgebung von Olympia alle vier Jahre statt. Die sportlichen Wettkämpfe wurden zu Ehren des griechischen Gottes Zeus veranstaltet. Während der Spiele hörten alle Kriege auf und es herrschte die „heilige Waffenruhe“. Zu diesen Spielen versammelten sich Griechen aus allen Teilen des Landes. Es war ein Nationalfest.

Die Teilnehmer bereiteten sich zu den Wettkämpfen 10 Monate vor. Einen Monat lang übten sie in der Umgebung von Olympia, dann begannen die Wettkämpfe. Die sportlichen Wettkämpfe bestanden aus Kurz- und Langstreckenlauf,

Boxen, 5-Kampf u.a. Jeder Sieger bekam einen Kranz aus Zweigen des heiligen Ölbaums.

394 wurden die Spiele vom römischen Kaiser Theodosius I. verboten, seitdem waren sie für 15 Jahrhunderte in Vergessenheit geraten. Am 23. Juni 1894 beschlossen.

2000 Delegierte aus 13 Ländern auf Initiative des französischen Pädagogen und Humanisten Baron Pierre de Coubertin an der Pariser Sorbonne einstimmig die Veranstaltung der Olympischen Spiele und gründeten das Internationale Olympische Komitee (IOC).

Die neuzeitlichen Olympische Spiele finden seit 1896 alle 4 Jahre statt. Es kann wohl eine Olympiade ausfallen, aber weder die Reihenfolge noch die Zwischenpausen dürfen geändert werden. Der jeweilige Austragungsort wird allein vom IOC bestimmt. Bei der Eröffnungsfeier marschieren die Vertreter der Länder in alphabetischer Reihenfolge auf, Griechenland zuerst, das Gastgeberland zuletzt.

1. Дайте відповіді на запитання до тексту.

1. Was symbolisiert die Olympische Flagge?
2. Wann und wo wurde sie erstmalig gehisst?
3. Was lautet der olympische Leitspruch?
4. Was lautet die olympische Charta?
5. Was symbolisiert das Olympische Feuer?
6. Auf welche Weise wurde es früher angezündet und wie geschieht das heute?
7. Wann und wo fanden die 1.Olympischen Spiele statt?
8. Wem zu Ehren wurden sie durchgeführt?
9. Was herrschte während der Olympischen Spiele?
10. Wem gehört der 1. Olympische Rekord?
11. Welche Sportarten gab es damals?
12. Wann und von wem wurden die Olympischen Spiele der Antike verboten?
13. Wann und wo fanden die 1. Olympischen Spiele der Neuzeit statt?
14. Wessen Name ist in diesem Zusammenhang weltbekannt?
15. Was bedeutet das IOK? Was bestimmt es?

2. Знайдіть у тексті еквіваленти німецькою:

1. Міжнародний Олімпійський Комітет _____
2. олімпійський рух _____
3. аматорський спорт _____
4. п'ять частин світу _____
5. олімпійський прапор _____
6. найвище досягнення _____
7. представники країн _____
8. перший олімпійський чемпіон _____
9. спортивні змагання _____
10. місце проведення _____

3. Підберіть іменники до поданих дієслів

1. _____ verschlingen
2. _____ aufweisen
3. _____ entfachen
4. _____ hissen
5. _____ einmeißeln
6. _____ austragen
7. _____ wiederbeleben
8. _____ tragen
9. _____ entzünden
10. _____ aufweisen

4. Напишіть тлумачення наступних слів:

der Wettkampf, der Sieger, der Teilnehmer, die Nationalflagge, der Leitspruch, der Rekord, die Veranstaltung, der Sportler.

Zum Beispiel: Wettkampf – eine Veranstaltung, bei der Teilnehmer ihre Leistungen auf einem bestimmten Gebiet vergleichen

5. Доповніть речення.

1. Die ersten Olympischen Spiele
2. Sie wurden zu Ehren
3. Sie fanden alle statt und man bereitete sich vor.
4. Während der Spiele und
5. Es gab verschiedene Disziplinen wie
6. Das Jahr 776
7. 393 vor
8. Für 1500 Jahre waren sie
9. Man holt es immer in Man transportiert es
10. Coubertin war
11. Das Entzünden des Feuers gehört zu, wo es
12. Das Entzünden ist für die Griechen
13. Nur Amateursportler
14. Der Olympiasieg gilt als
15. Die neuzeitlichen OS finden statt.
16. Die Reihenfolge und Zwischenpausen dürfen
17. Der jeweilige Austragungsort.....
18. Bei der Eröffnungsfeier marschieren die Vertreter

6. Напишіть похідні слова (іменники, прикметники, дієслова) від наступних дієслів:

bestimmen, sich vorbereiten, spielen, austragen, entzünden, veranstalten, sich versammeln, austragen, entzünden, aufweisen.

Zum Beispiel: bestimmen – bestimmt, die Bestimmung.

7. Подіайте слово та його тлумачення:

1. Erstmalig a. von vielen sehr geschätzt
2. international b. in einer bestimmten Situation gerade vorhanden
3. mindestens c. ohne Zweifel, mit absoluter Sicherheit

- | | |
|-----------------------|--|
| 4. symbolisieren | d. so, dass mehrere Nationen, Staaten beteiligt sind |
| 5. das Austragungsort | e. der Prozess, bei dem j-d etw. leistet |
| 6. das Emblem | f. ein Zeichen, das einen Staat repräsentiert |
| 7. die Leistung | g. die Organisation und Durchführung von Wettbewerben |
| 8. Beliebt | h. zum ersten Mal |
| 9. Jeweilig | i. etwas ist ein Symbol für etwas |
| 10. Bestimmt | j. so, dass etwas das Minimum ist, was man erwarten kann |

8. Поднайте дві частини речення.

- | | |
|---|--|
| 1. Der olympische Leitspruch lautet... | a.... erstmalig in Antwerpen heißt. |
| 2. Jeder Sieger bekam einen Kranz... | b.... finden seit 1896 alle 4 Jahre statt. |
| 3. Die olympische Flagge wurde ... | c.... „Schneller, höher, stärker!“ |
| 4. Die Teilnehmer bereiteten sich... | d....aus Zweigen des heiligen Ölbaums. |
| 5. Die neuzeitlichen Olympische Spiele... | e....zu den Wettkämpfen 10 Monate vor |

9. Поднайте слова:

- | | |
|------------|-------------------|
| 1. blau | a. für Amerika |
| 2. rot | b. für Afrika |
| 3. schwarz | c. für Europa |
| 4. grün | d. für Asien |
| 5. gelb | e. für Australien |

10. Впишіть правильний прийменник:

1. Heute ist das eine Bezeichnung ... die Olympischen Spiele.
2. Das Symbol (das olympische Emblem) stellt fünf verschlungene Ringe ... den Farben blau, schwarz, rot, gelb und grün dar.
3. Das olympische Feuer wird im Hain ... Olympia in Griechenland mittels eines Hohlspiegels ... einen Sonnenstrahl gezündet.
4. Die Teilnehmer bereiteten sich ... den Wettkämpfen 10 Monate vor.
5. ... diesen Spielen versammelten sich Griechen ... allen Teilen des Landes.

Zu, für, in, durch, zu, aus, von

1. Вивчіть слова та словосполучення.

die Entzündung	запалення
festlegen (-te -t)	визначати
entwerfen (-a -o)	проектувати
hissen (-te -t)	піднімати
das Motto	девіз
widerspiegeln (-te -t)	відображати
das Streben	прагнення
erobern (-te -t)	завойовувати
kämpfen (-te -t)	боротися
übergeben (-a -e)	передавати
entfachen(-te -t)	розпалювати
die Flamme	полум'я
die Dauer	тривалість
das Maskottchen	талісман
Heimisch	місцевий
die Austragungsregion	місце проведення
das Erbe	спадок
die Eröffnungsfeier	свято відкриття
umfassen (-te -t)	охоплювати
übertreffen(-a -o)	перевищувати
die Darbietung	повноваження
die Mannschaft	команда
der Schiedsrichter	суддя
der Eid	клятва
das Einhalten	дотримання
versprechen (-a -o)	обіцяти
die Schale	чаша
die Friedenstaube	голуб миру

die Schlussfeier	свято закриття
löschen (-te -t)	загасити
die Fairness	чесне відношення
gleichsetzen (-te -t)	прирівнювати

1. Прочитайте та перекладіть текст.

Symbole der Olympischen Spiele

Die Olympische Bewegung verwendet mehrere Symbole, die durch die Olympische Charta festgelegt werden. Das bekannteste ist die Olympische Flagge mit den fünf Ringen (1)... weißem Feld. Die sechs Farben Weiß, Rot, Blau, Grün, Gelb und Schwarz wurden deshalb gewählt, weil die Flagge jedes Landes der Welt mindestens eine dieser Farben aufweist. Weiterhin steht die Anzahl der Ringe für die (2)... Erdteile. Die Flagge wurde 1914 entworfen und wird seit den Sommerspielen 1920 in Antwerpen gehisst.

Das offizielle Motto der Olympischen Bewegung lautet *citius, altius, fortius* (Latein für „schneller, höher, stärker“). De Coubertins Ideale spiegeln sich am besten im olympischen Credo wider: „Das Wichtigste an den Olympischen Spielen ist nicht der Sieg, sondern die Teilnahme, wie auch das Wichtigste im Leben nicht der Sieg, sondern das Streben (3)... einem Ziel ist. Das Wichtigste ist nicht, erobert zu haben, sondern gut gekämpft zu haben.“

Einige Monate vor den Spielen wird an historischer Stätte in Olympia in einer antike Rituale angelehnten Zeremonie die Olympische Fackel entzündet. Eine als Priesterin verkleidete Schauspielerin entfacht die Fackel mittels eines Parabolspiegels und übergibt sie dem ersten Läufer des Staffellaufs. Dieser Lauf führt (4)... Olympia ... zum Hauptstadion der jeweiligen Gastgeberstadt, wo die Flamme während der Dauer der Veranstaltung brennt. Das erste Mal wurde bei den Sommerspielen 1928 (5)... Amsterdam ein Olympisches Feuer entzündet.

Seit den Winterspielen 1968 in Grenoble gibt es zu Promotionszwecken ein offizielles olympisches Maskottchen, üblicherweise eine heimische Tierart

der Austragungsregion, seltener auch eine menschliche Figur, die das kulturelle Erbe repräsentiert.

Der Höhepunkt einer Eröffnungsfeier ist jeweils das Entzünden des Olympischen Feuers, hier Paavo Nurmi 1952 im Olympiastadion von Helsinki. Die Eröffnungsfeiern der Olympischen Spiele umfassen eine Reihe traditioneller Elemente, die in der Olympischen Charta festgelegt sind. Die Feier beginnt üblicherweise mit dem Hissen der Flagge und dem Abspielen der Nationalhymne des Gastgeberlandes. Es folgen verschiedene künstlerische Darbietungen (Musik, Gesang, Tanz, Theater), welche die Kultur des Gastgeberlandes repräsentieren. So betragen die Kosten der Eröffnungsfeier der Sommerspiele 2008 in Peking über 100 Millionen Dollar. Anschließend beginnt der Einmarsch der teilnehmenden Athleten ins Stadion, jeweils ein Athlet geht einige Schritte vor dem Rest seiner Mannschaft und trägt dabei die Flagge seines Landes. Auf diesen folgt der Präsident des IOC, der am Ende seiner Rede das Staatsoberhaupt des Gastgeberlandes vorstellt. Dieser wiederum eröffnet formell die Spiele.

Als nächstes wird die Olympische Hymne gespielt, während die Olympische Flagge ins Stadion getragen wird (seit 1960). Danach versammeln sich die Flaggenträger aller teilnehmenden Länder um ein Podium. Auf diesem sprechen ein Athlet (seit 1920) und ein Schiedsrichter (seit 1972) den Olympischen Eid, mit dem sie das Einhalten der Regeln versprechen. Zuletzt trägt der vorletzte Läufer des Staffellaufs die Olympische Fackel ins Stadion und übergibt sie an den letzten Läufer. Dieser, oftmals ein sehr bekannter und erfolgreicher Sportler des Gastgeberlandes, entzündet dann (6)... Fackel das Feuer in einer großen Schale. Ab 1920 wurden auch Friedenstauben freigelassen.

Die Schlussfeier findet (7)..., wenn alle sportlichen Wettkämpfe abgeschlossen sind. Der IOC-Präsident (8)... eine Rede, in der er den Erfolg der Spiele betont. Danach übergibt er Mitgliedern des Organisationskomitees den Olympischen Orden und erklärt die Spiele für beendet; gleichzeitig ruft er „die Jugend der Welt“ auf, sich in vier Jahren erneut zu versammeln. Traditionell werden drei Flaggen gehisst, jene Griechenlands, des aktuellen und des nächsten Gastgeberlandes. Darüber hinaus wird dem Bürgermeister der nächsten Olympiastadt die Olympische Flagge übergeben.

Zuletzt werden die Olympische Hymne (9) ... und das Olympische Feuer gelöscht. Anschließend stellt sich der Gastgeber der (10)... Olympischen Spiele mit einer kurzen kulturellen Darbietung vor.

- | | | | | |
|-----|---------------|-------------|------------|---------------|
| 1. | A. an | B. am | C. auf | D. auch |
| 2. | A. fünf | B. zwei | C. drei | D. vier |
| 3. | A. vor | B. nach | C. auf | D. am |
| 4. | A. aus... zum | B. mit | C. durch | D. von... bis |
| 5. | A. nach | B. bei | C. in | D. um |
| 6. | A. mit der | B. nach der | C. von dem | D. aus dem |
| 7. | A. hervor | B. auf | C. statt | D. dar |
| 8. | A. stellt | B. hält | C. beginnt | D. bringt |
| 9. | A. gespielt | B. gemacht | C. gelebt | D. gesucht |
| 10. | A. ersten | B. nächsten | C. zweiten | D. dritten |

3. Дайте відповіді на запитання до тексту.

1. Verwendet die Olympische Bewegung viele Symbole?
2. Wie heißt das bekannteste Symbol?
3. Welche Farben haben die Ringe auf weißem Feld?
4. Symbolisieren die fünf Ringe fünf Erdteile?
5. Wann wurde die Flagge entworfen?
6. Seit wann wurde die Flagge gehisst?
7. Wie lautet das offizielle Motto der Olympischen Bewegung?
8. Wie lautet das Motto deutsch?
9. Wie lautet das olympische Credo?
10. Wo wird die olympische Fackel entzündet?

4. Напишіть стверджувальну або заперечну відповідь (richtig)/(falsch).

1. Die Olympische Charta legt die Symbole fest.
2. Das bekannteste Symbol ist die olympische Flagge mit fünf Ringen.

3. Die Läufer des Staffellaufs bringen die Fackel ins Hauptstadion der Gastgeberstadt.
4. Die Flamme brennt im Laufe der olympischen Spiele.
5. Bei den Sommerspielen 1928 in Amsterdam gab es auch einen Fackellauf und das Entzünden des Feuers.
6. Das Maskottchen repräsentiert ein heimisches Tier der Austragsregion.
7. Die Eröffnungsfeier beginnt mit dem Hissen der Flagge.
8. Die Eröffnungsfeier beginnt auch mit dem Abspielen der Nationalhymne des Gastgeberlandes.
9. Die Kosten der Eröffnungsfeier betragen viele Millionen Dollars.
10. Als erste marschiert die Mannschaft Griechenlands ins Stadion.
11. Als letzte marschiert die Mannschaft des Gastgeberlandes.
12. Bei der Schlussfeier hält der IOC-Präsident eine Rede.
13. Die Olympische Flagge wird dem Bürgermeister der nächsten Olympiastadt übergeben.

1. Прочитайте та перекладіть текст.

Prinzipien des Olympismus

1. Der Olympismus ist eine Lebensphilosophie, die in der Ganzheit die Eigenschaften von Körper, Wille und Geist miteinander vereint und überhöht. Durch die Verbindung des Sports mit Kultur und Bildung zielt der Olympismus darauf ab, eine Lebensart zu schaffen, die auf der Freude an Leistung, auf dem erzieherischen Wert des guten Beispiels sowie auf der Achtung universell gültiger fundamentaler ethischer Prinzipien aufbaut.

2. Ziel des Olympismus ist es, den Sport in den Dienst der harmonischen Entwicklung des Menschen zu stellen, um eine friedliche Gesellschaft zu fördern, die der Wahrung der Menschenwürde verpflichtet ist.

3. Die Olympische Bewegung ist unter der obersten Autorität des IOC das gemeinschaftliche, organisierte, weltweite und permanente Wirken aller Individuen und Organisationen, die sich von den Werten des Olympismus leiten lassen. Sie umfasst alle fünf Kontinente. Sie erreicht ihren Höhepunkt in der Zusammenführung der Athleten der Welt zu einem großen Fest des Sports, den Olympischen Spielen. Ihr Symbol sind die fünf ineinander verflochtenen Ringe.

4. Die Ausübung von Sport ist ein Menschenrecht. Jeder Mensch muss die Möglichkeit zur Ausübung von Sport ohne Diskriminierung jeglicher Art und im olympischen Geist haben. Dieses erfordert gegenseitiges Verstehen im Geist von Freundschaft, Solidarität und Fairplay. Die Organisation, die Verwaltung und die Leitung des Sports müssen in den Händen unabhängiger Sportverbände liegen.

5. Jede Form von Diskriminierung eines Landes oder einer Person aufgrund von Rasse, Religion, Politik, Geschlecht oder aus sonstigen Gründen ist mit der Zugehörigkeit zur Olympischen Bewegung unvereinbar.

6. Die Zugehörigkeit zur Olympischen Bewegung setzt die Einhaltung der Olympischen Charta und die Anerkennung durch das IOC voraus.

2. Скільки абзаців має текст? Виберіть заголовки до кожного абзацу.

z. B.

- Die Erziehung der ethischen Prinzipien
- Ziel des Olympismus
- Olympische Bewegung
- Der Olympische Geist
- Die Zugehörigkeit zur Olympischen Bewegung
- Die Rolle der Olympischen Bewegung.

3. Назвіть головну думку кожного абзацу та обґрунтуйте її.

1. Der Olympismus erzieht gute Eigenschaften der Menschen, hat gute ethische Prinzipien.
2. Ziel des Olympismus den Sport in den Dienst der harmonischen Entwicklung des Menschen zu stellen.
3. Die olympische Bewegung umfasst 5 Kontinente, versammelt die Athleten der Welt zu den olympischen Spielen.
4. Der olympische Geist.
5. Die Zugehörigkeit zur Olympischen Bewegung.
6. Die Rolle der Olympischen Charta.

4. Напишіть стверджувальну або заперечну відповідь. (richtig)/(falsch).

1. Der Olympismus ist eine Lebensphilosophie.
2. Der Olympismus vereint die Eigenschaften von Körper, Wille und Geist miteinander.
3. Der Olympismus verbindet Sport, Kultur, und Bildung.
4. Der Olympismus muss Freude an Leistung erziehen.
5. Der Olympismus erzieht den Wert des guten Beispiels, die Achtung der fundamentalen ethischen Prinzipien
6. Der Olympismus hat das Ziel, den Sport in den Dienst der harmonischen Entwicklung des Menschen zu stellen.
7. Der Olympismus will eine friedliche Gesellschaft der Menschen bauen.

8. Der Olympismus achtet auf die Menschenwürde.
9. Die olympische Bewegung umfasst 5 Kontinente, versammelt die Athleten der Welt zu den olympischen Spielen.
10. Das Symbol der Olympischen Spiele sind die fünf färbenden Ringe.
11. Der Olympismus behauptet: Sport treiben – ist ein Menschenrecht!
12. Der olympische Geist bedeutet gegenseitiges Verstehen, Freundschaft, Solidarität und Ehrlichkeit, Fairplay.
13. Die Olympische Bewegung das ist keine Diskriminierung eines Landes, einer Person aufgrund von Rasse, Religion, Politik, Geschlecht.
14. Zur olympischen Bewegung gehören die olympische Charta und das IOC und auch die nationalen olympischen Komiteen.

5. Визначте головну ідею тексту (а, б, с). Обґрунтуйте свою думку.

- a. Die Prinzipien des Olympismus kann man als Werte der Olympischen Bewegung nennen.
- b. Die Prinzipien des Olympismus schätzen die Menschenwürde.
- c. Die Prinzipien des Olympismus sind alt aber auch heute aktuell.

Text D

1. Прочитайте та перекладіть текст у письмовій формі.

Olympische Spiele und Olympische Bewegung

Das Internationale Olympische Komitee (IOC) wurde am 23. Juni 1894 gegründet. Die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit wurden am 6. April 1896 eröffnet. Bis zum heutigen Tage befindet sich die Olympische Bewegung im Wachstum.

Unter der Olympischen Idee versteht man eine Geisteshaltung, die auf der Ausgewogenheit von Körper und Geist beruht. Sport, Kultur und Erziehung sollen in einer Lebensweise verbunden werden, die auf Freude am körperlichen Einsatz, auf dem erzieherischen Wert des guten Beispiels und auf der Achtung fundamental und universell gültiger ethischer Prinzipien beruht.

Das Ziel der Olympischen Bewegung ist es, zum Aufbau einer friedlichen und besseren Welt beizutragen und junge Menschen im Geiste von Freundschaft, Solidarität und Fair Play ohne jegliche Diskriminierung zu erziehen.

Die Olympischen Spiele sind Wettkämpfe zwischen Athleten in Einzel- oder Mannschaftswettbewerben, nicht zwischen Ländern. Die teilnehmenden Aktiven werden von ihren NOKs ausgewählt und nominiert. In Deutschland übernimmt seit 2006 der Deutsche Olympische Sportbund die Funktion eines Nationalen Olympischen Komitees. Die Meldungen der Aktiven werden vom IOC entgegengenommen. Die Wettkämpfe finden unter der fachlichen Leitung der jeweiligen internationalen Fachverbände statt. Die Olympischen Spiele bestehen aus den Spielen der Olympiade und den Olympischen Winterspielen. Beide finden alle vier Jahre statt. Die ersten Olympischen Winterspiele wurden 1924 abgehalten.

1. Вивчіть слова та словосполучення

der Wettkampf	змагання
die Mannschaft	команда
die Weltmeisterschaft (WM)	чемпіонат світу
die Meisterschaft	чемпіонат
verlieren(-o,-o)	програвати
die Niederlage	поразка
siegen (-te,-t)	перемагати
der Sieg	перемога
der Gewinner	переможець
der Trainer	тренер
die Freizeit	вільний час
besuchen (-te,-t)	відвідувати
verbringen (-te,-t)	проводити
der Sportverein	спортивна організація
den ersten Preis bekommen	отримувати перше місце
die Sportveranstaltungen	спортивні заходи
hervorragende Leistungen	визначні досягнення
die Weltmeister	світовий чемпіон
die Sporterfolge	спортивні успіхи
erzielen (-te,-t)	досягати
verwirklichen (-te,-t)	здійснювати
das Wohlbefinden	самопочуття
die psychische Gesundheit	психічне здоров'я
aussetzen (-te,-t)	призупиняти
empfinden (-te,-t)	відчувати
leistungsfähig	ефективний
nominieren (te,t) für Akk.	включати (до команди)
die Nationalmannschaft	збірна команда країни

2. Перекладіть наступні слова за допомогою словника:

die Ausprägung, teilweise, hervorgehen, der Kampf, der Ausschied, der Verlierer, die Zufriedenheit, der Stolz, kämpfen, langjährig, die Gesundheit, der Gipfel, der Kreislauf, die Erleichterung.

3. Прочитайте та перекладіть текст.

Was bedeutet ein sportlicher Wettkampf?

Ein Wettkampf (auch Wettbewerb) ist ein Kampf um beste Leistungen. Im Sport ist der Wettkampf ein ganz wesentliches Element. Sport in der heutigen Ausprägung ist überwiegend eine Wettkampfkultur. Teilweise wird der Begriff Sport sogar als Synonym für Wettbewerb gebraucht. Bei einem Sportwettkampf treten mehrere Teilnehmer gegeneinander an und messen sich miteinander, wobei ein Ergebnis ermittelt wird. Dies kann im direkten Vergleich oder bei einer größeren Menge von Teilnehmern durch einen Ausscheid in Vorrunden geschehen. Der Sieger geht dann im Finale aus den Besten hervor.

Die Wettkämpfe haben in der Regel einen Gewinner und einen Verlierer – nur in wenigen Fällen wird ein Unentschieden erreicht. Für die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Sportler ist der optimale Umgang mit dem Spielergebnis eine wichtige Voraussetzung. Wer einen Wettkampf für sich entscheidet, empfindet in der Regel Freude, Stolz, Zufriedenheit oder Erleichterung. Wer ihn verliert, kann mit Ärger, Wut oder Enttäuschung zu kämpfen haben. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass negative Emotionen wie Ärger, Wut oder Enttäuschung durchaus auf eine positive Art verarbeitet werden können. Das heißt, die Beschäftigung mit der negativen Emotion trägt zu einem konstruktiven Umgang mit der Situation bei.

Damit die Sportler die Wettkämpfe gewinnen, kommt es in den seltensten Fällen allein auf das Training an. Vielmehr spielt auch die psychologische Komponente in Wettkampfsituationen eine ausgeprägte Rolle – und entscheidet in so manchem Fall über Erfolg oder Misserfolg der Athletinnen und Athleten. Denn im Wettkampf zu bestehen, bedeutet, nicht nur körperlich mithalten zu können, sondern vor allem auch psychisch. Psychische Gesundheit ist damit eine notwendige

Voraussetzung für optimale Leistung. Der Stress, die Angst und der Leistungsdruck sind nur einige der Faktoren, denen die Sportlerinnen und Sportler in den Wettkämpfen und Spielen ausgesetzt sind. Doch so vielfältig die emotionalen Einflüsse auch sind – ihr Umgang mit ihnen ist erlernbar und steuerbar. So können die Trainer dazu beitragen, dass aus „Trainingsweltmeistern“ auch echte Weltmeister werden, die nicht nur leistungsfähig, sondern auch psychisch gesund sind.

Die Olympischen Spiele sind die Hauptwettkämpfe im olympischen Sport, was eigentlich der Gipfel der langjährigen Vorbereitung der Aktiven und Vertretungen bedeutet. Die Vorbereitungswettkämpfe werden nach dem Kreislauf mit der Ausscheidung ausgetragen. Die Sportler müssen für die Nationalmannschaft und für die Wettkämpfe in der Einzelwertung nominiert sein.

4. Дайте відповіді на запитання до тексту.

1. Was ist der Wettkampf?
2. Was ist Sport in der heutigen Ausprägung?
3. Was haben die Wettkämpfe in der Regel?
4. Wer empfindet Freude, Stolz, Zufriedenheit oder Erleichterung im Wettkampf?
5. Wer kann Ärger, Wut oder Enttäuschung empfinden?
6. Was spielt eine ausgeprägte Rolle in Wettkampfsituationen?
7. Was ist eine notwendige Voraussetzung für optimale Leistung?
8. Welche Bedeutung haben auch die emotionalen Einflüsse?
9. Wozu können die Trainer beitragen ?
10. Was ist der Gipfel der langjährigen Vorbereitung?

5. Напишіть українські еквіваленти:

1. ein Ergebnis ermitteln
2. Stolz empfinden
3. die Wettkämpfe gewinnen
4. die Teilnehmer messen sich
5. aus den Besten hervorgehen
6. ein Unentschieden erreichen

- 7. eine ausgeprägte Rolle
- 8. eine notwendige Voraussetzung
- 9. ein echter Weltmeister
- 10. leistungsfähig sein

6. Напишіть похідні слова (іменники, прикметники, дієслова) від наступних дієслів:

spielen, gebrauchen, bedeuten, kämpfen, geschehen, sich entscheiden, beitragen, erreichen.

Zum Beispiel: spielen – das Spiel, der Spieler

7. Сполучіть слова з їхніми значеннями:

- | | |
|-------------------|---|
| 1. wesentlich | a. den grossen Teil von etw. bildend |
| 2. überwiegend | b. von entscheidener Bedeutung, sehr wichtig |
| 3. ein Ergebnis | c. die regelmässigen Kontakte zu j-m |
| 4. der Umgang | d. das, was aus einer Handlung resultiert oder herauskommt |
| 5. die Freude | e. ein sehr schlechter Ausgang für j-n |
| 6. der Misserfolg | f. das Gefühl von Glück |
| 7. selten | g. einen Beitrag zu einer Sache leisten |
| 8. beitragen | h. nur in kleiner Zahl, nicht oft vorkommend |
| 9. der Ärger | i. so gut, wie es in einer bestimmten Situation möglich ist |
| 10. optimal | j. ein Gefühl starker Unzufriedenheit |

8. Посєднайте дві частини речення

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Die Wettkämpfe haben ... | a.... ein ganz wesentliches Element. |
| 2. Im Sport ist der Wettkampf ... | b.... überwiegend eine Wettkampfkultur. |
| 3. Der Sieger geht dann ... | c.... einen Gewinner und einen Verlierer |
| 4. Sport in heutigen Ausprägung ist. | d. .die Hauptwettkämpfe im olympischen Sport. |
| 5. Die Olympischen Spiele sind ... | e.... im Finale aus den Besten hervor. |

9. Поднайдіть у словосполучення:

- | | |
|----------------------|----------------|
| 1. miteinander | a. empfinden |
| 2. ein Unentschieden | b. hervorgehen |
| 3. Freude | c. verlieren |
| 4. aus den Besten | d. werden |
| 5. einen Wettkampf | e. treten |
| 6. eine Rolle | f. erreichen |
| 7. einen Weltmeister | g. messen sich |
| 8. die Teilnehmer | h. spielen |

10. Впишіть правильний прийменник:

- Ein Wettkampf (auch Wettbewerb) ist ein Kampf ...beste Leistungen.
- Teilweise wird der Begriff Sport sogar ...Synonym für Wettbewerb gebraucht.
- Der Sieger geht dann ...Finale aus den Besten hervor.
- Wer ihn verliert, kann ...Ärger, Wut oder Enttäuschung zu kämpfen haben.
- So können die Trainer dazu beitragen, dass ... „Trainingsweltmeistern“ auch echte Weltmeister werden, die ...leistungsfähig, ...psychisch gesund sind.

Mit, um, als, sondern auch, im, aus, nicht nur,

ТЕХТ В

1. Вивчіть слова та словосполучення.

austragen (u,a) = durchführen = veranstalten	проводити, організувати
stattfinden (a,u)	відбуватися
der Wettbewerb	змагання
der Länderkampf	міжнародне змагання
der Wettkampf um den Pokal (Cup)	змагання на кубок
die Wertung	бал, залік
in der Gesamtwertung	в командному заліку
in der Einzelwertung	в особистому заліку

der Einzelsieger	абсолютний чемпіон
erfolgreich	успішний
den Erfolg erreichen, erringen (a , u)	досягати успіху
kämpfen (te,t) um Akk.	боротися за...
teilnehmen (a,o)	брати участь
sich messen (a,e)	міряться, змагатися
den Platz belegen (te,t)	посідати місце
sich platzieren (te,t)	здобути місце у змаганнях
die Niederlage erleiden (i,i)	потерпіти поразку
der Spitzensportler	найкращим спортсмен
verlieren (o,o)	програвати
der Gegner	супротивник
der Tabellenführer	лідер турнірної таблиці
die Regel	правило
der Schiedsrichter	суддя
die Wettkampfbestimmungen	положення про змагання
das Verhalten	поведінка
die Kreislaufwettkämpfe	колові змагання
das Qualifikationsspiel	відбірна гра з вибуванням
der Ausscheidungskampf	відбірне змагання
die Werbung	реклама
ausnutzen (te,t)	використовувати
eigentlich	власне кажучи
betreffen (a,o)	стосуватися
die Sportbewegung	спортивний рух

2. Прочитайте та перекладіть текст.

Durchführung eines Wettkampfes

Ich bin Student der Universität (1) ... Körperkultur. Viele Studenten der Universität sind gute Sportler. Sie nehmen oft (2) ... Wettkämpfen teil. Jeder Sportler will (3) ... Wettkampf gewinnen. Der gute Sportler will für die Auswahl nominiert sein. Die wenig qualifizierten Sportler nehmen an den Meisterschaften der Stadt,

Bezirksmeisterschaften teil. Die Spitzensportler beteiligen sich an den Länderkämpfen, Landesmeisterschaften, Europa- und Weltmeisterschaften, Wettbewerben um den Pokal, Olympischen Spielen.

Am Wettkampf nehmen viele Mannschaften aktiv teil. Der Wettkampf findet im Stadion oder (4) ... Halle, im Sportpalast oder im Schwimmbad statt. Bei den Wettbewerben werden viele Rekorde verbessert, neue Rekorde aufgestellt. Der Kampf um den ersten Platz ist immer hart. Die Vertretungen kämpfen (5) ... Punkte und Noten, Medialien und Pokale, gute Ergebnisse und Titel. Nicht immer können viele Sportler oder Mannschaften Meister oder Sieger werden. Oft kann auch die gute Mannschaft dem Gegner verlieren. Aber in der Gesamtwertung kann sie den Sieg erreichen oder (6) ... Finale erfolgreich sein Dazu braucht jeder Sportler viel, hart und regelmäßig zu trainieren.

Die Wahl der Wettkampfsform hängt von der Sportart, der Tradition, dem Zweck der Durchführung der Wettbewerbe und der Teilnehmerzahl ab. Die Sportler haben die Möglichkeit, ihre Leistungsfähigkeit gezielt zu trainieren, ihre Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit zu verbessern, sich in Wettkämpfen mit anderen zu messen und Erfolge zu erzielen. Für jeden Wettkampf gelten die Wettkampfbestimmungen, die (7) ... Organisation zusammengestellt werden, die diesen Wettkampf durchführt. Man handelt nach diesen Wettkampfbestimmungen und den Schiedsrichterregeln. Außer den Regeln gibt es noch besondere Bestimmungen über den allgemeinen Wettbetrieb. Sie betreffen verschiedene Arten (8) ... Wettbewerben und regeln auch die dabei auftauchenden Rechts - und Streitfragen. Verbreitet sind Kreislauf, - Quallifikations-, Ausscheidungskämpfe nach gemischter Methode. Das Wettkampfsystem wird je nach den Mitteln gewählt.

Eine wertvolle Unterstützung der Sportbewegung sind die Sportsendungen im Fernsehen und Rundfunk. Das Fernsehen popularisiert die Sportarten, gleichzeitig nutzt es die Sportprogramme zum Zwecke der Werbung aus.

- | | | | | |
|----|----------|----------|------|--------|
| 1. | A an | B für | C um | D zum |
| 2. | A an den | B zu den | C am | D nach |

- | | | | | |
|----|------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| 3. | <i>A</i> vor dem | <i>B</i> nach dem | <i>C</i> aus dem | <i>D</i> beim |
| 4. | <i>A</i> ins | <i>B</i> in der | <i>C</i> im | <i>D</i> in den |
| 5. | <i>A</i> durch | <i>B</i> um | <i>C</i> gegen | <i>D</i> zwischen |
| 6. | <i>A</i> aus | <i>B</i> von | <i>C</i> im | <i>D</i> mit . |
| 7. | <i>A</i> vom | <i>B</i> zum | <i>C</i> am | <i>D</i> von der |
| 8. | <i>A</i> bei | <i>B</i> von | <i>C</i> aus | <i>D</i> nach |

3. Напишіть стверджувальну або заперечну відповідь (richtig)/(falsch).

1. Viele Studenten der Universität sind gute Sportler.
2. Der schlechte Sportler will für die Auswahl nominiert sein.
3. Der Kampf um den ersten Platz ist immer schwach.
4. Immer kann die gute Mannschaft dem Gegner verlieren.
5. Eine wertvolle Unterstützung der Sportbewegung sind die Sportsendungen im Fernsehen und Rundfunk.

TEXT C

1. Прочитайте та перекладіть текст.

Aufwärmen vor dem Wettkampf

Die Organisation von Wettkämpfen sind reglementmäßig. Die Wettkämpfe werden nach den Regeln ausgetragen, die in jeder Sportart spezifisch sind. Die Befolgung der Regeln durch Sportler und Schiedsrichter bedeutet viel, weil sie ihr ganzes Verhalten im Sportkampf bestimmen und die Aufzählung der verbotenen Handlungen enthalten.

Bei der Vorbereitung zu einem Wettkampf widmet man sehr viel Aufmerksamkeit auf das Aufwärmen. Unter Aufwärmen versteht man aktive und passive, sowie mentale Tätigkeiten zur Herstellung einer optimalen psychophysischen Verfassung vor einem Wettkampf. Das Ziel des Aufwärmens ist die Vorbereitung für sportliche Leistungsfähigkeit, Vorbereitung des Organismus auf höhere Belastungen und die Reduktion des Risikos für Verletzungen.

Je nach Sportart und individuellen Voraussetzungen haben sich verschiedene Formen des Aufwärmens bzw. deren Kombination bewährt. Welche Form, welche Intensität, welcher Umfang des Aufwärmens für den einzelnen günstig sind, lässt sich nur über persönliche Erfahrung feststellen. Das Aufwärmen an sich kann wiederum aktiv, passiv, mental oder in kombinierter Form durchgeführt werden. Beim aktiven Aufwärmen führt der Sportler Übungen bzw. Bewegungen praktisch aus, bei mentalen stellt er sie sich nur vor. Eine mentale Vorbereitung kann jedoch nur bei relativ einfachen oder fast völlig automatisierten Bewegungsabläufen angewandt werden. Isoliert angewendet, ist das mentale Aufwärmen in den meisten Fällen von geringem Wert, da es die für das Aufwärmen charakteristischen Anpassungsprozesse nur zum Teil und mit oftmals unzureichender Intensität in Gang setzt. In Kombination mit aktiven Aufwärmethoden hingegen ist es in verschiedenen technischen Sportdisziplinen (z.B. Turnen, Leichtathletik) von großer Wirksamkeit. Das passive Aufwärmen in Form von heißen Duschen, Einreibungen, Massagen, etc., Das Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur brauchen diese Vorbereitung, um nach dem Start Höchstleistung bringen zu können und Verletzungen zu vermeiden.

Die Art, Intensität und Dauer des Aufwärmens hat sich auf die Bedürfnisse der jeweiligen folgenden Belastung (Sportart) zu richten. Als optimale Aufwärmzeit gelten allgemein 20 – 45 Minuten. Sportarten mit hohem Ausdauercharakter haben längere Aufwärmzeiten, da erst alle Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Parameter auf ihr höchstes Leistungsniveau angehoben werden müssen. Im Gegensatz braucht ein Spieler, der in vielen motorischen Bereichen submaximal belastet wird, weniger Aufwärmzeit, da er auch innerhalb eines Spieles noch die Möglichkeit einer gewissen Anlaufzeit erhält.

2. Дайте заголовки трьом абзацам тексту.

3. Робота в парах. Ставте запитання до тексту та відповідайте на них.

4. Напишіть анотацію до тексту.

5. Випишіть 5 ключових слів.

1. Прочитайте та перекладіть текст у письмовій формі.

Vorbereitung zum Wettkampf

1. *Bewältigung der Nervosität*

Gute Vorbereitung gehört zu einem erfolgreichen Wettkampf dazu.

Packen Sie die Tasche am Abend zuvor und gehen Sie die Anreise am Morgen schon einmal vorher durch. Neben der Ausrüstung, gehört Verpflegung vorbereiten dazu. Vermeiden Sie den Stress, weil Stress zu den größten Energiefressern gehört. Entwickeln Sie von Wettkampf zu Wettkampf ihre eigene Routine und einen sortierten Ablauf. Dieser Ablauf gibt die Sicherheit und ein gutes Gefühl.

2. *Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf*

Die Tage zuvor beginnt deine persönliche Vorbereitung auf Wettkampf mit dem Essen. Durch kohlenhydratreiche Ernährung (Nudeln, Kartoffeln und Reis) füllen Sie ihre Energiespeicher auf. Diese Kraft brauchen Sie im Wettkampf. Leichte Nahrung wie kalte Nudeln oder Reis, Kekse mit oder ohne Schokolade sind gut. Obst, wie Äpfel, Orangen oder auch Karotten besser nicht Ausnahme Bananen, die sind super!

3. *Trinken*

Wasser, Wasser, Wasser – nicht zum Schwimmen, sondern zum Trinken Brauchen Sie es. Wassermangel ist das Schlechteste für ihre Leistung. Wasser, kalter Früchtetee oder Isotonische Sportgetränke tun Ihnen gut, aber ohne zugesetzten Traubenzucker! Der Traubenzucker macht Sie nach kurzer Zeit müde. Ihr Körper benötigt Mineralstoffe und langsam verfügbare Kohlenhydrate. Verzichten Sie dabei auf Getränke mit Kohlensäure, die können für Magenschmerzen sorgen.

4. *Visualisieren*

Setzen Sie sich an einen ruhigen Platz und stellen Sie Ihnen einen Wettkampf vor. Ab dem Moment, in dem Sie auf dem Startblock stehen, bis zu dem Moment, an dem Sie die Wand berühren. Visualisieren Sie, welche Zeit Sie auf der Anzeigetafel sehen wollen. Das hilft Ihnen ihre positive Einstellung zu bewahren.

5. Aufwärmen

Bevor es in den Wettkampf kommt, bereiten Sie sich an Land vor. Lockerung und Dehnung wie gewohnt, nichts extremes, achten Sie dabei auf Schultern, Beine und Füße. Beim Aufwärmen bringen Sie den Körper auf Betriebstemperatur. Auch werden hier die Starts und Wenden unter Aufsicht des Trainers noch einmal geübt.

6. Melden vor dem Start (beim Trainer)

Bis eine halbe Stunde vor dem Start können Sie noch etwas leicht verdauliches Essen. In den letzten 30 – 15 Minuten vor dem Start lockern Sie sich noch einmal auf. Beginnen Sie mit der Konzentration, d.h. keine Fangspiele, Diskussionen und Gesangseinlagen mehr. Diese Phase dient der Vorbereitung auf den Start, damit Sie ihre Einteilung, ihre Technik und Wenden etc. noch einmal durchdenken können. Jetzt melden Sie sich beim Trainer und von ihm aus geht es auf die Startbrücke. Spätestens zwei Minuten vor dem Start ist absolute Konzentration angesagt. Der Trainer wird Ihnen vielleicht noch ein paar kurze Hinweise geben.

KAPITEL II

AUFGABEN FÜR SELBSTSTÄNDIGE ARBEIT

(Завдання для самостійної роботи)

I Semester

1. Прочитайте та доберіть заголовки до абзаців тексту. Випишіть та вивчіть слова.

5 Gründe, warum Sie genau jetzt mit Sport starten sollten

1.

Zehn Minuten Joggen sind besser als zehn Minuten auf dem Sofa - für die Fitness wie fürs Abnehmen. Die Fettverbrennung setzt bereits kurz nach dem Start ein und steigt kontinuierlich an. Nach 30 Minuten Belastung von mittlerer Intensität stellen Fette den größten Anteil der Energie bereit. Wer drei- bis viermal pro Woche 60 bis 90 Minuten Sport treibt, verbraucht je nach Körpergewicht und Sportart rund 2000 Kilokalorien mehr als ein Stubenhocker. Je weiter die letzte Mahlzeit zurückliegt, desto früher greift der Körper während des Bewegens auf die Fettreserven zu. Diesen Effekt machen sich Abnehmwillige zunutze. Und noch ein Tipp: Trinken Sie in der ersten Stunde nach dem Sport nur Wasser oder ungesüßten Tee. Der Körper verbrennt dann noch weiter Kalorien, obwohl Sie vielleicht längst schon wieder gemütlich auf dem Sofa liegen.

2.

Es scheint paradox: Sport treibt den Blutdruck nach oben. Trotzdem ist er ein wirksames Mittel gegen Hochdruck. Stellen Sie sich den Blutkreislauf als ein System von Röhren vor: Wenn Sie sich bewegen, steigt der Druck darin an. Danach fällt er wieder ab. Weil die Gefäße von der Belastung noch weit gestellt sind, pumpt das Herz nun gegen einen geringeren Widerstand an. Dieser blutdrucksenkende Effekt hält Stunden, manchmal bis zu einem Tag lang an. Durch täglichen moderaten Ausdauersport können Menschen mit leichter Hypertonie fast Normalwerte erreichen.

3.

Wer mit einem Fitnessprogramm beginnt, merkt schon nach ein paar Wochen, wie sich der Körper verändert: Die Polster an den Hüften schrumpfen, die Muskeln an Armen und Beinen werden fester und größer. Das ist gut, denn Muskeln haben einen höheren Stoffwechsel als Fett. Muskulöse Menschen verbrauchen also mehr Kalorien - nicht nur während des Trainings, sondern auch in Ruhe.

Und zwar nicht ganz wenige: Jedes Kilogramm Muskelmasse verbraucht am Tag rund 25 Kalorien mehr Energie als ein Kilo Körperfett. Auf einen Monat hochgerechnet entspricht das 750 Kalorien, auf ein Jahr 9165 Kalorien. Auch so gesehen verhilft Sport zu einer guten Figur.

4.

Stillstand mag der Rücken nicht. Was ihn stark macht, ist Bewegung, der Wechsel von Anspannung und Entspannung. Besonders effektiv sind Sportarten, die seine kleinen, tief liegenden Muskeln stimulieren - wie zum Beispiel Trampolinspringen und Aquajogging. Da stehen die Füße auf instabilem Grund oder treten gegen den Wasserwiderstand, sodass die Rückenmuskeln den Körper stabilisieren müssen - und das kräftigt sie. Auch zu Hause können Sie auf wackligem Grund trainieren, etwa auf einem Airex-Kissen, einem sehr weichen Ball oder einem gefalteten Handtuch. Inlineskating und Kraulschwimmen sind ebenfalls Sportarten, die der Rücken mag. Das Wechselspiel von Armen und Beinen bringt Zug auf die großen Muskeln um die Wirbelsäule und macht sie stark.

5.

Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung: Das Herz pumpt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung vertieft sich. Für Sport benötigt der Körper mehr Blut und Sauerstoff als für Büroarbeit oder Spaziergänge. Aber das kriegt er hin! Und um fürs nächste Mal besser gewappnet zu sein, baut er nach dem Training zum Beispiel die Glykogenspeicher im Muskel aus, erhöht die Aufnahmefähigkeit für Sauerstoff und die Schlagkraft des Herzens. Diese „Superkompensation“, wie Sportmediziner das nennen, kommt Ihnen zugute: Auf einmal können Sie schneller laufen oder höher springen und halten länger durch.

A Sport wirkt Bluthochdruck entgegen

B Sport macht glücklich

C Sport tut dem Rücken gut

D Sport verbrennt Fett

E Sport stärkt das Herz-Kreislauf-System

F Joggen ist gesund

G Sport macht Muskeln

H Wintersportarten sind populär

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

<i>Deutsch</i>	<i>Ukrainisch</i>

II. Прочитайте текст та доповніть речення словами.

Welche Dopingmethoden werden häufig angewendet?

Dopingmittel, die über einen längeren Zeitraum angewendet werden, sind zum Beispiel 1. _____, die meist als Tabletten eingenommen oder manchmal gespritzt werden. Diese Tabletten nennt man auch Muskelpillen, weil sie das Muskelwachstum 2. _____.

Anabolika 3. _____ aus männlichen Hormonen und können zum Teil unangenehme und gefährliche Nebenwirkungen haben, zum Beispiel Bartwuchs bei 4. _____, vorzeitige Beendigung des Wachstums bei Jugendlichen, nervliche Störungen und nachteilige Einwirkungen auf die Sehnen.

Lange Zeit waren Anabolika bei Dopingkontrollen nur bis zu sechs Wochen nach der 5. _____ nachweisbar. Neuerdings gibt es aber Methoden, die eine noch länger zurückliegende Einnahme beweisen können. Werden keine neuen

Anabolika mehr genommen, bildet sich die künstlich erzeugte Muskelmasse nur sehr langsam wieder zurück.

Es gibt auch Sportler, die sich kurz vor 6. _____ Blutpräparate spritzen lassen, die besonders viele rote Blutkörperchen enthalten. Diese ebenfalls verbotene Methode nennt sich „Blutdoping“. Die roten 7. _____ bringen den Sauerstoff, den „Brennstoff“ des Körpers, zu den Muskeln und Organen. Die erhöhte Menge an roten Blutkörperchen soll die Leistung des Athleten steigern, denn dem Körper wird ja dadurch mehr Sauerstoff 8. _____ gestellt.

Man nennt diese Methode auch Blutaustausch, Austausch deshalb, weil dem Athleten ungefähr ein Liter Blut abgenommen und ihm die gleiche Menge von angereichertem Blut wieder eingespritzt wird. Das gespritzte Blut kann auch von einer anderen Person 9. _____.

Schwarze Schafe gibt es hauptsächlich unter den Ausdauersportlern, wie zum Beispiel Langstreckenläufern, die das Blutdoping in der Vergangenheit häufig anwendeten. Negative Folgen können 10. _____: Blutarmut, Allergien, Nierenschädigungen und sogar Infektionskrankheiten wie zum Beispiel die Immunschwächekrankheit AIDS.

- A bestehen
- B Wettkämpfen
- C fördern
- D zur Verfügung
- E Blutkörperchen
- F die Anabolika
- G stammen
- H Frauen
- I sein
- J Anwendung

ANTWORT:

1.		6.	
2.		7.	
3.		8.	
4.		9.	
5.		10.	

<i>Deutsch</i>	<i>Ukrainisch</i>

III. Прочитайте текст та доберіть вірний варіант слова до речення.

Die richtige Sporternährung: was ist wichtig?

Jeder Sport und jede Bewegung, die in den Alltag integriert 1 _____, tut gut – vorausgesetzt man ist gesund und übertreibt nicht. 2 _____, die 1-2 Mal die Woche unterwegs sind, müssen nicht extra auf eine spezielle Sporternährung achten. Eine ausgewogene Ernährung reicht vollkommen. Spitzensportler treiben ihren Körper täglich zu Höchstleistungen an. Hier ist eine speziell auf den individuellen Bedarf ausgerichtete Sporternährung sinnvoll.

Wer viel Sport treibt, interessiert sich meist auch 3 _____ Sporternährung. Wer auf seine Ernährung achtet und abnehmen möchte, fängt auch an, mehr Sport zu treiben. In beiden Fällen ist es durchaus sinnvoll, das Ernährungsverhalten mal zu durchleuchten und an der einen oder anderen Stelle zu optimieren.

Nicht nur das „was esse ich?“, sondern auch das „wann esse ich?“ ist für eine optimale Sporternährung 4 _____.

Vor dem Sport: Ein bisschen hängt es natürlich davon ab, ob eine kurze Laufrunde oder ein 5 _____ Fußballspiel ansteht. Generell gilt: nicht auf leeren Magen loslegen, aber auch vorher nicht zu viel in sich hinein stopfen! Die letzte große Mahlzeit sollte ca. 2-3 Stunden vor dem Start sein und bestenfalls kohlenhydrat- und eiweißreich sein, Fett aber nur in Maßen enthalten. Als Snacks kurz vorher eignen 6 _____ Müsliriegel, Salzstangen oder etwas Obst.

Während des Sports: Meistens ist es nicht notwendig, während des Sports etwas zu 7 _____, aber bei Aktivitäten oder Wettkämpfen, die über einen ganzen Tag gehen, benötigt der Körper zwischendrin doch etwas Energie. Auch hier sollte man auf leicht Verdauliches zurückgreifen, das schnell Kohlenhydrate nachliefert. Klassiker wie Bananen und Müsliriegel bieten sich hier an – auch, 8 _____ sie handlich und gut verpackt sind. Ideal für Draußensport!

Nach dem Sport: Jetzt gilt: Verlorenes wieder auffüllen! Das sind zum einen Kohlenhydrate und Eiweiß, aber auch Mineralstoffe und Vitamine. Optimal: Eine Kombination aus drei Teilen Kohlenhydraten und einem Teil Eiweiß innerhalb von zwei Stunden nach der Belastung. Das 9 _____ Nudeln oder Reis mit magerem Fisch oder Fleisch sein oder Müsli mit Quark oder Joghurt sein. Obst und Gemüse liefern noch Vitamine und Mineralstoffe dazu. Nicht vergessen: Viel trinken, um die verlorene Flüssigkeit 10 _____.

- | | | | |
|--------------------|---------------------|---------------|-----------------|
| 1. A werden | B wirst | C wird | D wurden |
| 2. A Hobbysportler | B Leistungssportler | C Kinder | D Spieler |
| 3. A in | B für | C ohne | D um |
| 4. A entscheidend | B entschieden | C entscheiden | D entschiedenes |
| 5. A ganze | B ganzes | C ganzen | D ganzer |
| 6. A mich | B sich | C dich | D uns |
| 7. A essen | B esse | C gegessen | D isst |
| 8. A denn | B ob | C weil | D warum |
| 9. A kann | B könne | C konnte | D können |
| 10. A aufgefüllt | B auffüllen | C auffüllt | D aufzufüllen |

ANTWORT:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	

9.	
10.	

<i>Deutsch</i>	<i>Ukrainisch</i>

II Semester

1. Прочитайте та доберіть заголовки до абзаців тексту. Випишіть та вивчіть слова.

Was Sie als Trainer tun können

1. Lassen Sie Ihre Athletinnen und Athleten Entspannungs- und Aktivierungsmethoden im Sport lernen. Die wenigsten Sportlerinnen und Sportler haben angemessen Zeit im Trainings- und Wettkampfalltag, um sich damit auseinanderzusetzen. Nutzen Sie auch von Fachleuten angeleitete Einheiten, die in den Trainingsalltag einfließen, sodass die Sportlerinnen und Sportler in Wettkampfsituationen auf die erlernten Strategien zurückgreifen können.
2. Bleiben Sie sensibel und haben Sie Verständnis für Ihre Athletinnen und Athleten. Akzeptieren Sie, dass diese nicht immer ohne Weiteres mit Ihren Entscheidungen zurechtkommen. Trainerinnen und Trainer sollten – möglichst schon in der Ausbildung – lernen, dass Einfühlungsvermögen gerade weniger selbstbewussten und ängstlichen Spielerinnen und Spielern hilft, aktiv an Probleme heranzugehen.
3. Vermeiden Sie doppeldeutige Situationen. Trainerinnen und Trainer, die sich mündige und selbstständige Sportlerinnen und Sportler wünschen, akzeptieren auch offene, gegen sie und ihre Entscheidungen gerichtete Äußerungen, solange diese

- sachlich sind. Sollten Sie dies nicht wünschen, dann kommunizieren Sie dies mit einer plausiblen Begründung an Ihre Athletinnen und Athleten. Diese wissen dann, woran sie sind, und können besser abschätzen, was sie tun oder vermeiden sollten.
4. Formulieren Sie explizite Regeln. Für den Umgang mit Ärger sollten Probleme offen und sachlich zwischen den Betroffenen erörtert und bereinigt werden. Eine externe Verlagerung der Auseinandersetzung in die Medien sollte auf jeden Fall vermieden werden. Entscheidungen sollten verständlich und begründet sein.
 5. Lassen Sie Ihre Athletinnen und Athleten den Umgang mit Ärger erlernen. Dabei können positive Umdeutungen der Situation, Humor, konstruktive Aussprachen, aber auch das „Vergeben und Vergessen“ dazu beitragen, dass Ärger bewältigt wird.
 6. Nehmen Sie übermäßigen Druck von Ihren Sportlerinnen und Sportlern. Als Trainerin bzw. Trainer ist es nicht möglich, die Umweltbedingungen eines Wettkampfs oder Spiels zu verändern. Allerdings können Sie Ihren Athletinnen und Athleten bei der Sicht auf die Situation entscheidend helfen.
 7. Kennen Sie Ihre Athletinnen und Athleten. Um Ihre eigenen Ziele, Teamziele und die individuellen Ziele Ihrer Sportlerinnen und Sportler miteinander in Einklang zu bringen, ist es wichtig, sich mit Ihren Trainierenden offen darüber zu unterhalten. Sie sollten stets nachvollziehbare und realistische Ziele nach der SMART-Formel definieren und diese Ziele auch für Ihre Athletinnen und Athleten transparent machen. Ebenso sollten Sie sowohl über die Ziele des Teams als auch der einzelnen Sportlerinnen und Sportler informiert sein und „dahinterstehen“.
 8. Ermöglichen Sie Bedürfnisbefriedigung, denn die Grundbedürfnisse Ihrer Athletinnen und Athleten nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Eingebundenheit bestehen auch im Wettkampf. Daher sollten Aufstellungsmodus, Aufwärmverhalten, aber auch Ansprachen und Feedback Raum zur Bedürfnisbefriedigung bieten. Involvieren Sie Ihre Spielerinnen und Spieler auch in Entscheidungen zur Aufstellung oder zum Spielsystem. Lassen Sie die Athletinnen und Athleten Aufgaben, z.B. das Aufwärmen, selbstständig übernehmen.
 9. Finden Sie den Attributionsstil Ihrer Sportlerinnen und Sportler heraus. Dazu können Sie sie in Einzelgesprächen nach Siegen und Niederlagen, aber auch nach einzelnen Aktionen im Wettkampf nach einer Erklärung für das Gelingen oder Misslingen fragen. So sind Sie als Trainerin bzw. Trainer informiert, wie Ihre Athletinnen und Athleten „ticken“.
 10. Arbeiten Sie gemeinsam mit Ihren Sportlerinnen und Sportlern daran, einen optimistischen, aber gleichzeitig realistischen Attributionsstil zu entwickeln. Dazu sollten Erfolge auf internaler Ebene (mit eigenen Fähigkeiten und Anstrengungen) interpretiert werden: Misserfolge sollten sie eher external, keinesfalls als unveränderliche Fähigkeit erklären. Zeigen Sie Ihren Athletinnen und Athleten ihr Entwicklungspotenzial auf.

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

<i>Deutsch</i>	<i>Ukrainisch</i>

II. Прочитайте текст та доповніть речення словами.

Sport in der modernen Gesellschaft. Die Olympischen Spiele

Seit vielen hundert Jahren treiben die Menschen Sport, weil er die Quelle zur Gesundheit ist. Er macht die Menschen stark, gesund, kräftig, geschickt. Einige turnen 1 _____ oder laufen am Morgen, andere machen Yoga oder Shaping. Man kann Sport auf den Sportplätzen oder in den Turnhallen oder in den Höfen treiben. Man unterscheidet verschiedene Sportarten. Im Winter bevorzugen die Menschen 2 _____ spielen oder Ski laufen. Außerdem ist Eiskunstlauf in der kalte Jahreszeit sehr populär. Im Sommer treiben die Menschen Leichtathletik, Tennis, Fußball mit großem 3 _____.

Die Mannigfaltigkeit der beliebtesten und populärsten Sportarten in den verschiedenen Ländern hängt auch von dem Klima, der Landschaft und der Geschichte des Volkes ab. Für die Jugendliche ist es wichtig sportlich und 4 _____ auszusehen. Darum treiben sie Sport gern. Bei den Teenager ist heute Skateboard sehr populär. Auch sie laufen gern Rollschuh.

In Deutschland ist Sport eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Hier gibt es 80 Tausend Sportvereine. Jeder vierte Einwohner ist 5 _____ in einem Sportverein. Sehr beliebt sind auch Wassersportvereine, wo alle Menschen, auch Rentner, Kinder mit Müttern Wassersport treiben. Viele Menschen treiben Sport, um gesund und kräftig zu sein. Aber es gibt die Menschen, für die der Sport ein Beruf ist. Zu ihnen gehören die Trainern, und die Sportler, denen Sportleistungen hervorragend sind. In der Welt sind regelmäßig verschiedene Wettbewerbe stattgefunden.

Zu den bekanntesten Wettbewerben gehören, natürlich, die Olympischen Spiele. Sie fanden zum ersten Mal im Jahre 776 vor unserer Zeitrechnung in Griechenland statt. Bei der Stadt Olympia befand ein großes Stadion, wo sich etwa 40 Tausend Menschen aus ganzem Land versammelten. Zuerst nahmen nur 6 _____ an den Wettkämpfen teil. Die Sportler bereiteten sich auf die Wettkämpfe zehn Monate lang vor. Die Organisation dauerte vier Jahre. Während der Olympischen Spiele durfte man keine 7 _____ führen. Die Olympischen Spiele galt man ein Wahrzeichen des Friedens. Einmal in vier Jahren versammeln sich die Sportler zur Olympiade. Die Sportler trainieren aktiv und 8 _____. Alle müssen in guter Form sein. Die Sportler mit den besten Leistungen bekommen 9 _____ und den Titel des Olympiasiegers. Heutzutage fanden die Wettkämpfe im Sommer und im Winter jede 4 Jahre statt.

Sport spielt eine große Rolle im Leben der Menschen. Die Männer trainieren, um kraftig, mutig zu sein, die Frauen bevorzugen mit der Hilfe des Sports sich in der 10 _____ halten. Sie werden schlank und bekommen eine gute Figur. Sport stärkt unsere Gesundheit. Und das ist sehr wichtig Sport regelmäßig zu treiben.

A Vergnügen

B täglich

C die Männer

D Eishockey

E kräftig

F Kriege

G Form

H Mitglied

I regelmäßig

J Gold

1.		6.	
2.		7.	
3.		8.	
4.		9.	
5.		10.	

<i>Deutsch</i>	<i>Ukrainisch</i>

III. Прочитайте текст та доберіть вірний варіант слова до речення.

Die Wettkampfwuche

Die letzten Tage vor dem Wettkampf dienen hauptsächlich der Erholung sowie dem letzten Materialcheck. Verpasstes Training können Sie jetzt definitiv nicht mehr aufholen. Sie sollen aber nicht die ganze Woche auf dem Sofa **1** _____ und gar nichts mehr tun. Leichte Bewegung und anfangs Woche nochmals ein kurzes Training im Wettkampftempo sind sinnvoll, damit der Körper nicht total „einschläft“. Am Tag vor dem Wettkampf **2** _____ wir nochmals ein lockeres Training von 1-2h, das aber wirklich im lockeren Bereich sein sollte.

Bei der Ernährung in der Wettkampfwuche machen Sie keine Experimente. Ernähren Sie sich wie gewohnt, durch das reduzierte Training füllen sich die Energiespeicher automatisch. In den letzten drei Tagen vor dem Wettkampf **3** _____ Sie die Kohlenhydrataufnahme etwas erhöhen. Viele Athletinnen und Athleten fühlen sich kurz vor dem Wettkampf schwerfällig und gar nicht mehr in **4** _____. Dies hat neben mentalen Einflüssen wie der Nervosität vor allem damit zu tun, dass ihre Speicher voll sind und auch etwas Wasser binden. Das gibt einem ein gewisses Trägheitsgefühl und ist vollkommen normal. Also keine Panik und schon gar nicht kurz vor dem **5** _____ nochmals „die Form testen“ mit einem harten Training! Noch ein Wort zum Trinken: Regelmässig Wasser trinken in den Tagen vor dem Wettkampf ist sinnvoll, aber bitte nicht übertreiben. Zu viel Wasser kann wertvolle Mineralstoffe

aus deinem Körper schwemmen, die dann am Wettkampf 6 _____. Also auch hier Mass halten. Frühstück zwei bis drei Stunden vor dem Start sollten Sie ein leichtes Frühstück nehmen. Achten Sie darauf, leicht zu 7 _____. Eher Kohlenhydrate und keine fettigen Speisen. Der Klassiker ist Weissbrot mit Honig. Auch Kaffee ist erlaubt. Das Koffein kann Ihnen viel Energie 8 _____. Nicht zu empfehlen sind zu viele Ballaststoffe, also nicht zu viel Müsli oder Vollkornprodukte essen. In der Zeit nach dem Frühstück bis zum Wettkampfstart nehmen Sie nochmals ein Kohlenhydratgetränk in kleinen Portionen. Zirka 20 Minuten vor dem Start können Sie nochmals zwei bis drei Deziliter Kohlenhydratgetränk nehmen. Im Wettkampftempo verbrauchen Sie viele Kohlenhydrate. Ihre Speicher reichen für die ersten zwei bis drei Wettkampfstunden. Die Kohlenhydratspeicher können nur beschränkt wieder aufgefüllt werden. Wir gehen von 80 bis 100 Gramm Kohlenhydrate pro 9 _____ aus, ohne den Magen zu überlasten. Dies sollten Sie aber konsequent tun, damit ihre Energie bis zum Schluss reicht. Am besten rechnen Sie vor dem Wettkampf aus, wie Sie mit Getränken (ca. 8 bis 10 Deziliter pro Stunde) und weiteren Energiequellen wie Riegel die 80 bis 100 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde zu Ihnen nehmen können. Nehmen Sie kleine Portionen zu Ihnen, dafür regelmässig. Auf der Laufstrecke können Sie für die schnelle Energieaufnahme auch zu Cola greifen. Allerdings sollten Sie das dann bis ins 10 _____ durchziehen, denn Cola enthält schnell verwertbare Einfachzucker, welche Sie laufend nachlegen müssen.

- | | | | |
|--------------|-------------|--------------|----------|
| 1. A fahren | B liegen | C stehen | D nehmen |
| 2. A lernen | B spielen | C empfehlen | D fragen |
| 3. A können | B kennen | C kannte | D kann |
| 4. A Natur | B Regel | C Form | D Ball |
| 5. A Wetter | B Wettkampf | C Unterricht | D Stunde |
| 6. A fehlen | B fallen | C gefallen | D fühlen |
| 7. A spielen | B lassen | C essen | D lesen |
| 8. A geben | B legen | C leben | D lernen |
| 9. A Woche | B Stunde | C Jahr | D Monat |
| 10. A Bus | B Tür | C Tor | D Ziel |

ANTWORT:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

<i>Deutsch</i>	<i>Ukrainisch</i>

Literaturverzeichnis

1. Liebisch R. Fitness in der Grundschule / Liebisch R. – Wiesbaden/Karlsruhe 2004. – 76 S.
2. Kleine Enzyklopädie. Körperkultur und Sport. – Leipzig, 1973. – 660 S.
3. Wikipedia, freie Enzyklopädie [Elektronний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.de.wikipedia.org/wiki>
4. www.sportunterricht.de
5. www.olympia-lexikon.de