

POWERN BIS ZUR ERSCHÖPFUNG

1. Bevor ihr euch das Video anschaut, löst bitte folgende Aufgabe:

Welche Begriffe haben etwas mit dem Thema Sport zu tun? Benutzt, wenn nötig, auch ein Wörterbuch.

- | | | | |
|--------------|----------------|-----------------|-------------------|
| a) Training | b) Fabrikhalle | c) Gewichtheben | d) Bundeswehr |
| e) Regenwurm | f) Alltag | g) Kontrast | h) Leichtathletik |
| i) Turnen | j) Stimmung | k) Läufer | l) Wetter |

Schaut euch das Video einmal an. Achtet genau darauf, was passiert.

2. Was ist im Video zu sehen? Wählt aus.

Im Video sieht man Menschen, die ...

- a) in einem Fitnessstudio auf Trainingsfahrrädern fahren.
- b) Gewichte heben.
- c) auf einer Wiese Sport machen.
- d) auf einer Wiese liegen und sich entspannen.
- e) durch die Stadt joggen.
- f) durch den Schlamm rennen.
- g) an einem Wettkampf teilnehmen.
- h) sich in einem Fußballstadion ein Fußballspiel ansehen.

Schaut euch das Video ein zweites Mal an und hört diesmal genau hin.

3. Welche Antwort ist richtig? Wählt aus.

- 1. CrossFitter sind Sportler, die ...
 - a) vor allem Leichtathletik machen.
 - b) vor allem Gewichte heben.
 - c) eine Kombination aus verschiedenen Sportdisziplinen machen.
- 2. Die Hauptaufgabe des Trainers ist es, ...
 - a) die Sportler zu motivieren.
 - b) die Gruppe zusammenzuhalten.
 - c) die Übungen vorzumachen.

Video-Thema

Begleitmaterialien

3. Manche Übungen tragen die Namen von Soldaten, die ...
 - a) in Afghanistan gekämpft haben.
 - b) im Krieg gestorben sind.
 - c) sich das Fitnessprogramm ausgedacht haben.

4. Was wird im Video gesagt? Wichtig ist, dass man ...
 - a) beim Sport seine gesamte Kraft einsetzt.
 - b) zwischendurch viele kleine Ruhepausen macht, um sich nicht zu verletzen.
 - c) viel Wasser trinkt.

5. Alexandra Sunkel trainiert lieber in der Gruppe, weil sie ...
 - a) die Besucher von Fitnessstudios blöd findet.
 - b) keine Lust hat, ins Fitnessstudio zu gehen.
 - c) früher beim Militär war.

6. Beim „Tough Mudder“-Wettbewerb ...
 - a) müssen die Sportler verschiedene Hindernisse überwinden.
 - b) trainieren die Sportler für die Olympischen Spiele.
 - c) treten sie alleine gegeneinander an.

7. Was wird im Video gesagt? Es ist besonders motivierend, wenn man den Sport ... macht.
 - a) bei der Bundeswehr
 - b) nach der Arbeit
 - c) gemeinsam im Team

4. Wer sagt was? Ordnet richtig zu.

1. Sportpsychologe	2. TrainerIn	3. SportlerInnen

- a) Beim CrossFit gibt man ein Stück Kontrolle ab. Dadurch kann man sich besser auf die Übungen konzentrieren.
- b) Manchmal muss ich mich dazu überwinden, am Training teilzunehmen.
- c) Wem während des Trainings schlecht wird, hat etwas falsch gemacht.
- d) Man darf beim CrossFit keine Angst davor haben, sich schmutzig zu machen.
- e) Es ist leichter, eine schwierige Aufgabe zu erledigen, wenn man durch einen Trainer motiviert wird.

- f) Nach dem Training ist man total erschöpft.
- g) Durch das CrossFit-Training habe ich gemerkt, dass ich nicht so fit bin, wie ich dachte.
- h) Ich bin glücklich, wenn ich das Programm geschafft habe.
- i) Wir zwingen niemanden dazu, durchzuhalten. Jeder macht freiwillig mit.
- j) Unter der Woche sitze ich viel am Schreibtisch.

5. Welche Wörter passen in die Lücken? Wählt die richtige Antwort aus.

1. Bevor ich mit dem Training beginne, habe ich eigentlich keine Lust. Es dauert immer ein bisschen, bis ich meinen ... überwunden habe.
 - a) inneren Schweinehund
 - b) Bürohengst
 - c) Rekruten
2. Wenn man sein Training nur ... macht, bringt es nichts. Dann braucht man es gar nicht zu machen.
 - a) angefeuert
 - b) angespornt
 - c) halbherzig
3. Beim Training werden wir manchmal ganz schön vom Trainer ... Das ist manchmal ziemlich anstrengend, aber am Ende sind alle stolz, wenn sie alle Übungen geschafft haben.
 - a) Fuß gefasst.
 - b) getriezt.
 - c) vorgebeugt.
4. Vor einigen Jahren ist die Fitness-Welle nach Deutschland ...
 - a) gelaufen.
 - b) geschwappt.
 - c) geschwommen.
5. Nach dem Training muss man erst ein bisschen ... Dann fühlt man sich gut.
 - a) runterkommen.
 - b) grillen.
 - c) nach außen lagern.

*Autoren: Janina Schnoor/Stephanie Schmaus
Redaktion: Shirin Kasraeian*