



# Nicos Weg – A1

Lehrerhandreichung und Übungen

---

## (16) Sport und Fitness | Fitness

**Max ist mit der Leistung seiner Teamkollegen noch nicht zufrieden und spornt sie an, sich noch mehr ins Zeug zu legen. Und auch Tarek gibt seinen Freunden ein paar Tipps, wie sie ihre Fitness verbessern können.**

### **Vor dem Sehen (15 Minuten | Partnerarbeit | Sprechen):**

Welche Fitnessstipps haben die Teilnehmer? Bilden Sie Paare und lassen Sie die Teilnehmer und Teilnehmerinnen (TN) gemeinsam überlegen. Anschließend schreiben die TN ihre Ergebnisse an die Tafel.

### **Während des Sehens (10 Minuten | Einzelarbeit | Hörverstehen):**

Wiederholen Sie erst den Komparativ und Superlativ der Adjektive *gut, schnell, schlecht, hoch, weit, wichtig, viel*. Drucken Sie das Manuskript aus und weisen Sie die Adjektive (auch die nominalisierten Adjektive). Zeigen Sie den TN jetzt das Video (ggf. auch ein zweites Mal) und lassen Sie sie die Adjektive eintragen. Lassen Sie die TN anschließend mit einem Partner/einer Partnerin vergleichen.

### **Nach dem Sehen (20 Minuten | Partnerarbeit | Sprechen):**

Beschriften Sie kleine Zettel mit allen möglichen Problemen, z. B.: *Sie möchten abnehmen. / Sie brauchen mehr Geld. / Sie suchen einen Partner oder eine Partnerin. / Sie wollen einen guten Job finden. /...* Achten Sie darauf, dass Sie genau so viele Zettel wie TN haben. Nun stehen alle TN auf und ziehen einen Zettel. Die TN gehen jetzt durch den Raum. Wenn die TN auf einen anderen/eine andere TN treffen, treten sie mit ihrem Problem an ihn/sie heran, z. B.: *Ich möchte abnehmen*. Nun gibt das Gegenüber einen Tipp oder Ratschlag in der Sie-Form. Wenn beide TN sich einen Ratschlag gegeben haben, tauschen Sie die Zettel und gehen weiter, bis sie einen anderen Gesprächspartner gefunden haben.

### **Weitere Aktivitäten und Tipps:**

Bilden Sie Dreiergruppen und verteilen Sie an die Gruppen große Bögen aus Pappe/Karton zum Erstellen von Plakaten. Wenn möglich, bringen Sie Prospekte oder Zeitschriften mit, damit die TN Bildmaterial zum Erstellen von Kollagen haben. Jede Gruppe erstellt nun ein Plakat mit Fitnessstipps. Dabei sollen die TN sowohl den Komparativ und Superlativ als auch den Imperativ in der Sie-Form verwenden. Zum Schluss hängen alle Gruppen ihre Plakate auf. Nun können die TN sich alle Plakate ansehen und sich darüber austauschen.



# Nicos Weg – A1

Lehrerhandreichung und Übungen

---

## (16) Sport und Fitness | Fitness

### Übung 1: Höher, schneller, weiter

Emma und ihre Freundinnen Charlotte und Tina laufen und springen. Wer ist am besten und gewinnt? Lies den Text und ergänze die fehlenden Wörter.

#### Ergänze die richtigen Adjektivformen.

*am höchsten | höher | am weitesten | weiter | am schnellsten | schneller*

Zuerst laufen sie. Emma läuft schnell, aber Charlotte läuft \_\_\_\_\_.

Emma verliert. Tina läuft \_\_\_\_\_. Sie gewinnt.

Dann springen sie. Tina kann weit springen, aber Emma springt

\_\_\_\_\_. Charlotte springt \_\_\_\_\_. Charlotte

kann aber nicht sehr hoch springen. Tina springt \_\_\_\_\_. Emma

springt am \_\_\_\_\_. Sie gewinnt.



# Nicos Weg – A1

Lehrerhandreichung und Übungen

---

## (16) Sport und Fitness | Fitness

### Übung 2: Vergleiche

Lies die Sätze und schreib die Komparative und Superlative auf.

**Schreib die passenden Komparative und Superlative in die Lücken.**

1. Lisa spricht gut Englisch. Nina spricht \_\_\_\_\_ Englisch als Lisa. Aber Max spricht \_\_\_\_\_ Englisch.
2. Die Zugspitze ist hoch. Der Fuji ist \_\_\_\_\_ als die Zugspitze. Der Mount Everest ist \_\_\_\_\_.
3. Der Rhein ist ein langer Fluss. Der Mekong ist \_\_\_\_\_ als der Rhein. Der Nil ist \_\_\_\_\_.
4. Berlin ist groß. In Berlin leben 3,5 Millionen Menschen. New York ist \_\_\_\_\_ als Berlin. In New York leben 8,5 Millionen Menschen. In Tokio leben 9,5 Millionen Menschen. Tokio ist \_\_\_\_\_.



# Nicos Weg – A1

Lehrerhandreichung und Übungen

---

## (16) Sport und Fitness | Fitness

### Übung 3: Fitnesstipps

Erinnerst du dich noch daran, wie man Anweisungen formuliert? Schreib Empfehlungen zu Fitness und Gesundheit im Imperativ und mit *Sie*.

#### 1. Jemand möchte fitter werden. Was kann man empfehlen?

\_\_\_\_\_ mindestens einmal pro Woche  
und \_\_\_\_\_.  
(mindestens einmal pro Woche joggen / Krafttraining machen)!

#### 2. Jemand möchte sich gesund ernähren. Was kann man empfehlen?

\_\_\_\_\_ viel Obst und Gemüse und  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_. (viel Obst und Gemüse essen / viel Wasser trinken)!

#### 3. Jemand ist oft müde. Was kann man empfehlen?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_  
genug. (sich ausruhen / genug schlafen)!

#### 4. Jemand möchte gesünder leben. Was kann man empfehlen?

\_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ regelmäßig Sport und  
\_\_\_\_\_ gesund. (nicht rauchen /  
regelmäßig Sport machen / gesund essen)!

---