

Neuroathletik: Gehirntraining für den Sport

Aufgaben zum Text

1. Wovon handelt der Text?

Hör dir das Audio an und beantworte dann die Frage.

Der Text handelt von ...

- a) dem Erfolg der deutschen Nationalmannschaft bei der WM 2014.
- b) einer Trainingsmethode, die nicht nur aus sportlichen Übungen besteht.
- c) Sportübungen, die dabei helfen, besser denken zu können.

2. Was steht im Text?

Lies das Manuskript und beantworte dann die Fragen. Mehrere Antworten können richtig sein.

- 1. Was wird über die Neuroathletik gesagt?
 - a) Sie trainiert das Gehirn, weil es für die Bewegungen wichtig ist.
 - b) Sie ist vor allem für Profisportlerinnen und Profisportler geeignet.
 - c) Die Trainingsmethode spielt besonders im Fußball eine große Rolle.

- 2. Was wird über die Übungen aus der Neuroathletik gesagt?
 - a) Die Übungen werden immer von einer Ärztin oder einem Arzt betreut.
 - b) Dadurch können manche Verletzungen verhindert werden.
 - c) Für die Übungen braucht man keine teuren Geräte.

3. Kennst du die Vokabeln?

Wähl das passende Verb aus und schreib es in richtiger Form in die Lücke!

Sportlerinnen und Sportler _____ (1) hauptsächlich Muskeln. Bei der Neuroathletik geht es aber um das Training des Gehirns, das alle Bewegungen eines Menschen _____ (2). Die Übungen sollen bestimmte Bereiche im Gehirn trainieren und

_____ (3), um die Leistungen zu _____ (4). Viele bekannte Sportlerinnen und Sportler haben bereits Neuroathletik in ihr Training _____ (5).

stimulieren
trainieren

steuern
integrieren

optimieren

4. Wie lauten die Infinitivsätze?

Bring die Satzteile in die richtige Reihenfolge.

1. Leistung | ihre | verbessern | zu | um | .
Die Sportlerin probiert eine neue Trainingsmethode aus, _____
2. Übungen | verschiedene | durchzuführen | .
Die Trainerin plant, _____
3. vorzubeugen | empfohlen | , | Krankheiten | um | .
Sport an der frischen Luft wird _____
4. betreuen | Nationalmannschaft | , | die | um | zu | gereist | .
Der Trainer ist nach Brasilien _____
5. den | Spieler | sich | entschied | einzuwechseln | , | er | dafür | .
In der zweiten Halbzeit _____

Autorin: Eriko Yamasaki