

**PRAKTISCHES DEUTSCH.
KÖRPERKULTUR
UND PHYSIOTHERAPIE**

Кам'янець-Подільський
2019

УДК 811.112.2 (075.8)

Г70

Автор-укладач: О. М. Городиська

Рецензенти:

А. І. Турчин, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри іноземних мов Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

О. І. Кунцьо, викладач кафедри іноземних мов Подільського державного аграрно-технічного університету.

Н. В. Гудима, кандидат філологічних наук, доцент кафедри мовознавчих дисциплін Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

*Допущено до друку вченою радою Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
(протокол № 5 від 23. 05. 2019 р.)*

Г70 **Praktisches Deutsch. Körperkultur und Physiotherapie**: навчальний посібник / Автор-укладач : О. М. Городиська. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2019. – 104 с.

Навчальний посібник «Praktisches Deutsch. Körperkultur und Physiotherapie» призначений для студентів факультетів фізичної культури. Матеріал підручника диференційовано й систематизовано в двох розділах: «Фізична культура і спорт» та «Фізіотерапія», які повністю відповідають вимогам чинної навчальної програми. Кожен розділ складається з 6 текстів для аудиторної роботи. До текстів подається вокабуляр, який містить фахову лексику, що полегшує розуміння тексту та дозволяє збагатити словниковий запас студентів. До кожного тексту розроблено лексичні вправи, які допоможуть повторити, закріпити й автоматизувати лексичний матеріал з теми.

Посібник може бути рекомендований студентам, магістрантам, аспірантам та викладачам.

УДК 811.112.2 (075.8)

© О. М. Городиська

Зміст

Передмова	4
Teil I. Körperkultur und Sport	5
Text 1. Olympische Spiele der Neuzeit.....	5
Text 2. Inhalt und Struktur der Trainingsstunde	15
Text 3. Die Unterrichtsstunde (der 1. Teil)	25
Text 4. Die Unterrichtsstunde (der 2. Teil)	31
Text 5. Fußball	41
Text 6. Basketball.....	48
Teil II. Physiotherapie	56
Text 1. Typische Verletzungen in den Sportarten.....	56
Text 2. Maßnahmen der ersten Hilfe.....	63
Text 3. Sportarzt	69
Text 4. Das Blut und der Kreislauf	75
Text 5. Der Bewegungsapparat	83
Text 6. Nahrung und Verdauung	92
Literaturverzeichnis	104

Передмова

Пропонований практичний курс німецької мови укладений для студентів I-II курсів факультетів фізичної культури вищих навчальних закладів. Посібник створено відповідно до нових навчальних планів і програм з іноземної мови для неспеціальних факультетів. Навчальний посібник «Praktisches Deutsch. Körperkultur und Physiotherapie» укладено з урахуванням новітніх технологій навчання іноземних мов, базисом яких є комунікативно орієнтоване викладання мов.

Мета навчально-методичного посібника – розвиток та удосконалення навичок усного мовлення у професійній сфері.

Основний курс німецької мови для фізкультурних спеціальностей складається з двох розділів. Кожен розділ містить 6 текстів для аудиторної роботи. Кожен текст доповнено перекладеною лексикою, що суттєво полегшує роботу студентів і сприяє формуванню навичок прямого та зворотного перекладу фахових публікацій. Запропоновані тексти мають виражений професійний характер та відображають актуальні і проблемні питання фізичної культури. До кожного тексту розроблено комплекс вправ, які допоможуть повторити, закріпити та автоматизувати лексичний матеріал.

Одним із важливих завдань у немовному вузі є навчання читання. Для розвитку вмінь та навичок читання в посібник включено тексти для читання із завданнями до них.

Автор буде вдячна за поради, критичні зауваження та побажання на адресу посібника.

KÖRPERKULTUR UND SPORT

Text 1

I. Vorübungen

1. Beantworten Sie die Fragen.

- 1) Wie oft finden die Olympischen Spiele statt?
- 2) Finden die Olympischen Spiele nur im Sommer statt?
- 3) Wo waren die ersten Olympischen Spiele?
- 4) Wie sieht die Olympiaflagge aus?
- 5) Kennen Sie die olympische Devise?

2. Finden Sie möglichst mehr Wörter zum Thema «Sport», schreiben Sie in ihre Hefte auf.

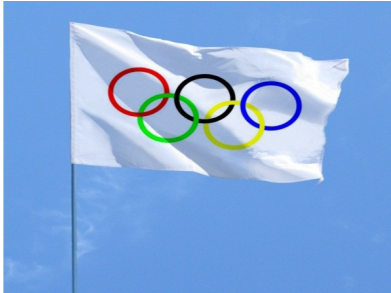
f	t	e	n	n	i	s	o	n	j	a
e	l	b	a	l	l	k	b	o	o	t
t	u	s	c	h	w	i	m	m	e	n
r	e	n	n	e	n	g	l	i	s	h
n	t	o	b	e	n	k	a	m	p	f
e	o	h	a	l	l	e	u	i	t	o
n	r	e	i	t	e	n	f	k	s	n

II. Lesen Sie den Text «Olympische Spiele der Neuzeit» und suchen Sie im Text die Information über:

- die ersten Spielen der Neuzeit;
- die Dauer der Olympischen Spiele;
- die Olympiaflagge.

Olympische Spiele der Neuzeit

5. April 1896. Von diesem Jahr an werden die Olympischen Spiele regelmäßig veranstaltet. Sie finden einmal in vier Jahren statt. Seit dieser Zeit hat die olympische Bewegung einen breiten Aufschwung genommen. Bei den ersten Spielen der Neuzeit in Athen waren nur 13 Sport-



arten vertreten, bei den folgenden Spielen erweiterte sich das Olympische Programm. Im Artikel 27 der IOC-Regeln ist festgelegt, dass mindestens 15 Sommersportarten sowie 6 Wintersportarten auf dem Programm stehen müssen. Schwimmen, Springen und Wasserball werden dabei als eine Sportart gewertet.

Für die Zulassung von Sportarten heißt es, dass sie in wenigstens 40 Ländern und drei Kontinenten betrieben werden müssen (für die Wintersportarten in wenigstens 25 Ländern und in zwei Kontinenten). Die endgültige Entscheidung wird auf Vorschlag des Veranstalters getroffen, der sich natürlich in einigen Sportarten besondere Erfolge erhofft.

Die Dauer der Spiele darf, den Tag der Eröffnung miteingeschlossen, 15 Tage nicht überschreiten. Zur Eröffnung marschieren die Mannschaften der teilnehmenden Nationen in alphabetischer Reihenfolge in das Stadion. An der Spitze die Sportler Griechenlands – zur Erinnerung an die Olympischen Spiele des Altertums; die Sportler des gastgebenden Landes bilden den Schluss.

Die Fackel wird von der Sonne, die über Olympia scheint, angezündet. Aus Olympia wird die brennende Fackel nach Athen und von dort, ohne zu löschen, nach dem Austragungsort der Olympischen Spiele gebracht. Dort wird mit der Fackel das Olympische Feuer angezündet.



Und das ist das Signal zum Beginn der Wettkämpfe. Die olympische Flamme brennt in einer riesengroßen Schale auf dem Stadion, solange die Olympischen Spiele dauern.

Über dem Olympiastadion weht die weiße Olympiaflagge mit fünf Ringen: Europa – blau, Asien – gelb, Afrika – schwarz, Amerika – rot und Australien – grün. Diese fünf Ringe bedeuten

die Völkerverständigung und die Solidarität der Völker der fünf Kontinente. Diese fünf Ringe sind auf allen olympischen Medaillen dargestellt. Olympische Medaillen werden in Gold, Silber und Bronze angefertigt und für die Erinnerung des ersten, zweiten und dritten Platzes bei den Wettbewerben verliehen. Die Namen der Sieger werden in die Mauern des Stadions eingemeißelt.

Die olympische Devise ist CUIUS, ALTIUS, FORTIUS (schneller, höher, stärker).

«Es genügt nicht, dass alle vier Jahre die Olympischen Spiele glanzvoll von einer Elite gefeiert werden. Es ist wichtiger, dass in der Gleichförmigkeit und Bescheidenheit des täglichen Lebens jeder ohne Unterschied des Standes die Wohltaten olympischer Kultur empfängt!»

«O Sport, du bist eine ganze Welt! Du verbindest die Völker, die sich gemeinsam Kraft, Ordnung und Ausdauer erziehend, als Brüder fühlen. Durch dich lernt die Jugend, sich selbst achten, aber auch die Wesenszüge anderer Völker kennen und schätzen» (Pierre de Coubertin).

Wörter zum Text

regelmäßig – регулярний

veranstalten-te-t – улаштовувати, організовувати, проводити (*змагання*)

stattfinden-a-u – відбуватися

der Aufschwung -(e)s – зліт, піднесення, запал

vertreten-a-e заміняти, заступати, репрезентувати, представляти

sich erweitern-te-t – розширюватися, збільшуватися

festlegen-te-t – установлювати, визначати, закріплювати, фіксувати

mindestens – принаймні, найменше, мінімум

werten-te-t – цінувати, оцінювати

die Zulassung =, -en – допуск (кудись), дозвіл, реєстрація,

endgültig – остаточний

der Vorschlag -(e)s, -e – пропозиція

erhoffen-te-t – чекати (*чогось*), сподіватись (*на щось*)

miteingeschlossen – включно

die Mannschaft =, -en – команда (*спорт.*)

an der Spitze – на чолі

die Erinnerung =, -en – спогади, пам'ять; мемуари; сувенір

löschen -te-t – гасити, стирати, анулювати, погашати (борг)

der Austragungsort -(e)s, -e – місце проведення
 das Olympische Feuer – олімпійський вогонь
 die Schale =, -n – чаша
 wehen -te-t – дути, віяти, майоріти, розвіватися
 der Wettbewerb -(e)s, -e – змагання, конкурс
 verleihen -ie-ie – нагороджувати, присуджувати
 die Mauer =, -n – (кам'яна) стіна, «стінка» (футбол)
 einmeißeln-te-t – видовбувати
 die Elite = – еліта
 die Gleichförmigkeit = – одноманітність, рівномірність
 die Bescheidenheit = – скромність, невимогливість, невибагливість
 die Wohltat =, -en – благодіяння, добродіяння, дія
 empfangen-i-a – приймати, отримувати, зачинати

III. Übungen zum Text.

1. Beantworten Sie die Fragen.

- 1) Warm wurden die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit durchgeführt?
- 2) Welche Sportarten können ins Programm der Olympia zugelassen werden?
- 3) Wie lange dürfen die Olympischen Spiele dauern?
- 4) Was ist das Signal zum Beginn der Sportwettkämpfe?
- 5) Beschreiben Sie die Olympiaflagge!
- 6) Kennen Sie die olympische Devise? Was bedeutet sie?
- 7) Seit wann ist die Ukraine ständiger Teilnehmer an den Olympischen Spielen?

2. Falsch (F) oder richtig (R)?

1.	Seit 5. April 1896 werden die Olympischen Spiele regelmäßig veranstaltet.	
2.	Die Olympischen Spiele finden einmal in drei Jahren statt.	
3.	Die ersten Olympischen Spiele der Neuzeit fanden in Griechenland statt.	
4.	Pierre de Coubertin ist Begründer der Olympischen Spiele der Neuzeit.	
5.	Die Olympischen Spiele dauern nicht mehr als 15 Tage.	

6.	Die Mannschaften, die an der Olympischen Spiele teilnehmen, marschieren in freier Reihenfolge.	
7.	An der Spitze der Kolonne marschieren die Sportler des gastgebenden Landes und am Ende – die Sportler Griechenlands.	
8.	Die olympische Fackel wird von dem Feuer angezündet.	
9.	Auf der olympischen Flagge sind fünf Ringe dargestellt.	
10.	Die olympische Devise CUIUS, ALTIUS, FORTIUS bedeutet auf Deutsch SCHNELLER, HÖHER, SPÄTER :	

3. *Bilden Sie Komposita oder Wortverbindungen und übersetzen.*

Olympia- / olympische(-s, -r)	Stadion
	Flagge
	Medaille
	Mannschaft
	Spiele
	Fackel
	Feuer
	Devise
	Kolonne
	Flagge
	Flamme
	Sportart
	Bewegung
	Programm
Sieger	

4. *Bestimmen Sie die Sportarten.*

Fechten ⇒ Zwei Mannschaften mit jeweils elf Spielern versuchen den Ball so oft wie möglich in das gegnerische Tor zu schießen.

Tennis ⇒ Auf einem 28 mal 15 Meter großen Feld versuchen zwei Mannschaften mit jeweils fünf Spielern mehr Korberfolge als der Gegner zu erzielen.

- Freiklettern \Rightarrow Der Sportler versucht mit seiner Waffe einen gültigen Treffer anzubringen, ohne dabei selbst vom Gegner getroffen zu werden.
- Fußball \Rightarrow Eine Form des Ersteigens von extrem schwierigen Felswänden ohne technische Hilfen.
- Basketball \Rightarrow Zwei oder vier Sportler stehen sich auf einem rechteckigen Spielfeld gegenüber und spielen den Ball mit dem Schläger in die gegnerische Hälfte.

5. *Ergänzen Sie Winter- und Sommersportarten. Benutzen Sie die Wörter im Rahmen.*

Wintersportarten	Sommersportarten

Athletik * Volleyball * Basketball * Bogenschießen * Boxen * Eishockey * Fußball * Laufen * Leichtathletik * Eiskunstlauf * Fechten * Handball * Eisschnelllauf * Gewichtheben * Radsport * Ringen * Reiten * Rudern * Skisport * Schach * Schießen * Schwimmen * Segeln * Springen * Tennis * Turnen * Canyoning * Rafting

6. *Ordnen Sie zu.*

1	Die Olympischen Spiele finden	A	15 Tage nicht überschreiten.
2	Bei den ersten Spielen der Neuzeit in Athen waren	B	einmal in vier Jahren statt.
3	Die Olympischen Sommersportarten müssen	C	die Sportler Griechenlands.
4	Die Dauer der Spiele darf	D	in wenigstens 40 Ländern und drei Kontinenten betrieben werden.
5	An der Spitze marschieren	E	die Sportler des gastgebenden Landes.
6	Den Schluss bilden	F	13 Sportarten vertreten.
7	Die olympische Devise ist		Gold, Silber und Bronze angefertigt.
8	Olympische Medaillen werden in		cuius, altius, fortius (schneller, höher, stärker).

7. *Übersetzen Sie ins Deutsch.*

1.	Спорт	
2.	Олімпійські ігри	
3.	Літні види спорту	
4.	Зимові види спорту	
5.	Відбуватися	
6.	Зліт, піднесення	
7.	Дозвіл, допуск	
8.	Команда	
9.	На чолі	
10.	Олімпійська програма	
11.	Олімпійський вогонь	
12.	Олімпійський девіз	
13.	Олімпійський прапор	
14.	Олімпійська медаль	
15.	Засновник	
16.	Пропозиція	
17.	Місце проведення	
18.	Майоріти	
19.	Змагання	
20.	Нагороджувати	

8. *Charakterisieren Sie die Olympischen Spiele.*

Olympische Spiele	Austragungsort	Datum	Teilnehmerländer	Teilnehmer	Sportarten
I	Athen	1896	10	285	13
II	Paris	1900	20	1066	15
III	Saint Louis	1904	10	496	17
IV	London	1908	22	2059	21
V	Stockholm	1912	28	2541	15
VII	Antwerpen	1920	29	2606	20
VIII	Paris	1924	44	3092	20
IX	Amsterdam	1928	44	3092	20

X	Los Angeles	1932	37	1408	17
XI	Berlin	1936	49	4069	22
XII	London	1948	59	4689	19
XV	Helsinki	1952	69	4925	19
XVI	Melbourne	1956	67	3184	17
XVII	Rom	1960	84	5337	18
XVIII	Tokyo	1964	94	5332	18
XIX	Mexiko-City	1968	111	7500	25
XX	München	1972	123	10500	21
XXI	Montreal	1976	92	6028	21
XXII	Moskau	1980	80	5179	21
XXIII	Los Angeles	1984	140	6829	23
XXIV	Söul	1988	160	8391	27
XXV	Barcelona	1992	169	9356	32
XXVI	Atlanta	1996	197	10320	26
XXVII	Sidney	2000	199	10651	28
XXVIII	Athen	2004	201	10625	28
XXIX	Peking	2008	205	11028	28
XXX	London	2012	204	10500	28
XXXI	Rio de Janeiro	2016	205	12500	28

- a) Austragungsort (austragen, stattfinden)
 - b) Teilnehmerländer (teilnehmen, sich beteiligen)
 - c) Sportdisziplinen (wie viel, welche)
 - d) Was können Sie von diesen Olympischen Spielen erzählen?
(Olympiasieger, das Austragungsland, die Erfolge der Ukraine)
9. Sprechen sie zum Thema «Inhalt und Struktur der Trainingsstunde».
10. **Projektarbeit** «Olympische Spiele der Neuzeit».

Ablauf eines Projekts

1. Projektplanung

Projektinitiative

- Wählen Sie gemeinsam mit ihren Projektgruppemilitonen berufsbezogenes Thema.
- Sammeln Sie verschiedene Ideen.

Projektskizze

- Halten Sie die Projektidee schriftlich fest.
- Äußern Sie Ihre Interessen und Betätigungswünsche.
- Erzählen Sie, was Sie bereits zu dem Thema wissen.
- Sagen Sie, welche Informationen Sie noch benötigen.
- Entwerfen Sie eine Projektskizze mit ersten Notizen über Zeitbedarf, Materialien, Möglichkeiten der Zusammenarbeit, erste Fragestellungen usw.

Projektplan

- Arbeiten Sie in Gruppen und planen
 - das Endprodukt, bzw. die Abschlussaktion,
 - den Arbeitsplan: Wer, wie, was, warum?,
 - die Projektschritte mit Zeitplanung,
 - die notwendigen organisatorischen Hilfsmittel.

Die Lernenden treffen mit Lektoren Zielvereinbarungen.

2. Projektdurchführung

Ausführung des Arbeitsplanes durch die Beteiligten

- Organisieren Sie ihre Tätigkeiten und erstellen Gruppenarbeitspläne.
- Beschaffen Sie sich Material, sichten, studieren und bearbeiten es einzeln oder in Gruppen.
- Üben Sie Techniken ein.
- Wenden Sie Eingebühtes an.
- Erproben Sie die Präsentation, korrigieren, wo nötig.

Fixpunkte (geplant oder bei Bedarf in den Ablauf eingeschoben)

- Die Hochschullektoren koordinieren die Tätigkeiten.
- Sie schieben notwendige Wissens- bzw. Informationsvermittlung ein.
- Besprechen Sie zusammen das Teilprodukt: korrigieren Sie und geben es eventuell zur Überarbeitung zurück oder suchen Sie neue Ideen.
- Arbeiten Sie Beziehungsprobleme auf.

Lernende und Lehrende besprechen den Lernfortschritt und –prozess, reflektieren das eigene Tun.

3. Projektabschluss und Reflexion

- Stellen Sie ihre Produkte vor, führen Sie die geplante Aktion durch.
- Reflektieren Sie die geleistete Arbeit: Sind die Ziele erreicht?
- Besprechen Sie die Zusammenarbeit, den Lernprozess, die Erfolge, den eigenen Arbeitsanteil in der Gruppe.
- Machen Sie Verbesserungsvorschläge.

Eventuell findet eine Bewertung nach vorher festgelegten Kriterien statt.



Lustige Geschichten

Der Fußballfanatiker

«Es ist unglaublich», sagte sie. «Du sitzt Sonntag für Sonntag auf dem Fußballplatz, du weißt die Spielergebnisse fast aller Vereine auswendig. Du machst aber Ausflüchte, wenn ich dich bitte, mit mir auszugehen. Du vernachlässigst mich. Ich möchte wetten, dass du dich nicht mehr an unseren Hochzeitstag erinnerst!»

«Doch, Liebling! Diesen Tag vergesse ich nie! Das war, als «Olympia» drei zu Null gegen «Viktoria» verlor.»

Unentschieden

An der Tafel steht: 6:2; 9:3; 12:6. Die Kinder sind sofort mit dem Antworten da. Bei 2:2 meldet sich Herbert. Da er Fußballfreund ist, sagt er, ohne lange nachzudenken: «Das ist unentschieden!»

Text 2

I. Vorübungen

1. *Beantworten Sie die Fragen.*

- 1) Sind Sie ein Sportler?
- 2) Welche Sportarten haben Sie besonders gern?
- 3) Machen Sie täglich Morgengymnastik?
- 4) Beteiligen Sie sich an den Sportveranstaltungen?
- 5) An welchen Wettkämpfen haben Sie schon teilgenommen?

2. *Bilden Sie Komposita und übersetzen.*

Trainings	Anzug
	Halle
	Lager
	Partner
	Spiel
	Stätte
	Zentrum
	Mittel
	Stunde
	Prozess
Vielseitigkeit	

3. *Lesen Sie die Sprichwörter und finden Sie die ukrainischen Äquivalente.*

Im gesunder Körper – gesunder Geist.

Wer wagt, gewinnt.

Der kürzeste Weg zur Gesundheit ist der Weg zu Fuß.

Nur wer ständig trainiert und übt, bleibt munter und gesund.

Langsam, aber sicher.

II. Lesen Sie den Text «Inhalt und Struktur der Trainingsstunde» und suchen Sie im Text die Beschreibung von:

- der Trainingsstunde;
- den Hauptbewegungen;
- den physischen Grundeigenschaften.

¹Inhalt und Struktur der ²Trainingsstunde

Die Trainingsstunde ist die ³vorherrschende Organisationsform der ⁴Erziehung und ⁵Bildung im ⁶Training. Sie kann als die kleinste Einheit in der Organisation des ⁷Trainingsprozesses bezeichnet werden. In der Trainingsstunde werden die Aufgaben und Ziele des Trainings ⁸verwirklicht.

Es sollte in diesen Stunden ein ⁹vielseitiger und interessanter Inhalt ¹⁰vorherrschen, welcher der allgemeinen ¹¹Trainingsvielseitigkeit ¹²entspricht. Die ¹³Mittel und Methoden der Erziehung sind wirksam, weil sie mit den persönlichen Interessen der Sportler und mit den allgemeinen Aufgaben und Zielen des Trainings ¹⁴verbunden sind.

Sehr bedeutsam für den ¹⁵Erfolg der Trainingsstunde ist die ¹⁶rationelle Anwendung der ¹⁷Trainingsmittel mit Hilfe bestimmter Methoden, das ¹⁸Erzielen des höchstmöglichen Nutzeffektes für die ¹⁹physische oder technische Ausbildung der Trainierenden in der zur ²⁰Verfügung stehenden Zeit. Es ²¹kommt auf die ²²richtige Ausnutzung aller ²³Belastungsfaktoren des Trainings an. Da der Trainer die Belastungsfaktoren und ²⁴die sich daraus ergebenden Methoden ²⁵beachtet, wird er erfolgreich arbeiten und auch ²⁶Verletzungen oder andere Schäden ²⁷vermeiden können.

²⁸Seit meiner Kindheit habe ich Sport sehr gern. Aber systematisch ²⁹betreibe ich ihn erst seit 15 Jahren.

Ich ³⁰trainiere ³¹unter der Leitung ³²eines erfahrenen Trainers. ³³Vor kurzem ³⁴erfüllte ich die Klassifizierungsnorm der ersten Leistungsklasse. Mein Trainer ist ³⁵Verdienter Meister des Sports. Er ³⁶entwickelt ein Trainingsprogramm für mich, das ich genau ³⁷einhalte.

Ich trainiere ³⁸während des ganzen Jahres, weil dadurch mein ³⁹Trainingszustand am besten entwickelt wird. Jedes Training dauert zwei Stunden. Ich trainiere ⁴⁰im Freien, ⁴¹d.h. im Stadion, auf dem Sportplatz oder im Wald, in der ⁴²Sporthalle oder im ⁴³Schwimmbecken.

Ich beginne jedes ⁴⁴Training mit dem ⁴⁵Erwärmen. Richtiges Erwärmen spielt eine große Rolle im Training. Ich ⁴⁶führe verschiedene ⁴⁷Vorübungen wie ⁴⁸Rumpfbeugen, ⁴⁹Kniebeugen, ⁵⁰Freiübungen, ⁵¹Rumpfkreisen, ⁵²Drehen und ⁵³Ausfälle aus.

Nach der Erwärmung führe ich ⁵⁴die Hauptbewegungen aus, d. h. die Übungen an den bestimmten ⁵⁵Geräten, die meine Technik ⁵⁶vervoll-

kommen. Ich wiederhole bekannte Elemente und erlerne neue Bewegungen. Oft führe ich die ⁵⁷einzelnen Teile des Elements mehrmals aus.

Im Training ⁵⁸entwickle ich meine physischen ⁵⁹Grundeigenschaften – ⁶⁰Kraft, ⁶¹Ausdauer, ⁶²Beweglichkeit, ⁶³Gewandtheit und ⁶⁴Schnelligkeit. Vor dem ⁶⁵Wettkampf trainieren wir gewöhnlich in einem ⁶⁶Trainingslager.

Wörter zum Text

¹der Inhalt -s, -e – зміст

²die Trainingsstunde =, -en – тренування, тренувальний урок

³die vorherrschende Organisationsform – переважаюча організаційна форма

⁴die Erziehung = – виховання

⁵die Bildung = – освіта, навчання

⁶das Training [‘tre:-] –s, – тренування

⁷der Trainingsprozess –es, -e – тренувальний процес

⁸verwirklichen (-te, -t) – здійснювати, впроваджувати у життя

⁹vielseitig – різнобічний, різноманітний

¹⁰vorherrschen (-te, -t) – переважати, панувати

¹¹die Trainingsvielseitigkeit = – різнобічність, розмаїтість тренування

¹²entsprechen (entsprach, entsprochen) (D) – відповідати (*чомусь*)

¹³das Mittel –s, = – засіб, спосіб

¹⁴verbinden (verband, verbunden) – зв’язувати, поєднувати

¹⁵der Erfolg -s, -e – успіх, результат

¹⁶die rationelle Anwendung – раціональне застосування

¹⁷das Trainingsmittel –s, = – засіб, спосіб тренування

¹⁸das Erzielen des höchstmöglichen Nutzeffektes – досягнення максимально можливої ефективності

¹⁹die physische oder technische Ausbildung – фізичний чи технічний розвиток, удосконалення

²⁰zur Verfügung stehen – бути у розпорядженні

²¹ankommen (kam an, angekommen) (auf A) – залежати (*від чогось*), визначатися (*чимсь*)

²²die richtige Ausnutzung – правильне використання

²³der Belastungsfaktor –s, -en – фактор, чинник навантаження

²⁴die sich daraus ergebenden Methoden – методи, які з цього випливають

- ²⁵beachten (-te, -t) – брати до уваги, зважати
- ²⁶die Verletzung -, -en, (die Schaden) – травма
- ²⁷vermeiden – уникати
- ²⁸seit meiner Kindheit – з дитинства
- ²⁹betreiben (betrieb, betrieben) – займатися
- ³⁰trainieren (-te, -t) – тренувати, тренуватися
- ³¹unter der Leitung – під керівництвом
- ³²ein erfahrener Trainer– досвідчений тренер
- ³³vor kurzem – нещодавно
- ³⁴die Klassifizierungsnorm erfüllen – виконати спортивний розряд
- ³⁵Verdienter Meister des Sports – заслужений майстер спорту
- ³⁶das Trainingsprogramm entwickeln – складати програму тренування
- ³⁷das Programm einhalten – виконувати програму
- ³⁸während des ganzen Jahres – протягом всього року
- ³⁹der Trainingszustand – стан тренуваності
- ⁴⁰im Freien – на відкритому повітрі, просто неба
- ⁴¹d. H. = das heißt – тобто
- ⁴²die Sporthalle – спортивний зал
- ⁴³das Schwimmbecken -s, = – плавальний басейн
- ⁴⁴das Training -s – тренування
- ⁴⁵das Erwärmen = die Erwärmung=das Warmmachen – розминка
- ⁴⁶ausführen (-te, -t) – виконувати
- ⁴⁷die Vorübung =, -en – підготовча вправа
- ⁴⁸das Rumpfbeugen – нахили тулуба
- ⁴⁹das Kniebeugen – присідання
- ⁵⁰die Freiübungen – вільні вправи
- ⁵¹das Rumpfkreisen – обертання тулуба
- ⁵²das Drehen – поворот
- ⁵³der Ausfall -s, -fälle – випад
- ⁵⁴die Hauptbewegung – основна вправа
- ⁵⁵das Gerät – -s, -e – гімнастичний снаряд, інвентар
- ⁵⁶vervollkommen (-te, -t) – удосконалювати
- ⁵⁷entwickeln (-te, -t) – розвивати
- ⁵⁸einzelн – окремих
- ⁵⁹die Grundeigenschaft =, -en– основна якість, властивість

- ⁶⁰die Kraft – сила
⁶¹die Ausdauer – витримка, витривалість
⁶²die Beweglichkeit– рухливість
⁶³die Gewandtheit – спритність
⁶⁴die Schnelligkeit – швидкість
⁶⁵der Wettkampf – -s, -e – змагання
⁶⁶das Trainingslager = der Lehrgang – тренувальний збір

III. Übungen zum Text

1. Beantworten Sie die Fragen.

- 1) Was ist die vorherrschende Organisationsform der Erziehung und Bildung im Training?
- 2) Was wird in der Trainingsstunde verwirklicht?
- 3) Warum sind Mittel und Methoden der Erziehung wirksam?
- 4) Was ist sehr bedeutsam für den Erfolg der Trainingsstunde?
- 5) Was beachtet der Trainer in der Trainingsstunde?
- 6) Wie lange dauert jedes Training?
- 7) Wo kann man trainieren?
- 8) Womit beginnt jedes Training?
- 9) Spielt richtiges Erwärmen eine große Rolle im Training?
- 10) Welche Vorübungen wissen Sie?
- 11) Welche Hauptbewegungen führen die Trainierenden aus?
- 12) Welche physischen Grundeigenschaften entwickelt man im Training?

2. Ordnen Sie zu.

1	Die Hauptform der Erziehung und Bildung im Trainingsprozess	A	ist sehr bedeutsam für den Erfolg der Trainingsstunde.
2	Die Aufgaben und Ziele des Trainings werden	B	eines erfahrenen Trainers.
3	Die rationelle Anwendung der Trainingsmittel	C	in der Trainingsstunde verwirklicht.
4	Gewöhnlich trainiert man unter der Leitung	D	seine physischen Grundeigenschaften
5	Jedes Training beginnt man	E	ist die Trainingsstunde.
6	Im Training entwickeln die Sportler	F	mit dem Erwärmen.

3. Sind die Sätze richtig oder falsch? Kreuzen Sie an.

		richtig	falsch
1.	Die Sportstunde wird als die kleinste Einheit in der Organisation des Trainingsprozesses bezeichnet.		
2.	Der Trainer beachtet die Belastungsfaktoren und Methoden.		
3.	Der Arzt entwickelt ein Trainingsprogramm für die Sportler.		
4.	Der Sportler trainiert während des ganzen Jahres.		
5.	Jedes Training dauert drei Stunden.		
6.	Die Sportler trainieren nur in der Sporthalle oder im Schwimmbecken.		
7.	Richtiges Erwärmen spielt nicht große Rolle im Training.		
8.	Die Hauptbewegungen führt der Sportler vor der Erwärmung aus.		

4. Ergänzen Sie die Wörter.

In den (1) _____ vorherrscht ein vielseitiger und interessanter (2) _____, welcher der allgemeinen Trainingsvielseitigkeit entspricht. Die (3) _____ und Methoden der Erziehung sind (4) _____. Sie sind mit den persönlichen Interessen der (5) _____ und mit den allgemeinen Aufgaben und Zielen des Trainings (6) _____. Die rationelle (7) _____ der Trainingsmittel ist sehr wichtig für den (8) _____ der Trainingsstunde, das Erzielen des höchstmöglichen (9) _____ für die physische oder technische (10) _____ der Trainierenden.	A	Mittel
	B	wirksam
	C	verbunden
	D	Erfolg
	E	Inhalt
	F	Nutzeffektes
	G	Sportler
	H	Trainingsstunden
	I	Ausbildung
	J	Anwendung

5. Füllen Sie die Tabelle aus.

Trainingsstätte	Vorübungen	Grundeigenschaften

Gewandtheit * Sportplatz * Rumpfbeugen * Kniebeugen *
 Schwimmbecken * Freiübungen * Rumpfkreisen * Wald *
 Drehen * Ausfälle * Kraft * Ausdauer * Beweglichkeit *
 Schnelligkeit * Stadion * Sporthalle

6. Suchen Sie die entsprechende Übersetzung für die nachstehenden Wörter.

1.	das Rumpfkreisen	A.	обертання тулуба
2.	die Kraft	B.	тренувальний урок
3.	die Ausdauer	C.	швидкість
4.	das Drehen	D.	рухливість
5.	das Erwärmen	E.	поворот
6.	die Schnelligkeit	F.	змагання
7.	die Verletzung	G.	присідання
8.	die Gewandtheit	H.	сила
9.	die Beweglichkeit	I.	підготовча вправа
10.	die Trainingsstunde	J.	фактор, чинник навантаження
11.	das Kniebeugen	K.	витримка, витривалість
12.	das Trainingsprozess	L.	травма
13.	das Gerät	M.	спритність
14.	der Wettkampf	N.	нахили тулуба
15.	die Vorübung	O.	розминка
16.	die Freiübung	P.	тренувальний процес
17.	das Rumpfbeugen	Q.	вільна вправа
18.	der Belastungsfaktor	R.	гімнастичний снаряд, інвентар
19.	die Hauptbewegung	S.	плавальний басейн
20.	das Schwimmbecken	T.	основна вправа

7. **Partnerarbeit.** Bilden Sie den Dialog zum Thema «Mein Training».

8. Nennen Sie die Vorübungen.

1.



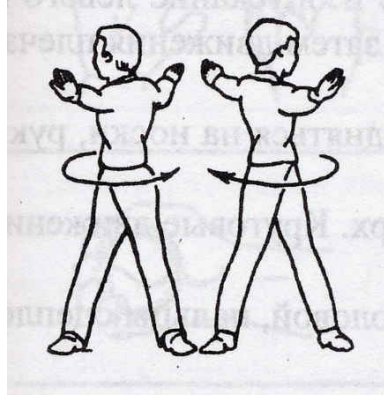
2.



3.



4.



9. Sprechen sie zum Thema «Inhalt und Struktur der Trainingsstunde».

10. **Projektarbeit.**

Ablauf eines Projekts

1. Projektplanung

Projektinitiative

- Wählen Sie gemeinsam mit ihren Projektgruppemmitgliedern berufsbezogenes Thema.
- Sammeln Sie verschiedene Ideen.

Projektskizze

- Halten Sie die Projektidee schriftlich fest.

- Äußern Sie Ihre Interessen und Betätigungswünsche.
- Erzählen Sie, was Sie bereits zu dem Thema wissen.
- Sagen Sie, welche Informationen Sie noch benötigen.
- Entwerfen Sie eine Projektskizze mit ersten Notizen über Zeitbedarf, Materialien, Möglichkeiten der Zusammenarbeit, erste Fragestellungen usw.

Projektplan

- Arbeiten Sie in Gruppen und planen
 - das Endprodukt, bzw. die Abschlussaktion,
 - den Arbeitsplan: Wer, wie, was, warum?,
 - die Projektschritte mit Zeitplanung,
 - die notwendigen organisatorischen Hilfsmittel.

Die Lernenden treffen mit Lektoren Zielvereinbarungen.

2. Projektdurchführung

Ausführung des Arbeitsplanes durch die Beteiligten

- Organisieren Sie ihre Tätigkeiten und erstellen Gruppenarbeitspläne.
- Beschaffen Sie sich Material, sichten, studieren und bearbeiten es einzeln oder in Gruppen.
- Üben Sie Techniken ein.
- Wenden Sie Eingetübtes an.
- Erproben Sie die Präsentation, korrigieren, wo nötig.

Fixpunkte (geplant oder bei Bedarf in den Ablauf eingeschoben)

- Die Hochschullektoren koordinieren die Tätigkeiten.
- Sie schieben notwendige Wissens- bzw. Informationsvermittlung ein.
- Besprechen Sie zusammen das Teilprodukt: korrigieren Sie und geben es eventuell zur Überarbeitung zurück oder suchen Sie neue Ideen.
- Arbeiten Sie Beziehungsprobleme auf.

Lernende und Lehrende besprechen den Lernfortschritt und –prozess, reflektieren das eigene Tun.

3. Projektabschluss und Reflexion

- Stellen Sie ihre Produkte vor, führen Sie die geplante Aktion durch.
- Reflektieren Sie die geleistete Arbeit: Sind die Ziele erreicht?
- Besprechen Sie die Zusammenarbeit, den Lernprozess, die Erfolgsfolge, den eigenen Arbeitsanteil in der Gruppe.
- Machen Sie Verbesserungsvorschläge.

Eventuell findet eine Bewertung nach vorher festgelegten Kriterien statt.



Lustige Geschichten

Eine nützliche Sportart

Man erzählt sich, wie ein armer Student im kalten Winter mit einem einzigen Bündel Holz auskam. Er verbrannte dieses Holz aber nicht im Ofen. Sobald es ihm kalt wurde, legte er das Holzbündel auf den Rücken und lief vom fünften Stock in den Hof hinunter, um dann sofort wieder mit demselben Bündel in sein Zimmer zurückzulaufen. Dann war es ihm schon warm und er brauchte nicht den Ofen zu heizen.

* * * * *

«Wie hat dir gestern das Fernsehspiel gefallen?», fragte ich Hans.

«Ach, die erste Hälfte war nicht schlecht. Leider wurde ich dann gestört.»

«Wieso?»

«Mein Bruder hat mich geweckt.»

Text 3

I. Vorübungen

1. *Beantworten Sie die Fragen.*

- 1) Welche Rolle spielt der Sport im Leben des Menschen?
- 2) Treiben Sie Sport gern?
- 3) Welche Sportarten ziehen Sie vor?
- 4) Trainieren Sie regelmäßig, innerhalb eines Jahres?
- 5) Wo trainieren Sie gewöhnlich?

2. *Wählen Sie passende Übersetzungen von terminologischen Komposita.*

der Ausbildungsprozess	основний період
der Wettkampfhöhepunkt	метод тренування
die Bezirksmeisterschaft	завдання тренування
der Länderkampf	спосіб тренування
die Trainingsaufgabe	підготовчий період
das Trainingsmittel	районний чемпіонат
die Trainingsmethode	навчальний процес
die Hauptperiode	період змагань
die Vorbereitungsperiode	рівень змагання
die Wettkampfperiode	перехідний період
die Übergangsperiode	міжнародні змагання

3. *Beachten Sie die Bedeutung der nachstehenden Wortverbindungen.*

Innerhalb eines Jahres – упродовж року

eine Periodisierung erfahren – ділити на періоди

dazu dienen – служити для того, щоб

willensmäßige Eigenschalten – вольові якості

für die bevorstehenden Wettkämpfe – для майбутніх змагань

die Periodisierung richtet sich nach den Wettkampfhöhepunkten – при періодизації враховується рівень змагань

zum vorgesehenen Zeitpunkt – до передбаченого терміну

persönliche Bestleistungen – особисті досягнення

Das Training lässt die sportlichen Leistungen anwachsen. – Тренування сприяє росту спортивних досягнень.

II. Lesen Sie den Text «Die Periodisierung des Trainings» und suchen Sie im Text die Information über:

- die Vorbereitungsperiode;
- die Wettkampfperiode;
- die Übergangsperiode.

Die ¹Periodisierung des Trainings

Der pädagogische Ausbildungsprozess im Training innerhalb eines Jahres erfährt eine Periodisierung. Die einzelnen Perioden dienen dazu, die sportliche Form und das ²sportliche Können sowie willensmäßige Eigenschaften für die ³bevorstehenden ⁴Wettkämpfe systematisch ⁵vorzubereiten und zu ⁶entwickeln.

Die Periodisierung richtet sich nach den Wettkampfhöhepunkten. Das sind bei weniger ⁷qualifizierten Sportlern z.B. Kreis- und ⁸Bezirksmeisterschaften, bei qualifizierten – ⁹Länderkämpfe.

Nachdem mit Hilfe der Periodisierung verschiedene ¹⁰Trainingsaufgaben, -mittel und -methoden ¹¹gelöst sind, zeigt der Sportler zum vorgesehenen Zeitpunkt persönliche Bestleistungen.

Innerhalb eines Jahres gibt es drei ¹²Hauptperioden. Die Wichtigsten von ihnen können zur besseren Planung und Lösung bestimmter Trainingsaufgaben in weitere ¹³Abschnitte unterteilt werden. Dem leichtathletischen Training ¹⁴liegt grundsätzlich folgende Periodisierung zugrunde:

1. Die ¹⁵Vorbereitungsperiode (November bis April):
 1. Abschnitt (November und Dezember)
 2. Abschnitt (Januar und Februar)
 3. Abschnitt (März und April)
2. Die ¹⁶Wettkampfperiode (Mai bis September):
 1. Abschnitt (Vorsaison bis Mai)
 2. Abschnitt (Hauptsaison bis Juni, Juli, August)
 3. Abschnitt (Nachsaison bis September, eventuell Oktober)
3. Die ¹⁷Übergangsperiode (Oktober)

Das Training in den einzelnen Perioden ¹⁸wiederholt sich jedes Jahr auf einem immer höheren ¹⁹Niveau und lässt so die sportlichen Leistungen ²⁰anwachsen.

Wörter zum Text

¹die Periodisierung = – періодизация

²das sportliche Können – спортивні вміння

- ³bevorstehend – майбутній, наступний
⁴der Wettkampf -(e)s, -kämpfe – змагання, матч
⁵vorbereiten -te -t (*für A*) – готувати
⁶entwickeln -te -t – розвивати
⁷qualifiziert – кваліфікований
⁸die Bezirksmeisterschaft – районний чемпіонат
⁹der Länderkampf -(e)s, -kämpfe – міжнародні змагання
¹⁰die Trainingsaufgabe =, -n – завдання тренування
¹¹lösen -te -t – розв’язувати, вирішувати
¹²die Hauptperiode – основний період
¹³der Abschnitt -(e)s, -e – період, відрізок (часу)
¹⁴zugrunde liegen – лежати в основі
¹⁵die Vorbereitungsperiode – підготовчий період
¹⁶die Wettkampfperiode – період змагань
¹⁷die Übergangsperiode – перехідний період
¹⁸wiederholen -te -t – повторювати
¹⁹das Niveau [ni’vo:] -s, -s – рівень
²⁰anwachsen -u -a– зростати, збільшуватися

III. Übungen zum Text

1. Beantworten Sie folgende Fragen:

- 1) Was erfährt der pädagogische Ausbildungsprozess im Training?
- 2) Wozu dienen die einzelnen Perioden?
- 3) Wonach richtet sich die Periodisierung?
- 4) Wie viel Hauptperioden gibt es in einem Jahr?
- 5) Wie heißen diese Perioden?

2. Steht das im Text?

		Nein	Ja
1.	Die einzelnen Perioden dienen für Vorbereitung und Entwicklung sportlicher Eigenschalten.		
2.	Die Wettkampfhöhepunkte spielen wichtige Rolle für die Periodisierung.		
3.	Die Kreis- und Bezirksmeisterschaften sind für qualifizierte Sportler, die Länderkämpfe –weniger qualifizierte.		
4.	Im Jahr gibt es zwei Hauptperioden.		
5.	Die Hauptperioden teilt man in weitere Abschnitte.		

3. *Ergänzen Sie die Sätze.*

Wettkampfperiode * Wettkampfhöhepunkten * Wettkämpfe *
Periodisierung * Sportler * Trainingsaufgaben * Bestleistungen *
Vorbereitungsperiode * Übergangsperiode

1. Der pädagogische Ausbildungsprozess im Training innerhalb eines Jahres erfährt eine

2. Die entwickeln systematisch die sportliche Form, das sportliche Können, willensmäßige Eigenschalten für die bevorstehenden

3. Mit Hilfe der Periodisierung sind verschiedene ... , Trainingsmittel und -methoden gelöst.

4. Der Sportler zeigt zum vorgesehenen Zeitpunkt persönliche

5. Die Periodisierung richtet sich nach den

6. Es gibt drei Hauptperioden: ..., ..., ...

4. *Verbinden Sie richtig!*

1.	Die Wichtigsten von Perioden können zur Lösung bestimmter Trainingsaufgaben	A.	dem leichtathletischen Training grundsätzlich zugrunde.
2.	Die Periodisierung in der Vorbereitungsperiode, Wettkampfperiode, Übergangsperiode liegt	B.	lässt die sportlichen Leistungen anwachsen.
3.	Das Training in den einzelnen Perioden wiederholt sich jedes Jahr und	C.	in 3 Abschnitte unterteilt.
4.	Die Vorbereitungsperiode und Wettkampfperiode werden	D.	in weitere Abschnitte unterteilt werden.

5. *Suchen Sie im Text die entsprechenden deutschen Wortverbindungen.*

Педагогічний навчальний процес _____

Окремі періоди _____

Спортивна форма _____

Спортивні знання _____

Майбутні змагання _____

Відповідно до рівня змагань _____

Менш кваліфіковані спортсмени _____
Чемпіонат району _____
Міжнародні змагання _____
Вирішувати завдання тренування _____
Лежати в основі легкоатлетичного тренування _____

6. *Schreiben Sie aus dem Text die Wörter aus, die zur **Periodisierung des Trainings** gehören.*
7. *Üben Sie nach den Mustern:*
Kennen Sie Herrn Müller? (Boxer)
Ich kenne ihn schlecht. Ich weiß nur, er ist Boxer. (Ich weiß nur, dass er Boxer ist.)
1. Kennen Sie Frau Weber? (Sportlerin)
 2. Kennen Sie seine Schwester? (Sportlehrerin)
 3. Kennen Sie Peter Schmidt? (Fußballspieler)
 4. Kennen Sie Herrn Neumann? (Tennisspieler)
 5. Kennen Sie Egon? (Basketballspieler)
 6. Kennen Sie Helga? (Eiskunstläuferin)
 7. Kennen Sie Herrn Müller? (Skiläufer)
 8. Kennen Sie Claudia? (Handballspielerin)
 9. Kennen Sie sein Bruder? (Turner)
 10. Kennen Sie Thomas? (Rennfahrer)
8. *Üben Sie zu zweit. Gebrauchen Sie dabei folgende Repliken. Setzen Sie den Dialog fort.*
A: Treiben Sie Sport?
B: Aber selbstverständlich! (Звичайно! Само собою зрозуміло!)
A: Welche Sportart treiben Sie?
B: Jeden Morgen Frühsport, zweimal in der Woche Rudern (Schwimmen, Reiten usw.)
A: Laufen Sie auch?
B: Ja, jeden Abend laufe ich 1000 m usw.
9. *Sprechen Sie zum Thema «Inhalt und Struktur der Trainingsstunde».*



Lustige Geschichten

Falsch verstanden

Nach einem Länderspiel, das ziemlich hoch verloren worden war, versammelte der Trainer seine Fußballmannschaft und sagte: «Ich habe euch doch vor dem Spiel gesagt: Spielt, wie ihr noch nie gespielt habt! Aber ich habe sicher nicht gesagt: Spielt, als ob ihr überhaupt noch nie gespielt hättet!»

* * * * *

«Wir treiben sehr viel Sport in unserer Familie», erzählt der Familienvater am Biertisch. «Ich fahre Ski, meine Frau rudern, meine größere Tochter spielt Hockey, die jüngere lernt fliegen. Mein Vater ist Meister im Kunstreiten und mein Großvater ringt!»

«Was», ruft der Zuhörer, «der neunzigjährige alte Herr ringt? Unmöglich.»

Darauf die Erklärung: «Natürlich, er ringt die Hände.»

die Hände ringen – ламати руки (з відчаю)

Text 4

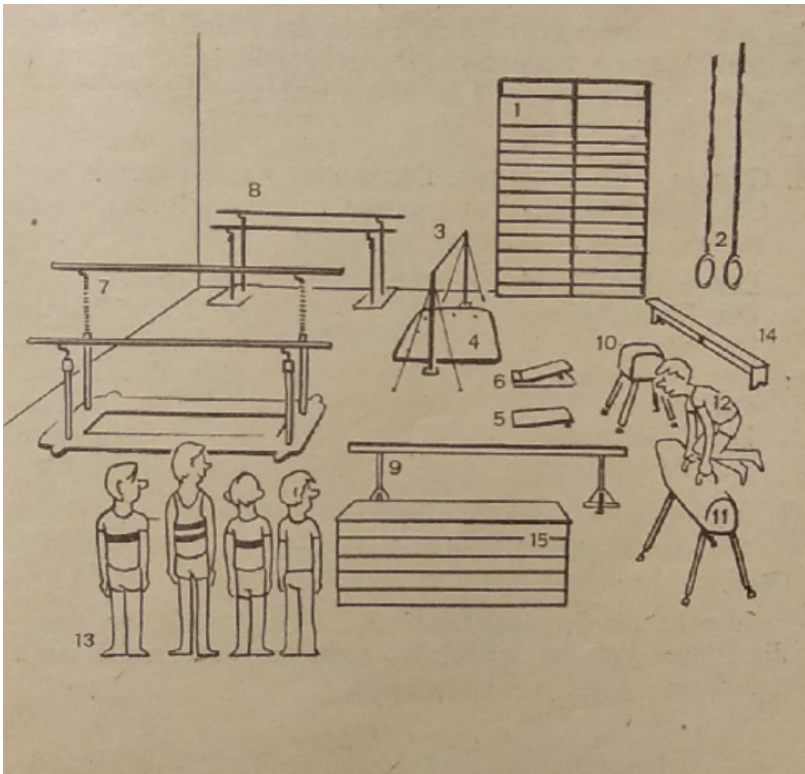
I. Vorübungen

1. Beantworten Sie die Fragen.

- 1) Wie viel Mal pro Woche haben Sie den Sportunterricht?
- 2) Treiben Sie Sport gern?
- 3) Wo trainieren Sie gewöhnlich? In der Halle oder im Stadion?
- 4) Welche Sportarten ziehen Sie vor?

2. Übersetzen Sie ins Ukrainische folgende Wörter. Benutzen Sie das Bild.

- 1) Die Sprossenwand; 2) die Ringe; 3) das Reck; 4) die Matte; 5) das Sprungbrett; 6) das Federbrett; 7) der Barren; 8) der Stufenbarren; 9) der Schwebebalken; 10) der Bock; 11) das Pferd; 12) der Turner; 13) die Riege; 14) die Schwebebank; 15) der Kasten.



3. *Übersetzen Sie ins Ukrainische. Beachten Sie die Rektion der Verben.*
turnen (**an+D.**) Barren, Reck, Ringen, Schwebebalken, Stufenbarren
turnen (**auf+D.**) Matte, Teppich
springen (**über+A.**) Bock, Pferd
siegen, gewinnen (**bei+D.**) Bodenturnen, Pferdsprung
siegen, gewinnen (**an+D.**) Barren, Schwebebalken, Ringen, u. a. Geräten

II. Lesen Sie den Text « Die Unterrichtsstunde (der 1. Teil)» und suchen Sie im Text die Information über:

- die Unterrichtsstunde;
- die Aufgabe der Einleitung der Sportstunde.

Die Unterrichtsstunde

(der 1. Teil)

Die Unterrichtsstunde ist die Grundform für die Organisation der Erziehungs- und Bildungsarbeit in der Schule. Das gilt auch für den Sportunterricht. Andere Organisationsformen dieses Faches sind Sportfeste, Skiwanderungen oder Spielturniere.

Die Unterrichtsstunde wird durch mehrere Merkmale gekennzeichnet: Die Unterrichtszeit ist genau begrenzt und beträgt laut Schulordnung 45 min.

Von der Didaktik werden für alle Unterrichtsstunden Glieder der Unterrichtsstunde aufgestellt. Sie treffen auch für die Sportstunde zu. Es sind Einführung, Vermittlung, Festigung, Kontrolle und Bewertung. Für die Neueinführung von Körperübungen ist im Sport die Erarbeitungsstunde typisch; denn beim Erlernen einer neuen Bewegung (Übung) dominieren Vorzeigen, Erklären, Versuchen und Korrigieren. Demnach gibt es in unserem Fach hauptsächlich drei Stundentypen: Erarbeitungsstunde, Festigungs- und Übungsstunde, Kontroll- und Bewertungsstunde.

Die Einleitung der Sportstunde muss drei Aufgaben erfüllen:

- 1) eine pädagogische Situation schaffen,
- 2) den Organismus vorbereiten,
- 3) die Übungsbereitschaft wecken.

Die pädagogische Situation wird zu Beginn der Stunde unter Anwendung verschiedener Erziehungsmethoden hergestellt. Dazu gehö-

ren: die Disziplin beim Umziehen, die Ordnung im Umkleideraum, der pünktliche Beginn, das Antreten und die exakte Meldung durch einen Schüler, der Sportgruß. Eine gute Organisation gleich zum Beginn wird dem Sportlehrer die gesamte Übungsstunde erleichtern. Der Lehrer muss deshalb auch den sogenannten «Kleinigkeiten» höchste Beachtung schenken, die Übenden müssen an eine feste Ordnung vom Umkleiden bis zum Beginn der Stunde gewöhnt werden. Das Antreten und Melden obliegt einem Diensthabenden oder Riegenführer, der dazu beauftragt wird. Es wird in Linie zu einem oder mehreren Gliedern angetreten, dann erfolgt die Meldung an den Sportlehrer und die Begrüßung.

Wenn beim Betreten der Turnhalle die Großgeräte bereitstehen und Handgeräte griffbereit liegen, wenn das Spielfeld sauber abgekreidet oder markiert ist, dann wird die Übungsbereitschaft geweckt. Auch die Bekanntgabe des Stundenziels muss die Schüler zu aktiver Erfüllung der Stundenaufgabe anregen. Bei der Bekanntgabe der Aufgabe und des Zieles der Übungsstunde fasst sich der Sportlehrer kurz. Er wird das Stundenziel kurz formuliert etwa so bekanntgeben: Erlernen der Rolle rückwärts zum Grätschstand, oder: Üben der Riesengrätsche über den Kasten; damit schließen wir heute diesen Übungskomplex ab und beginnen in der nächsten Stunde mit einem neuen Sprung.

Wörter zum Text

die Erziehung =, -en – виховання

gelten -a-o – цінуватися, мати авторитет; бути дійсним, мати силу (D) стосуватись (когось)

kennzeichnen -te -t – відзначати, робити позначки (на чомусь);

характеризувати; **gekennzeichnet werden** характеризуватися

aufstellen -te -t – ставити, встановлювати; складати, створювати, формувати

das Glied -(e)s, -er – кінцівка, суглоб, ланка (*ланцюга*), член (*суспільства*), стрій, шеренга (*війск.*)

zutreffen -a -o – виявлятися правильним, справджуватися; (*für A, auf A*) стосуватись (*когось, чогось*)

die Einführung =, -en – уведення, вступ, упровадження, вступ (*до розділу науки*), вступний курс

die Vermittlung =, -en – посередництво, сприймання; передавання (*досвіду, знань*)

die Festigung = – зміцнення
 die Bewertung =, -en – оцінка (*також спорт.*), відгук
 die Neueinführung = – нове введення
 die Erarbeitungsstunde – урок засвоєння нових знань
 vorzeigen (*j-m*) – показувати, пред'являти
 erklären –te –t – пояснювати
 versuchen –te –t – куштувати (їжу); намагатися, пробувати
 die Anwendung =, -en – застосування, вживання, використання; un-
 ter Anwendung – із застосуванням
 herstellen –te –t – ставити сюди; створювати, виготовляти, виробляти,
 випускати; установлювати, організовувати
 umziehen-o-o – перевдягати, переїжджати, переселятися (*на іншу
 квартиру*)
 das Antreten -s – шикуння в шеренгу
 exakt – точний, суворий
 gewöhnen-te-t (*an A*) – привчати (*когось до чогось*)
 obliegen -a -e – ставитися в обов'язок (*комусь*), зобов'язувати
 (*когось*)
 beauftragen-u-a (*mit D*) – доручати (*комусь щось*)
 bereitstehen – стояти наготові, бути готовим
 griffbereit – (який знаходить) під рукою; зручний; наготові
 anregen (*j-n zu D*) – спонукати, схилити (*когось до чогось*); стиму-
 лювати, давати поштовх (*чомусь*); збуджувати
 der Grätschstand -(e)s, -e – положення ноги нарізно

III. Übungen zum Text

1. *Beantworten Sie folgende Fragen.*
 1. Was ist die Grundform für die Organisation der Erziehungs- und Bildungsarbeit in der Schule?
 2. Wodurch wird die Unterrichtsstunde gekennzeichnet?
 3. Nennen Sie die Bestandteile der Sportstunde.
 4. Welche Aufgaben erfüllt die Einleitung der Sportstunde?
 5. Wie wird das Stundenziel formuliert?
2. *Geben Sie ukrainische Äquivalente zu folgenden Wörtern und Wortverbindungen:*

die Grundform, das gilt, die Organisationsformen, die Skiwanderungen, gekennzeichnet werden, durch mehrere Merkmale, laut Schulordnung, für alle Unterrichtsstunden, von der Didaktik, aufgestellt werden, die Einführung, die Vermittlung, die Festigung, die Kontrolle, die Bewertung, für die Neueinführung von Körperübungen, beim Erlernen einer neuen Bewegung (Übung), muss erfüllen, den Organismus vorbereiten, die Übungsbereitschaft wecken, unter Anwendung verschiedener Erziehungsmethoden, die Disziplin beim Umziehen, die exakte Meldung durch einen Schüler, erleichtern, die Übenden, gewöhnt werden, der Riegenführer, in Linie, antreten, die Bekanntgabe des Stundenziels, muss anregen, zu aktiver Erfüllung der Stundenaufgabe, mit einem neuen Sprung.

3. *Ergänzen Sie folgende Wortverbindungen durch die unten angegebenen Verben:*

eine pädagogische Situation ...,
den Organismus ...,
die Übungsbereitschaft ...,
eine gute Organisation gleich zum Beginn ...,
höchste Beachtung ...,
das Antreten und Melden ...,
in Linie zu einem oder mehreren Gliedern ...,
die Großgeräte ...,
das Spielfeld ...,
zu aktiver Erfüllung der Stundenaufgabe

Obliegen, abkreiden, bereitstehen erleichtern, anregen, schenken, wecken, antreten, schaffen, vorbereiten.

4. *Ergänzen Sie folgende Wortverbindungen durch die passenden Präpositionen:*

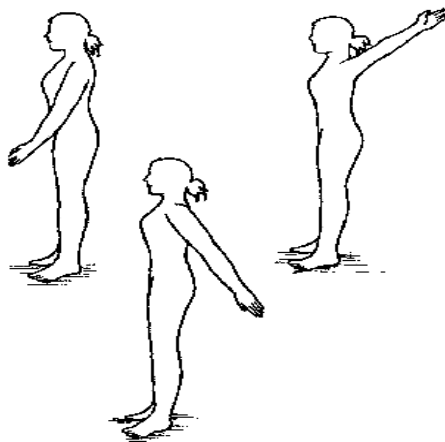
... den Sportunterricht gelten;
... mehrere Merkmale gekennzeichnet werden;
... Schulordnung betragen;
... die Sportstunde zutreffen;
... Erlernen einer neuen Bewegung;
... Anwendung verschiedener Erziehungsmethoden;
... aktiver Erfüllung der Stundenaufgabe anregen;
... der Bekanntgabe der Aufgabe und des Zieles der Übungsstunde.

5. *Setzen Sie bitte die Passivsätze ins Aktiv.*
 1. Die Unterrichtsstunde wird durch mehrere Merkmale gekennzeichnet.
 2. Die pädagogische Situation wird zu Beginn der Stunde unter Anwendung verschiedener Erziehungsmethoden hergestellt.
 3. Es wird in Linie zu einem oder mehreren Gliedern angetreten.
 4. Von der Didaktik werden für alle Unterrichtsstunden Glieder der Unterrichtsstunde aufgestellt.
6. *Geben Sie deutsche Äquivalente zu folgenden Wörtern und Wortverbindungen:*

Урок, форма організації, навчальна робота, виховна робота, стосуватися, характеризуватися, спортивне заняття, лижна прогулянка, ланка (ланцюга), створювати, вступ, посередництво, пояснювати, урок засвоєння нових знань, тренувальний урок, контрольний урок, виконувати, пробуджувати готувати, готовність виконувати вправи, зміцнення, нове введення, переодягання, пробувати, показувати, шикуватися у шеренгу, привчати (*когось до чогось*), положення ноги нарізно, напоготові, доручати (*комусь щось*), точний, спортивний зал, ручний інвентар, оголошення(повідомлення), зобов'язувати (*когось*), завдання, мета, вчитель фізичного виховання, формулювати, рапортування, командний керівник.

7. *Übersetzen Sie die Wörter. Benutzen die Bilder.*

1) der Armkreis



2) das Rumpfbeugen



3) das Seilkreuzen



8. *Partnerarbeit. Wie heißen die Sportarten? Welche Sportarten finden Sie extrem, welche nicht? Finden Sie noch andere Sportarten.*



klettern



Raftingtouren machen



tauchen



Objektspringen (machen)



mountainbiken



Eishockey spielen

**Klettern ist für mich
eine Extremsportart.**

**Klettern ist doch nicht
extrem.**

9. *Fragen Sie möglichst viele Personen in der Gruppe und sammeln Sie Informationen. Berichten Sie dann im Unterricht.*

1. Finden Sie jemanden in der Gruppe, der einen Spitzensportler oder einen Extremsportler kennt.

2. Finden Sie jemanden, der mindestens viermal pro Woche Sport treibt.

3. Finden Sie jemanden, der sich überhaupt nicht für Sport interessiert.

Kennst du
jemanden, der...

Nein, ich kenne
niemanden, der ...

Ja, ich kenne
jemanden, der...

10. *Lesen Sie den Text schnell und ignorieren Sie die kursiv markierten (=unbekannten) Wörter. Beantworten Sie dann die Fragen.*

1. Was machen Apnoetaucher?

2. Welchen Tauchrekord hält Jan Reuther?
3. Was passierte bei seinem Rekordversuch?
4. Was sind die nächsten Pläne des Tauchers?

Tauchunfall im Mittelmeer

Jan Reuther ist Versicherungskaufmann von Beruf. Aber seine *Leidenschaft* ist das Apnoetauchen. Apnoetaucher tauchen ohne *Sauerstoffgerät* und können dabei bis zu zehn Minuten unter Wasser bleiben. Jan Reuther war lange Zeit der einzige Deutsche, der ohne *Sauerstoffgerät* mehr als 175 Meter *tief* getaucht ist. Im Mittelmeer wollte er seinen persönlichen *Tiefenrekord verbessern*. Anfangs lief bei seinem Rekordversuch alles gut. Ein Tauchgerät zog den Taucher in 190 Meter *Tiefe*. Doch beim Auftauchen gab es Probleme. In 100 Meter Tiefe sollte Jan Reuther den *Tauchschlitten verlassen* und langsam allein auftauchen. Doch er *verlor* das *Bewusstsein* und der *Schlitten* zog ihn schnell nach oben. Dieser Unfall hatte schlimme *Folgen* für den Taucher. Lange Zeit konnte Jan Reuther kaum gehen und sprechen. Tauchrekorde kann man von ihm keine mehr *erwarten*. Aber Jan Reuther denkt schon wieder an andere Projekte: Er will ein elektronisches *Forschungs-U-Boot* bauen und sich für den Schutz der Meere *einsetzen*.



Lustige Geschichten

* * * * *

Keuchend erreichte ein Läufer, der an den Olympischen Spielen teilnehmen soll, den Bahnsteig.

«Erwische ich den Zug nach Berlin noch?», ruft er dem Beamten zu.

«Das kommt darauf an, wie schnell Sie wirklich laufen können. Abgefahren ist er vor drei Minuten.»

* * * * *

«Wie hast du es nur geschafft, dass du heute die hundert Meter in zwölf Sekunden gelaufen bist? Das hätte ich dir niemals zugetraut!», fragte Franz seinen Vereinskameraden Fritz.

«Ich weiß es selbst nicht. Aber als ich an den Start gerufen wurde, sah ich Herrn Meier vom Birkenweg. Vielleicht...»

«Herrn Meier vom Birkenweg? Was hat denn der mit deiner großartigen Zeit zu tun?»

«Nicht viel, er hat nur vorgestern gesehen, wie ich auf seinem Apfelbaum saß, mich aber nicht erwischt.»

Text 5

I. Vorübungen

1. Wählen Sie passende Übersetzungen von terminologischen Wörtern.

das Nervensystem	медичний м'яч
der Kreislauf	нервова система
das Hüpfen	ходьба
das Gehen	біг
das Laufen	ручний (спортивний) снаряд
das Springen	стрибки
das Handgerät	кругообіг
der Medizinball	заклучна частина
das Sprungseile	скакалка
die Abschlussbesprechung	стрибання
der Schlussteil	обговорення підсумків

2. Bilden Sie die Sätze und übersetzen ins Ukrainische. Beachten Sie die Übersetzung des Verbs **«erfolgen»** (здійснюватися, відбуватися).

Der Stabhochsprung	<i>erfolgt</i>	in der Stoßanlage
Der Weitersprung		in der Wurfanlage
Der Stoß		am Reck
Der Hürdenlauf		über das Pferd
Der Wurf		auf der Laufbahn
Der Pferdsprung		an der Sprunggrube
Der Reckübung		über den Bock

3. Erlernen Sie Befehle auswendig!

Праворуч!	Rechtsum!
Ліворуч!	Linksum!
Група стій!	Gruppe – halt!
Група кругом!	Gruppe – kehrt!
Кроком руш!	Im Gleichschritt – marsch!

Бігом руш!	Im Laufschrift – marsch!
Руки вгору!	Arme hoch!
Руки вниз!	Arme ab!
Руки на пояс!	Hand an der Hüfte!
Руки на стегна!	Hüften fest!
Руки за голову!	Nackenthalte!
Руки перед собою!	Vorhalte!
Руки над головою!	Hochhalte!
Руки опустити!	Tiefhalte!
Струнко!	Stillgestanden!
Встати!	Aufgestanden!
Розійтись!	Weg(ge)treten!
Шикуйсь!	Antreten!

II. Lesen Sie den Text « Die Unterrichtsstunde (der 2. Teil)» und suchen Sie im Text die Information über:

- die Vorbereitung des Organismus;
- die Beruhigung des Organismus.

Die Unterrichtsstunde (der 2. Teil)

Die Vorbereitung des Organismus, oft als «Erwärmung» bezeichnet, bezieht sich auf den Kreislauf, die Muskeln und Bänder und auf das Nervensystem. Hierzu gehören verschiedene Arten des Gehens, Laufens, Hüpfens und Springens, des Kletterns und Kriechens. Der einleitende Teil der Sportstunde wird so organisiert, dass alle Teile des Körpers in die Vorbereitung einbezogen werden. Besonders geeignet sind dazu Übungen mit Handgeräten wie Medizinbälle, Keulen, Sprungseile u.a. Die Geräte fordern von sich aus zu einer bestimmten Tätigkeit auf, so z.B. das Seil zum Springen, der Reifen zum Rollen, der Ball zum Werfen und Fangen, die lange Bank zum Darüberlaufen und -springen, die Leiter zum Hinaufsteigen. Die Übungen mit Hand- und Kleingeräten werden immer mit Lust und Freude geturnt.

Im Hauptteil der Stunde werden die Schüler am stärksten belastet. Hier werden neue Übungen erlernt oder bereits bekannte Übungen wiederholt und durch zahlreiche Variationen gefestigt. Festigen des be-

kannten Übungsstoffes und Neueinführen können auch nacheinander im Hauptteil auftreten.

Der Schlussteil hat ebenfalls drei Aufgaben:

- 1) den Organismus beruhigen oder einen normalen Höhepunkt in der Belastung erreichen,
- 2) das Gefühl ansprechen,
- 3) einen pädagogisch wertvollen Abschluss bilden.

Die Beruhigung des Organismus wird am besten durch bestimmte kleine Spiele, besonders durch Ballspiele und Staffeln erreicht. Am Stundenschluss soll die Freude dominieren, ganz gleich, ob eine höhere oder eine geringe Belastung vorliegt. Hier darf es einmal laut zugehen. Am Ende der Stunde wird durch Aufräumen und Aufstellen die nötige Ruhe und Konzentration wiederhergestellt. Es folgt die Abschlussbesprechung, die kurz sein soll, aber selten ausfallen sollte. Der Lehrer fasst die Ergebnisse zusammen, lobt, ermahnt, gibt Hinweise und setzt Perspektiven. Mit dem Sportgruß wird die Stunde beendet. Die Schüler verlassen die Sportstätte, waschen sich und kleiden sich an.

Wörter zum Text

bezeichnen -te -t – (*mit D*) позначати, відзначати (*щось чимсь*); вказувати, зазначати, показувати; (*als A*) визначати, називати, характеризувати

sich beziehen -o-o – (*auf A*) стосуватися (*когось, чогось*)

das Hüpfen -s – стрибання, підскакування, скакання

das Klettern -s – лазіння

das Kriechen -s – повзання, плазування

einbeziehen -o-o – підключати, залучати; втягувати

geeignet – придатний (*zu D, für A* для чогось, на щось, до чогось)

die Keule =, -n – дрюк, хокейна ключка

das Sprungseil -s, -e – скакалка

auffordern -te -t (*zu D*) – запрошувати (*на щось*), закликати (*до чогось*), викликати

das Werfen -s – метання

das Fangen -s – ловіння, піймання

belasten -te-t – навантажувати

auftreten -a -e – наступати, триматися, виступати, виникати, з'являтися

der Schlussteil -(e)s, -e – заключна частина
beruhigen -te -t – заспокоювати, вгамовувати
die Staffel =, -n – естафета, естафетна команда
die Belastung =, -en – навантаження
erreichen -te -t – діставати, досягати, досягти (*мети*), домогтися
vorliegen -a -e – існувати, бути в наявності
das Aufräumen -s – прибирання, очищення; наведення ладу
wiederherstellen -te -t – відновлювати,
loben -te -t – хвалити
ermahnen -te -t (*zu D*) – закликати (*до чогось*), давати настанови,
повчати
der Hinweis -es, -e – вказівка, посилання

III. Übungen zum Text

1. Beantworten Sie folgende Fragen.

1. Worauf bezieht sich die Vorbereitung des Organismus?
2. Warum werden die Schüler im Hauptteil der Stunde am stärksten belastet?
3. Welche Aufgaben hat der Schlussteil der Sportstunde?
4. Wodurch wird die Beruhigung des Organismus am besten erreicht?

2. Geben Sie ukrainische Äquivalente zu folgenden Wörtern und Wortverbindungen:

Die Erwärmung, bezeichnen, sich beziehen, der Kreislauf, das Band (die Bänder), das Hüpfen, das Klettern, das Kriechen, einleitend, der Körper, einbeziehen, die Vorbereitung, auffordern, die Keule, das Sprungseil, das Hinaufsteigen, turnen, mit Lust und Freude, das Werfen, belasten, am stärksten, durch zahlreiche Variationen, wiederholen, das Neueinführen, nacheinander, im Hauptteil, der Schlussteil, beruhigen, das Gefühl ansprechen, ein pädagogisch wertvoller Abschluss, am besten, das Ballspiel, die Staffel, dominieren, am Ende der Stunde, ausfallen, die Abschlussbesprechung, mit dem Sportgruß, verlassen, sich ankleiden.

3. Ergänzen Sie folgende Wortverbindungen durch die unten angegebenen Wörter:

Der einleitende Teil der ..., das Seil zum ..., der Reifen zum..., der Ball zum ..., die Leiter zum ..., den Organismus ..., das Gefühl ..., einen normalen Höhepunkt in der Belastung ..., einen Abschluss ..., die Beruhigung des..., die nötige Ruhe und Konzentration ..., Hinweise
Hinaufsteigen, wiederherstellen, erreichen, ansprechen, Springen, Sportstunde, beruhigen, Rollen, geben, Organismus, Werfen, bilden.

4. Ergänzen Sie folgende Wortverbindungen durch die passenden Präpositionen:

... den Kreislauf sich beziehen;

Übungen ... Handgeräten;

... einer Tätigkeit auffordern;

das Seil ... Springen;

... zahlreiche Variationen neue Übungen festigen;

... kleine Spiele die Beruhigung des Organismus erreichen;

... Stundenschluss;

... dem Sportgruß.

5. Setzen Sie bitte die Passivsätze ins Aktiv.

1. Der einleitende Teil der Sportstunde wird so organisiert, dass alle Teile des Körpers in die Vorbereitung einbezogen werden.

2. Die Übungen mit Hand- und Kleingeräten werden immer mit Lust und Freude geturnt.

3. Im Hauptteil der Stunde werden neue Übungen erlernt oder bereits bekannte Übungen wiederholt und durch zahlreiche Variationen gefestigt.

4. Am Ende der Stunde wird durch Aufräumen und Aufstellen die nötige Ruhe und Konzentration wiederhergestellt.

6. Steht das im Text? **Ja** oder **nein**?

1. Die «Erwärmung» des Organismus bezieht sich nur auf den Kreislauf und auf das Nervensystem. ()

2. Alle Teile des Körpers werden während des einleitenden Teils der Sportstunde in die Vorbereitung einbezogen. ()

3. Die Schüler werden im Schlussteil der Stunde am stärksten belastet. ()

4. Im Hauptteil werden neue Übungen erlernt, bekannte Übungen wiederholt und gefestigt. ()

5. Eine der Aufgaben des Schlussteils ist den Organismus beruhigen oder einen normalen Höhepunkt in der Belastung erreichen. ()

6. Die Beruhigung des Organismus wird am besten durch das Laufen erreicht. ()

7. Die Abschlussbesprechung soll lang sein. ()

8. Die Sportstunde wird mit dem Sportgruß beendet. ()

7. *Machen Sie die Übung zu zweit nach dem Muster:*

der Turner – die Olympischen Spiele

A: Wen trainieren Sie?

B: Ich trainiere einen Turner.

A: Wofür trainieren Sie ihn?

B: Ich trainiere ihn für die Olympischen Spiele.

1. der Boxer – die Olympischen Spiele; 2. der Springer – die BRD-Meisterschaft; 3. der Fechter – die Europa-Meisterschaft; 4. der Schwimmer – die Sommerspiele; 5. der Ruderer – die Landesmeisterschaft; 6. der Reiter – der Fünfkampf; 7. der Läufer – der Zehnkampf; 8. der Radfahrer – das nächste Radrennen; 9. die Tennisspielerin – die Österreich-Meisterschaft; 10. die Schlittschuhläuferin – die Winterspiele; 11. die Eiskunstläuferin – die Olympischen Spiele; 12. die Turnerin – der Stadt Wettbewerb.

8. *Geben Sie deutsche Äquivalente zu folgenden Wörtern und Wortverbindungen:*

Кровообіг, мускул, зв'язка, нервова система, стосуватися (чогось), стрибання, лазіння, повзання, біг, ходьба, підготовка, залучати, хокейна ключка, м'яч, скакалка, метання, ловіння, лавка, драбина, основна частина уроку, повторювати, навантажувати, закріплювати, наступати, начальний матеріал, заключна частина, завдання, ігри з м'ячем, естафета, існувати, прибирання, хвалити, давати настанови, залишати, митися, спокій, домінувати.

9. *Arbeiten Sie zu zweit. Nutzen die Tabelle aus und beantworten die Fragen.*

- Treibst du Sport?

- Welche Sportart treibst du gern?

- Wo kannst du diese Sportart treiben?

Sportart	Sportplatz
Billard spielen	der Fußballplatz
Tennis spielen	der Sportplatz
Federball spielen	der Basketballplatz
Fußball spielen	das Gebirge
Basketball spielen	das Eisstadion
Schach spielen	das Sportstadion
Bergsteigen	das Schwimmbad
Radfahren	das Hallenbad
Angeln	der Tennisplatz
Handball spielen	der Boxring
Wandern	die Skipiste
Reiten	die Sporthalle
Ski fahren	der See
Wasserski laufen	der Fluss
Schlittschuh laufen	
Segeln	
Schwimmen	
Aerobic machen	
Bodybuilding machen	



Lustige Geschichten

Lehrerin: «Nenne mir drei berühmte Männer, die mit B beginnen.»

Schüler: «Ballack, Basler, Beckenbauer!»

Lehrerin: «Hast du noch nie etwas von Bach, Brecht oder Brahms gehört?» Schüler: «Ersatzspieler interessieren mich nicht!»

* * * * *

Der Sohn des Fußballstars kommt aus der Schule. «Alles in Ordnung mit deinem Zeugnis?» fragt der Vater.

«Klar», meint der Kleine, «alle anderen müssen die Klasse wechseln, aber mein Vertrag wurde verlängert!»

Text 6

I. Vorübungen

1. Ergänzen Sie.

- 1) Erde : laufen – Wasser : _____
- 2) Pferd : reiten – Ski : _____
- 3) Fußball : Stadion – schwimmen : _____
- 4) Auto : (Auto)Rennen – Tennis : _____
- 5) Erfolg : gewinnen – Misserfolg : _____
- 6) Tennis : Einzelspieler – Fußball : _____
- 7) arbeiten : Betrieb – Sport treiben : _____
- 8) Tischtennis : Punkte – Fußball : _____

2. Lesen Sie und sagen, welcher Sport ist das?

Diese Sportart ist sehr populär und hat viele Fans, besonders in Europa und Südamerika. Die Weltmeisterschaften finden nur einmal in 4 Jahren statt. Jede Schule und jede Stadt hat eigene Mannschaften. 11 Sportler spielen in der Mannschaft und sollen mit einem Ball in das Tor schießen. (Fußball)

Viele Leute haben die Sonne, Meer und Geschwindigkeit am liebsten. Das ist eine Sportart für sie. Zuerst liegst du auf dem Brett und wartest auf eine richtige Welle. Dann stehst du auf und sollst jetzt ganz gut balancieren, sonst fällst du ins Wasser. (Surfen)

Diese Sportlerinnen sind in ihren kurzen weißen Röckchen sehr attraktiv. Sie treten auch oft in der Werbung auf! Sie nehmen an den Wettkämpfen des «Großen Helm» teil und gewinnen viel Geld. Aber ihre Arbeit ist sehr anstrengend, weil man sich so viel bewegen und dabei auf den kleinen Ball aufpassen soll. (Tennis)

Diese Sportart hat die meisten Fans in Amerika. Die großen, starken, schwarzen Amerikaner sind Stars in solchen Mannschaften, wie Los Angeles Lakers oder Boston Celties. Aber auch in Europa spielt man gern dieses Ballspiel. (Basketball)

Man tanzt auf dem Eis zu der schönen Musik, man macht entzückende Pirouetten und komplizierte Sprünge: Doppellaxel, Doppellutz usw. Die deutschen Sportler haben mehrmals bei diesen Wettkämpfen gewonnen. (Eiskunstlauf)

Fußball

Geschichte

Die Geschichte dieses Sports ist von antikem Ursprung. Es existieren Zeugnisse sehr ähnlicher Sportarten in allen Kulturen: vom fernen Osten bis zu den prekolumbianischen Anden. Der Fußball, wie wir ihn heute kennen, kommt vom *soccer*, einem Sport, der in den englischen Colleges entstand. Von diesem Spiel stammen sowohl der Fußball, als auch das Rugby ab. Die ersten Fußballregeln, die 14 Regeln von Cambridge, entstanden 1848. Sie wurden später etwas verändert und stellen die Regeln des heutigen Fußballs dar.

Spielidee

Zwei Mannschaften mit jeweils elf Spielern versuchen den Ball so oft wie möglich in das gegnerische Tor zu schießen. Der Ball darf nicht mit der Hand gespielt werden. Das darf nur der Torhüter innerhalb des Strafraums.

Spielgerät und Ausrüstung

Gespielt wird mit einem Ball, der aus Leder oder einem anderen geeigneten Material besteht. Er muss kugelförmig sein, einen Umfang von mindestens 68 Zentimetern und höchstens 70 Zentimetern haben und beim Spielbeginn zwischen 410 und 450 Gramm wiegen.

Die Mannschaften müssen Trikots und Hosen tragen, die voneinander zu unterscheiden sind. Die Kleidung des Torhüters muss sich farblich von der seiner Mitspieler abheben. Zur Ausrüstung gehören entsprechende Schuhe (mit Stollen) und Schienbeinschützer. Der Kapitän jedes Teams ist durch eine Armbinde gekennzeichnet.

Spielfläche

Gespielt wird auf einem Feld. Die offiziellen Maße bei internationalen Spielen sind 100 bis 110 Meter Länge und 64 bis 75 Meter Breite. Es wird entweder auf Rasen, Kunstrasen oder auf Asche gespielt.

Schiedsrichter und Verwarnungen

Ein Schiedsrichter überwacht die Einhaltung der Regeln. Unterstützt wird er von zwei Schiedsrichter-Assistenten. Ahndet der Schiedsrichter Regelvergehen, wie Fouls oder Handspiel kann er den entsprechenden Akteur mit einer gelben Karte ermahnen. Bei erneutem Verstoß muss er ihm die gelb-rote Karte zeigen. Dies bedeutet den Platzverweis. Bei groben Vergehen darf der Schiedsrichter direkt die rote Karte zeigen.

Der Akteur wird vom Platz gestellt, meist folgt noch eine Sperre vom Verband.

Der Spieler

Der Spieler muss sehr gut trainierte Muskeln haben, mit einer großen Anzahl der schnellen Fasern, vor allem im Angriff und im Tor. Die Mittelfeldspieler müssen ausdauernd sein.

Wörter zum Text

das Zeugnis -ses, -se – свідоцтво, посвідка, показання

der ferne Osten – Далекий Схід

entstehen-a-a – виникати, відбуватися

das Rugby – регбі

die Regel =, -n – правило

der Spieler -s, = – гравець

der Ball -(e)s, Bälle – м'яч

schießen-o-o – бити, ударяти, (*in A*) забивати, закидати (м'яч, шайбу у ворота)

der Torhüter – воротар

der Strafraum-(e)s – штрафний майданчик

kugelförmig – кулястий, кулеподібний, сферичний

der Umfang-(e)s, -e – обсяг, розмір, діапазон

das Trikot -s, -s – трико, майка, футболка

der Mitspieler -s, = – гравець (член) команди, партнер

sich abheben (*von D*) – виділятися, вирізнятися (*на тлі чогось*)

die Ausrüstung =, -en – забезпечення, спорядження, оснащення, інвентар, обладнання, устаткування

die Stollen – шип (*спортивного взуття*)

die Armbinde =, -n – нарукавна пов'язка

die Asche = – попіл, зола, порох, прах

der Schiedsrichter -s, = – суддя, арбітр

überwachen-te-t – стежити, наглядати, контролювати

die Einhaltung = – дотримання

ahnden -te-t – карати

das Foul – порушення правил, груба гра

der Akteur [ak'to:r] – дійова особа, актор

j-n vom Platz stellen – видалити когось із поля

eine gelbe Karte – жовта карточка

der Verstoß -es, -e – порушення
 der Platzverweis -es, -e – видалення з майданчика (поля)
 das Vergehen -s, = – провина, злочин
 die Sperre =, -n – дискваліфікація
 der Angriff -(e)s, -e – напад, наступ, атака
 der Mittelfeldspieler -s, = – гравець середньої лінії, напівзахисник
 ausdauernd – витривалий, терплячий, наполегливий

II. Übungen zum Text

1. *Beantworten Sie folgende Fragen.*
 1. Seit wann ist Fußball bekannt?
 2. Wann entstanden die ersten Fußballregeln?
 3. Wie muss der Ball sein?
 4. Was gehört zur Ausrüstung des Spielers?
 5. Wie sieht das Feld aus?
 6. Welche Voraussetzungen muss man haben, um diese Sportart treiben zu können?
2. *Sind die Sätze richtig oder falsch? Kreuzen Sie an.*

		richtig	falsch
1.	Der Fußball kommt von einem Sport, der in den deutschen Colleges entstand.		
2.	Die ersten Fußballregeln entstanden 1948.		
3.	Beim Fußball darf man den Ball nicht mit der Hand spielen.		
4.	Der Fußball besteht aus Leder oder einem anderen geeigneten Material.		
5.	Die Fußballspieler müssen Trikots und Hosen tragen.		
6.	Der Kapitän jedes Teams ist durch eine Kopfbinde gekennzeichnet.		
7.	Es gibt verschiedene Bedeckung des Fußballfeldes: Rasen, Kunstrasen oder Asche.		
8.	Ein Schiedsrichter überwacht nur die Zeit.		
9.	Bei groben Vergehen kann der Fußballspieler rote, gelbe oder grüne Karte bekommen.		
10.	Die Mittelfeldspieler müssen widerstandsfähig sein.		

3. *Setzen Sie bitte die Passivsätze ins Aktiv.*
 1. Es wird entweder auf Rasen, Kunstrasen oder auf Asche gespielt.
 2. Der Fußball wird mit einem Ball gespielt.
 3. Der Akteur wird vom Platz gestellt.
 4. Bei erneutem Verstoß wird die gelb-rote Karte gezeigt.

4. *Ergänzen Sie folgende Wortverbindungen durch die unten angegebenen Wörter:*
 1. Die Geschichte des ist von antikem Ursprung.
 2. Die ersten entstanden 1848.
 3. Zwei Mannschaften versuchen den Ball in das gegnerische zu schießen.
 4. Der Ball darf nicht mit der gespielt werden.
 5. Das darf nur der mit der Hand innerhalb des Strafraums.
 6. Die Schuhe (mit Stollen) und Schienbeinschützer gehören zur des Fußballspielers.
 7. Der Kapitän jedes Teams ist durch eine gekennzeichnet.
 8. Ein überwacht die Einhaltung der Regeln.
 9. Bei dem zeigt der Schiedsrichter die gelb-rote Karte.
 10. Der Spieler muss sehr gut trainierte haben.

Schiedsrichter * Muskeln * Fußballregeln * Verstoß * Fußballs * Hand * Armbinde * Tor * Torhüter * Ausrüstung

5. *Suchen Sie im Text die entsprechenden deutschen Wörter und Wortverbindungen.*

Всередині штрафного майданчика _____

Античного походження _____

Дотримання правил _____

Трико _____

Гравець _____

Воротар _____

Бути витривалим _____

Одяг воротаря _____
 У міжнародних іграх _____
 Видалення з майданчика (поля) _____
 Суддя _____
 Добре треновані м'язи _____
 Захист гомілки _____
 Футбольна команда _____
 Футбольний м'яч _____
 Штучна трава _____
 Капітан команди _____
 Нарукавна пов'язка _____
 Напівзахисник _____

6. Welche Gruppe wird mit **an**, welche mit **in** verwendet? (Ergänzen Sie auch den Artikel.)

_____ Morgen	_____ Nächsten Tag
_____ Abend	_____ Jahresende
_____ Nachmittag	_____ Vormittag
_____ Wochenende	_____ 1. Januar 2003
_____ Montag	_____ Nacht
_____ Anfang der Woche	_____ Nächsten Woche
_____ Ende des Jahres	_____ Ferien
_____ Ostern	_____ Pause

7. Lesen Sie diesen Text (Lesezeit 3 Minuten). Dann machen Sie die Aufgaben zum Text. Die Wörter, die unten sind, tragen bitte in ihre Vokabelhefte ein.

Sport in meinem Leben

Menschen der ganzen Welt haben den Sport und die Sportspiele gern. Sport macht die Menschen gesund, hält sie in Form, macht sie organisierter und diszipliniertes. Einige Menschen treiben Sport um die Gesundheit zu kräftigen, einige – professionell. Man treibt Sport, um immer gut, frisch, jung und schlank auszusehen. Jedes Mädchen will eine gute Figur haben. Zur Zeit sind viele neue Sportarten entwickelt, die uns immer gut aussehen lassen: Aerobik, Shaping, Bodybuilding u.a. Der Sportler darf keinen Alkohol trinken und nicht rauchen. Die Ursa-

che von vielen Krankheiten ist die Passivität des Menschen. Es ist nie spät zu beginnen Sport zu treiben. Mit Recht sagt das deutsche Sprichwort: «Im gesunden Körper – gesunder Geist».

Wörter zum Text:

In der Form halten (ie, a) – підтримувати у формі
um Gesundheit zu kräftigen – щоб покращити здоров'я
schlank – стрункий
zur Zeit – в наші дні
die Ursache – причина
das Sprichwort – прислів'я
der Geist - дух

Aufgabe 1. Bitte sagen Sie, was ist richtig(+), was ist falsch(-).

1. Menschen der ganzen Welt haben den Sport und die Sportspiele nicht gern. 2. Sport macht die Menschen gesund. 3. Sport halt die Menschen im Form. 4. Die Menschen treiben Sport um viel Geld zu verdienen. 5. Einige Menschen treiben Sport professionell. 6. Man treibt Sport um gut auszusehen. 7. Die Mädchen treiben Sport um eine gute Figur zu haben. 8. Der Sportler darf Alkohol trinken und rauchen. 9. Das deutsche Sprichwort sagt: « Im gesunden Körper – gesunder Geist.

Aufgabe 2. Beantworten Sie die Fragen zum Text.

1. Haben die Menschen den Sport und die Sportspiele gern?
2. Wie sind die Menschen, die Sport treiben?
3. Wozu treiben die Menschen Sport?
4. Was will jedes Mädchen haben?
5. Welche neue Sportarten sind zur Zeit entwickelt?
6. Was sagt das deutsche Sprichwort?

8. *Bilden Sie Sätze.*

a) Schwimmen / gesunde Sportart sein

Schwimmen ist die gesündeste Sportart.

Schwimmen / gesund sein

Schwimmen ist am gesündesten.

b) Peggy / gute Langstreckenschwimmerin sein

Peggy / im Langstreckenschwimmen gut sein

c) ich / kaufen wollen / billiges Fahrrad

mein Fahrrad / billig sein

d) Thomas / harter Triathlon-Wettkampf / gewonnen haben

«Ironman» / harter Triathlon-Wettkampf sein



Lustige Geschichten

* * * * *

Am Ende eines Fußballspiels quetscht sich alles aus dem Stadion. Ein Junge steigt über den Zaun nach draußen und wird dabei von einem Ordner beobachtet: «Kannst du nicht rausgehen, wo du rein gekommen bist?»

Der Junge brüllt zurück: «Mach ich doch!»

* * * * *

Eine kleine Spinne betrachtet mit Bewunderung das Netz eines Fußballtores: «Klasse! Da hat jemand wirklich ganze Arbeit geleistet!»

PHYSIOTHERAPIE

Text 1

I. Vorübungen

1. Finden Sie das passende Wort zur Sportart.

Der Ring	Der Schi
Das Turnen	Das Tor
Der Schilaufl	Das Schwimmbad
Der Fußball	Das Pferd
Das Schwimmen	Der Ring
Das Fechten	Der Degen
Das Boxen	Das Fahrrad
Das Radrennen	Die Schlittschuhe
Die Leichtathletik	Die Runde
Der Eiskunstlauf	Der Schläger
Das Turnen	Der Lauf
Der Eishockey	Das Turngerät

2. Was passt zusammen?

1. Gesundheitszustand	a) wie man etwas macht	1 _____
2. problemfrei	b) lange	2 <u> d </u>
3. Anleitung	c) wie gesund man ist	3 _____
4. abwechseln	d) ohne Probleme	4 _____
5. ausgedehnt	e) etwas anderes machen	5 _____

II. Lesen Sie den Text « Typische Verletzungen in den Sportarten» und suchen Sie im Text die Beschreibung von:

- Verletzungen beim Fußball;
- Verletzungen der Volleyballspieler;
- Wintersportverletzungen.

Typische Verletzungen in den Sportarten

Beim Fußball ist der Unterschenkelbruch eine typische Knochenverletzung. Beim falschen Stoppen entstehen Gabelbrüche. Auch Verletzungen der Wirbelsäule sind durch das «Unterlaufen» des Spielers

beim Sprung und dann den Fall auf den Rücken bekannt. Etwas häufiger als Knochenbrüche sind die Gelenkverletzungen, besonders des Kniegelenks. Durch die «Tauschmanöver» entstehen sehr oft Meniskusverletzungen. Alle Knochenverletzungen soll man röntgen lassen.

Beim Volleyballspieler sind besonders häufig Verstauchungen der Fingergrundgelenke, vor allem die des abgespreizten Daumens. Es kann auch zu Knochenabsprengungen bei der Annahme harter Aufgaben (прийом жорсткої подачі) und beim Blocken kommen. Im Training kann man solchen Verstauchungen durch Fingerkraftübungen vorbeugen, im Wettkampf sollen ungleiche Mannschaften nicht gegeneinander spielen.

Beim Boxen sind Handverletzungen am häufigsten, wobei Mittelhandbrüche überwiegen (Bandage!). Es finden sich Blutergüsse im Bereich des äußeren Ohres, Zahnverletzungen und Kiefergelenkverletzungen. Die sogenannte Boxernase ist eine Folge des Nasenscheidewandbruchs, und man sollte bei einer Atembehinderung diese Veränderung korrigieren lassen.

67% aller Wintersportverletzungen finden sich an den unteren Gliedmaßen. Der Sturz ist die häufigste Ursache. Wir kennen die Innenbandschädigung am Kniegelenk, die Verletzung des äußeren Knöchels am Fußgelenk, der Unterschenkelbruch und die Verletzungen am Daumengrundgelenk typisch.

Die Muskelschäden finden wir am häufigsten im Bereich der Wadenmuskulatur, der Oberschenkelstrecker und Oberschenkelbeuger. Beim Muskelriss oder Muskelzerrung empfindet der Sportler einen heftigen Schmerz. Die schmerzhafte Muskelpartie und am nächsten Tag der Bluterguss sind die Symptome des Muskelrisses. In diesem Fall sich von einem Arzt untersuchen lassen!

Wörter zum Text

der Bluterguss, -es, -güsse – крововилив

Gliedmaßen: die unteren Gliedmaßen - нижні кінцівки

der Knochen, -s, - кістка

die Knochenabsprengung, -, -en перелом (с осколком)

der Sturz -es, Stürze – падіння

die Verletzung, -, -en (die Schaden) – травма

die Verrenkung, -, -en вивих

die Verstauchung, -, -en растягнення, вивих
 der Unterschenkel -s, - – голінь
 der Bruch, -es, Brüche - перелом, тріщина (черепа)
 die Wirbelsäule =, -n – хребетний стовп, хребет
 das Gelenk -(e)s, -e – суглоб
 das Fingergrundgelenk -(e)s, -e – основний пальцевий суглоб
 der Daumen -s, = - великий палець
 der Mittelhandbruch -es, -e – перелом п'ястка
 der Nasenscheidewandbruch -es, -e – перелом носової перегородки
 die Atembehinderung =, -en – перешкода (обмеження) дихання
 die Innenbandschädigung =, -en – внутрішні ушкодження, ураження
 зв'язок

III. Übungen zum Text

1. Beantworten Sie folgende Fragen.

1. Welche Verletzungen sind für den Fußball typisch?
2. Bei welcher Situation entsteht diese Verletzung?
3. Welche Verletzungen sind für den Volleyball typisch?
4. Welche Verletzungen sind beim Boxen überwiegen?
5. Was ist die häufigste Ursache aller Wintersportverletzungen?

2. Ordnen Sie die Übersetzungen den deutschen Wörtern zu.

1.	der Bluterguss	A.	падіння
2.	die unteren Gliedmaßen	B.	перелом носової перегородки
3.	der Knochen	C.	нижні кінцівки
4.	die Knochenabsprengung	D.	травма
5.	die Verletzung (die Schaden)	E.	кістка
6.	der Sturz	F.	перелом (с осколком)
7.	die Verrenkung	G.	основний пальцевий суглоб
8.	der Bruch	H.	вивих
9.	das Fingergrundgelenk	I.	растягнення, вивих
10.	das Gelenk	J.	перелом, тріщина (черепа)
11.	die Verstauchung	K.	хребетний стовп, хребет
12.	der Unterschenkel	L.	суглоб
13.	die Wirbelsäule	M.	великий палець

14.	der Nasenscheidewandbruch	N.	перелом п'ястка
15.	der Daumen	O.	внутрішні ушкодження, ураження зв'язок
16.	die Atembehinderung	P.	перешкода (обмеження) дихання
17.	der Mittelhandbruch	Q.	основний пальцевий суглоб
18.	die Innenbandschädigung	R.	голінь

3. *Steht das im Text?*

		Ja	Nein
1.	Der Unterschenkelbruch ist beim Boxen eine typische Knochenverletzung.		
2.	Beim Fußball sind die Gelenkverletzungen, besonders des Kniegelenks, und Meniskusverletzungen sehr oft.		
3.	Alle Knochenverletzungen soll man röntgen lassen.		
4.	Beim Volleyball sind besonders häufig Verstauchungen der Fingergrundgelenke.		
5.	Im Training kann man solchen Verstauchungen durch Fingerkraftübungen nicht vorbeugen.		
6.	Am häufigsten sind Beinverletzungen beim Boxen.		
7.	Man sollte die sogenannte Boxernase bei einer Atembehinderung korrigieren lassen.		
8.	67% aller Wintersportverletzungen finden sich an den oberen Gliedmaßen.		
9.	Der Sturz ist die häufigste Ursache der Wintersportverletzungen.		
10.	Die schmerzhafte Muskelpartie und der Bluterguss sind die Symptome des Muskelrisses.		

4. *Verbinden Sie richtig!*

1.	Beim Volleyballspieler sind besonders häufig Verstauchungen der Fingergrundgelenke,	A.	dann den Fall auf den Rücken bekannt.
2.	Auch Verletzungen der Wirbelsäule sind durch das «Unterlaufen» des Spielers beim Sprung und	B.	wobei Mittelhandbrüche überwiegen (Bandage!).

3.	Im Training kann man solchen Verstauchungen durch Fingerkraftübungen vorbeugen,	C.	und man sollte bei einer Atembehinderung diese Veränderung korrigieren lassen.
4.	Beim Boxen sind Handverletzungen am häufigsten,	D.	vor allem die des abgespreizten Daumens.
5.	Die sogenannte Boxernase ist eine Folge des Nasenscheidewandbruchs,	E.	an den unteren Gliedmaßen.
6.	67% aller Wintersportverletzungen finden sich	F.	im Wettkampf sollen ungleiche Mannschaften nicht gegeneinander spielen.

5. *Probleme mit der Gesundheit? Stellen Sie Diagnose.*

tanzen * Tennis spielen * schlafen * aufräumen * kochen * sprechen
 * trinken hören * fotografieren * schwimmen * arbeiten * aufstehen *
 gehen * Deutsch lernen * einkaufen * sehen * schreiben

Barbara hat sie jeden Tag eine neue Krankheit.

Am Montag kann sie nicht **tanzen**: Ihr **Bein** tut weh.

Am Dienstag kann sie nicht, ihr tut weh.

Auch Herbert hat jeden Tag eine neue Krankheit.

Am Montag tut seine **Hand** weh, und er kann nicht **Tennis spielen**.

Am Dienstag tut, und

6. *Lesen Sie die Texte und ordnen Sie dann die passenden Überschriften zu. Zu jedem Text passt nur eine Überschrift.*

1. In den letzten Jahrzehnten machen Kinder und Jugendliche immer intensiver Leistungssport und es stellt sich die Frage, ob das gut für die Gesundheit eher schadet. Nach Untersuchung von schweizer Orthopäden führt eine Überlastung der Knochen und Gelenke in der Phase, wo das Kind beziehungsweise der Jugendliche noch wächst, oft zu dauerhaften Schäden.

Die ehemaligen Mitglieder von Nationalmannschaften wurden etwa 30 Jahre nach dem Ende ihrer sportlichen Karriere gefragt, welche Beschwerden sie jetzt haben. Das Ergebnis: etwa 20 Prozent von ihnen berichteten über negative gesundheitliche Folgen des frühen

- Leistungssports. Besonders häufig beklagten sich die Athleten über kranke Hüftgelenke. Die Hauptursache sehen die Sportmediziner vor allem darin, dass das Training der jungen Sportler zu lang war.
2. Deutsche Unternehmen investieren jährlich etwa zwei Milliarden Euro ins Sport-Sponsoring. Ohne die Wirtschaft als Sponsor läuft heute im Sport - auch auf niedrigerer Wettkampfebene - wenig. Auf Trikots oder Trainingskleidung prangen Logos oder Namen von Firmen. Kaum ein Verein oder großes Turnier kommt mehr ohne Unterstützung der Wirtschaft aus. Der Sport ist aber auch ein Markt mit hohem Wert für die Wirtschaft. Rund 40 Milliarden Euro werden in Deutschland jedes Jahr für Sport ausgegeben.
 3. Seit mehr als zehn Jahren treffen sich behinderte und nicht behinderte Studenten zum Rollstuhlbasketball. Keine andere Sportart bietet Rollstuhlfahrern und Fußgängern so gute Möglichkeiten, gemeinsam Sport zu treiben. Beim Basketballspiel sind Rollstuhlfahrer, Gehbehinderte und nicht behinderte Sportler integriert. Der Rollstuhl hat sich im Laufe der Zeit zu einem Sportgerät entwickelt, das ganz eigene, reizvolle Bewegungserfahrungen eröffnet. Das Rollstuhlfahren ist leicht erlernbar. Die Regeln beim Rollstuhlbasketball sind etwas modifiziert, ansonsten gibt es kaum Eingewöhnungsprobleme.
 4. Golf galt lange Zeit als elitäres Hobby – zeit- und kostenintensiv. Nicht ganz ohne Grund, denn für Ausrüstung und Mitgliedsgebühren mussten hohe Kosten in Kauf genommen werden. Inzwischen hat sich Golf aber zu einem Volkssport entwickelt: weltweit spielen etwa 50 Millionen Menschen regelmäßig in Deutschland sind etwa 40 Prozent der Golfer weiblichen Geschlechts. Die Pflege eines Golfplatzes ist nach wie vor kostenintensiv, was teilweise hohe Aufnahme- und Jahresgebühren für eine Mitgliedschaft rechtfertigt.
 5. Die Weltmeisterschaft 2006 hat in Deutschland einen wahren Fußballboom ausgelöst. Die alten Tennishallen verwandeln sich kurzfristig in Fußballplätze, Schulen stellen ihre Sporthallen den Fußballfans zur Verfügung. Die Begeisterung erfasst Erwachsene und Kinder. Reihenweise melden sich Mädchen Jungen noch ihm Vorschulalter im Verein an. Fast jeder Club hat inzwischen Bambini - Mannschaften. Der Deutsche Fußball-Bund (DFB) verzeichnete

2005 / 2006 über 45000 Neuanmeldungen und ein Plus von 1397 Teams: Besonders stark ist der Zulauf im Mädchen- und Frauenfußball – auch ein Verdienst der erfolgreichen Frauen-Nationalmannschaft.

- a) Elitäres Hobby Golf
- b) Ohne Sponsoring gibt es keinen Sport
- c) Frauenfußball nimmt einen Aufschwung
- d) Golf für alle
- e) Neue Sportart für Behinderte
- f) Sport und Wirtschaft – enge Partner
- g) Ehemalige Leistungssportler haben Probleme mit der Gesundheit
- h) Intensiver Leistungssport kann der Gesundheit schaden
- i) Sportart für Rollstuhlfahrer und Fußgänger
- j) Fußballboom



Lustige Geschichten

* * * * *

In einem Fußballstadion ist eingebrochen worden. Der Polizeibeamte fragt mit vorwurfsvollem Blick den Fußballer: «Sie sind doch ein Hochleistungssportler. Konnten Sie den Einbrecher nicht aufhalten?»

«Klar», antwortet der Fußballer, «ich habe ihn sogar überholt und die ganze Zeit die Führung behalten. Als ich mich später umdrehte, war er aber verschwunden».

* * * * *

In der Halbzeit fragt der Trainer entsetzt seinen Stürmer. «Wie konntest du den Fußball nur ein Eigentor schießen?» – «Na ja, weißt du, die Tore sehen sich so ähnlich...»

Text 2

I. Vorübungen

1. *Lesen und übersetzen Sie folgende Wörter:*

Die Blutstillung, das Erheben, senkrecht, oberflächlich, abschnüren, erforderlich, genügt, die Verletzung, wahren, die Blässe, das Krankenhaus, die Fixierung, beherrschen, sporttreibend, unnütz, vorspringend, der Unterschenkel, die Skiern, unterstützen, die Unterkühlung, die Ohnmacht, vorläufig, die Übergießung.

2. *Bestimmen Sie das Geschlecht der Zusammensetzungen.*

Stillstand, Schlagader, Lebensgefahr, Druckverband, Verbandsmull, Übungsleiter, Schutzverband, Grundregel, Sprunglatte, Knochenteil, Zellstoff, Notverband, Zeltbahn, Wirbelbruch, Handschuh, Wasserbad, Frostschutzmittel, Müdigkeitsgefühl, Blasenbildung, Schneeanwendung, Verbandspäckchen.

II. Lesen Sie den Text « Maßnahmen der ersten Hilfe » und suchen Sie im Text die Information über:

- innere Blutung;
- die Erfrierung.

Maßnahmen der ersten Hilfe

Zur vorläufigen Blutstillung genügt oft das senkrechte Erheben des verletzten Gliedes, wobei Blutungen aus oberflächlichen Gefäßen bald zum Stillstand gelangen. Bedrohlich wird die Situation bei Blutungen aus eröffneten größeren Gefäßen, z.B. den Schlagadern. Hier besteht Lebensgefahr! Sofort abschnüren! Schnellster Transport in eine operative Klinik ist erforderlich.

Als Erste Hilfe kann man einen Druckverband (mit Verbandsmull, einer Binde und auf die Wunde ein steriles Verbandspäckchen), der in der Regel aber nicht genügt, anlegen. Dann muss oberhalb der Verletzung abgedrückt bzw. abgeschnürt werden. Der Puls darf unterhalb der Verletzung nicht fühlbar sein. Die Abschnürung darf nicht länger als zwei Stunden wahren.

Bei einem Verdacht auf innere Blutungen (Blässe, kalter Schweiß, schwacher Puls, Ohnmacht) ist schnellster Transport in ein Krankenhaus notwendig. Keine Bewegungen!

Jeder Übungsleiter muss das Anlegen eines Schutzverbandes mit anschließender Fixierung mittels einer Binde praktisch erlernen und beherrschen, sowie mit der sporttreibenden Jugend regelmäßig üben.

Folgende Grundregeln sollten beachtet werden:

1) Es ist unnützlich und oft schädlich, den Verletzten zu entkleiden.

2) Ein verletztes Glied soll am Rumpf oder an dem unverletzten Glied befestigt werden. Dabei immer die benachbarten Gelenke mitbefestigen! Schienen können als Notfixation verwendet werden. Als Notschienen dienen: Stöcke, Speere, Sprunglatten usw. Vorspringende Knochenteile muss man polstern (Watte, Zellstoff, Heu, Moos usw.)

3) Bei Notfixation verletztes Glied in normaler Stellung halten. Vermeidung von Schmerzen. Niemals das periphere Stück allein anheben bzw. bewegen.

4) Bei offenen Brüchen Kleidung aufschneiden: steriler Notverband.

Wenn es sich um Armverletzungen handelt, macht der Transport kaum Schwierigkeiten. Auch Personen mit Verletzungen des Unterschenkels können sitzend oder hockend transportiert werden. Oberschenkelverletzte müssen mit einer Trage transportiert werden (provisorische Trage auf zwei Skiern, Zeltbahn, Decke u.a.) Bei Verdacht auf Wirbelbruch sind weiche Unterlagen verboten. Man bedient sich am besten der ausgehängten Tür. Der Hals muss durch Kleidung unterstützt werden. Der Verletzte darf nicht frieren!

Erfrierungen werden durch nasse, enge Socken und Handschuhe begünstigt. Durch Wasserbäder und Sauna kann man vorbeugend die Gefäße trainieren. Ferner wird das Umwickeln der Schuh mit Sackleinen als Frostschutzmittel empfohlen. Die allgemeine Unterkühlung (starkes Müdigkeitsgefühl) ist gewöhnlich mit örtlichen Erfrierungen (Blässe, Blasenbildung) verbunden. Vorsichtiger Transport in einem warmen Raum mit Zuführung von heißen Getränken! Mit warmen Tüchern sollen die erfrorenen Glieder gerieben werden. Keine Schneeanwendung! Es können auch Übergießungen mit Wasser, dessen Temperatur langsam auf siebenunddreißig Grad gesteigert wird, erfolgen.

Wörter zum Text

der Blutstillung – зупинення кровотечі

die Blutung =, -en - кровотеча

der Verdacht –(e)s - підозра

vorläufig – попередній, тимчасовий
abschnüren -te -t – перев’язувати
die Schlagader abschnüren – перев’язати (перетиснути) артерію
джгутом
die Wunde – рана
ein steriles Verbandspäckchen – стерильний перев’язочний пакет
der Verbandsmull – бинти для перев’язок
abdrücken -te -t – стиснути
fühlbar – відчутний, помітний
währen – продовжуватися, тривати
die Blässe = – блідість
der Schweiß –es – піт
die Ohnmacht = - непритомність, утрата свідомості
beachten – брати до уваги
schädlich – шкідливий
befestigen – закріплювати, прив’язувати
die Schiene – шина
der Stock – die Stöcke – ціпок, палиця
der Speer – спис
die Sprunglatte – планка для стрибків
polstern – обкласти м’яким матеріалом
die Watte – вата
der Zellstoff – целюлоза
das Heu – сіно
das Moos – мох
die Vermeidung – уникання, ухиляння
der Unterschenkel – гомілка
der Oberschenkel – стегно
der Wirbelbruch – перелом хребця
die Erfrierung – обморожування
die Übergießung – обливання

III. Übungen zum Text

1. *Beantworten Sie folgende Fragen.*

1. Nennen Sie die Maßnahmen der ersten Hilfe bei der Blutstillung.

2. Wie lange darf die Abschnürung wahren?
3. Was muss man bei einem Verdacht auf innere Blutungen machen?
4. Welche Grundregeln sollten beachtet werden?
5. Wie transportiert man die Personen bei Verdacht auf Wirbelbruch?
6. Welche Maßnahmen werden bei der Erfrierung ergriffen?

2. Ordnen Sie die Übersetzungen den deutschen Wörtern zu.

1.	die Übergießung	A.	непритомність
2.	befestigen	B.	гомілка
3.	der Wirbelbruch	C.	перелом хребця
4.	die Ohnmacht	D.	спис
5.	die Watte	E.	обливання
6.	die Wunde	F.	вата
7.	die Sprunglatte	G.	закріпляти
8.	der Unterschenkel	H.	зупинення кровотечі
9.	der Speer	I.	рана
10.	der Zellstoff	J.	мох
11.	das Moos	K.	сіно
12.	wahren	L.	обкласти м'яким матеріалом
13.	das Heu	M.	планка для стрибків
14.	polstern	N.	тривати, продовжуватися
15.	der Blutstillung	O.	целюлоза

3. Steht das im Text?

		Ja	Nein
1.	Die Situation bei Blutungen aus eröffneten größeren Gefäßen wird nicht bedrohlich.		
2.	Als Erste Hilfe kann man einen Druckverband anlegen.		
3.	Die Abschnürung darf nicht länger als drei Stunden wahren.		
4.	Der Puls ist unterhalb der Verletzung immer fühlbar.		
5.	Bei einem Verdacht auf innere Blutungen ist schnellster Transport in ein Krankenhaus notwendig.		

6.	Es ist nicht schädlich, den Verletzten zu entkleiden.		
7.	Ein verletztes Glied soll am Rumpf oder an dem unverletzten Glied befestigt werden.		
8.	Bei Notfixation verletztes Glied in anormaler Stellung halten.		
9.	Die Personen mit Verletzungen des Unterschenkels können nur stehend transportiert werden.		
10.	Erfrierungen werden durch nasse, enge Socken und Handschuhe begünstigt.		

4. Verbinden Sie richtig!

1.	Wenn es sich um Armverletzungen handelt,	A.	aus eröffneten größeren Gefäßen.
2.	Zur vorläufigen Blutstillung genügt	B.	den Verletzten zu entkleiden.
3.	Bedrohlich wird die Situation bei Blutungen	C.	macht der Transport kaum Schwierigkeiten.
4.	Die Abschnürung darf nicht	D.	länger als zwei Stunden währen.
5.	Der Puls darf unterhalb der Verletzung	E.	das senkrechte Erheben des verletzten Gliedes.
6.	Es ist unnütz und oft schädlich,	F.	nicht fühlbar sein.
7.	Oberschenkelverletzte müssen	G.	mit örtlichen Erfrierungen verbunden.
8.	Die allgemeine Unterkühlung ist	H.	mit einer Trage transportiert werden.

5. Was ist das? Bilden Sie die Sätze nach dem Muster.

(die Spitze / Tropfen (Pl.))

- **Ist das eine Spitze?**

- **Nein, das ist keine Spitze. Das sind Tropfen.**

Der Verband – das Pflaster,
 die Tablette – die Pille,
 das (Fieber)thermometer – die Warmflasche,
 der Rollstuhl – der Heimtrainer,
 das Rezept – die Versicherungskarte,
 das Pulver – die Salbe,
 Tropfen – die Impfung.

6. *Was passt nicht.*

laufen – schlafen – springen – schwimmen
Leichtathletik – Boxen – Schwerathletik – Mathematik
krank – munter – gesund – sportlich
Schi laufen – abfahren – Tennis spielen – Rad fahren
Sporthalle – Lesesaal – Schwimmhalle – Stadion

7. *Lesen Sie den Brief und machen die Aufgaben dazu.*

Hallo, Katja, ich danke dir für deine Mail. Du fragst, welche Sportarten ich mag. Ich schwimme und spiele gern Volleyball. Zweimal in der Woche gehe ich zum Volleyballtraining und am Wochenende gehe ich mit meinen Eltern ins Schwimmbad. In der Klasse haben wir vor kurzem eine Umfrage gemacht. Die beliebteste Sportart ist bei uns Schwimmen. Den zweiten Platz hat Fußball, den dritten Radfahren. Auf der vierten Position steht Gymnastik. An der fünften Stelle ist Laufen. Und welchen Sport magst du?

Liebe Grüße, Sophie

Erstellen Sie ein Diagramm zu der Statistik in Sophies Brief.

- | | |
|------------|------------|
| 1. Platz – | 4. Platz – |
| 2. Platz – | 5. Platz – |
| 3. Platz – | |



Lustige Geschichten

* * * * *

Der Schiedsrichter beklagt sich kurz kurz vor Spielbeginn: «Verdammt, was soll ich nur machen? Ich habe meine Karten daheim liegen lassen.»

«Das ist doch nicht schlimm», meint der Linienrichter, «dann zeigst du einfach als Gelb deine Zähne und als Rot deine Zunge!»

* * * * *

Ein Elefant und eine Maus spielen zusammen Fußball. Plötzlich tritt der Elefant auf die Maus, entschuldigt sich und sagt: «Entschuldigung, ich habe es nicht absichtlich gemacht.»

Darauf die Maus: «Macht nichts, hätte mir auch passieren können.»

Text 3

Lesen Sie den Text «Sportarzt». Suchen Sie im Text die Information über:

- die Aufgaben des Sportarztes;
- die Hauptursachen der Sportschäden.

¹Sportarzt

Die Aufgaben des Sportarztes bestehen im ²Wesentlichen im ³Vorbeugen und ⁴Behandeln. Das Vorbeugen beginnt mit der ärztlichen ⁵Beratung bei der Wahl der Sportart. Selbstverständlich wird man einem Sportler mit leistungsgemindertem ⁶Rücken nicht zum ⁷Rad- oder ⁸Kanusport ⁹raten. Menschen, bei denen eine ¹⁰Leistungsminderung des ¹¹Herz-Kreislauf-Systems bestand oder noch besteht, sind für alle ¹²Ausdauersportarten, wie ¹³Rudern oder ¹⁴Langstreckenläufe, ¹⁵ungeeignet. In der sportärztlichen Beratung muss neben der internistischen Kontrolle auch eine ¹⁶sorgfältige chirurgischorthopädische ¹⁷Untersuchung ¹⁸vorgenommen, der Augen- und Ohrenarzt und bei Frauen der Gynäkologe ¹⁹zugezogen werden.

Weiter muss der Sportarzt den Gesundheitszustand der Sportler ständig kontrollieren und die Trainer und Übungsleiter entsprechend beraten bzw. mit ihnen gemeinsam das ²⁰Ausmaß der sportlichen ²¹Belastung ²²festlegen. Dazu gehört aber, dass der Arzt nicht nur ein guter Fachmann ist, sondern auch die Technik der einzelnen Sportarten und die Anforderungen kennt, die sie an den Organismus stellen.

Schließlich muss sich der Sportarzt ²³vergewissern, dass die ²⁴Ausrüstung der Sportler, die ²⁵Sportgeräte und die ²⁶Sportstätten in ²⁷einwandfreiem Zustand sind.

Sportlehrer, Trainer und ²⁸Betreuer

Eine der Hauptursachen der Sportschäden, oft auch der ²⁹Sportverletzungen, ist fehlerhafte Technik. Schutz gegen Sportverletzungen bietet ein richtig aufgebautes Training. ³⁰Es ist kein Zufall, dass gerade zu Beginn der ³¹Wettkampfzeit die meisten Unfälle auftreten. Die Trainings- und Wettkampfverhältnisse liegen bei Leistungssportlern natürlich ganz anders als im ³²Freizeit- und Erholungssport. Es ist kein Zufall,

wenn auf der einen Seite die Sportverletzungen und Sportschäden bei ³³Leistungssportlern schwerer, dafür aber seltener sind, während beim Freizeit- und Erholungssport weit häufiger meist leichtere Verletzungen ³⁴auftreten. Der ³⁵Trainingszustand, die Methodik, die Technik und vor allem die ständige ³⁶Überwachung der besten Sportler schränken die ³⁷Unfall- und Schadenziffer ein, während die Schwere der Verletzungen durch größere ³⁸Wettkampfhärte ³⁹bedingt ist.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass ständige Kontrolle der Sportgeräte und Sportstätten für den Kampf gegen die Sport-Verletzungen von großer Bedeutung ist: die ⁴⁰Füllung der Sprunggruben, der Zustand des ⁴¹Abprungbalken, der ⁴²Laufbahn oder des Rasens, des Bodens in der ⁴³Halle, der ⁴⁴Zustand der ⁴⁵Matten, der ⁴⁶Sprunggeräte und der ⁴⁷Feststellvorrichtungen von ⁴⁸Barren und ⁴⁹Reck.

Wörter zum Text

- ¹der Sportarzt –es, -ärzten – спортивний лікар
- ²im Wesentlichen – власне кажучи, по суті, в основному
- ³das Vorbeugen -s, - - профілактика, запобігання
- ⁴das Behandeln -s, = - лікування
- ⁵die Beratung =, -en – консультація, обговорення
- ⁶der Rücken -s, = - спина
- ⁷der Radsport -es - велоспорт
- ⁸der Kanusport -es – гребля
- ⁹raten -ie -a – радити, порадити
- ¹⁰die Leistungsminderung =, -en – зниження продуктивності праці
- ¹¹das Herz-Kreislauf-System – серцево-судинна система
- ¹²die Ausdauersportart =, -en – вид спорту на витривалість
- ¹³das Rudern -s– веслування
- ¹⁴der Langstreckenlauf – біг на довгі дистанції
- ¹⁵eignen –te –t, sich (zu D, für A) – годитися, підходити, бути придатним
- ¹⁶sorgfältig – ретельний, точний, сумлінний
- ¹⁷die Untersuchung =, -en – дослідження, огляд
- ¹⁸vornehmen –a –o – проводити, здійснювати
- ¹⁹zuziehen –o –o – залучати, затягувати, зачиняти

- ²⁰das Ausmaß –es, -e – розмір, об’єм, обсяг, кількість
- ²¹die Belastung – навантаження, вантаж, тягар
- ²²festlegen –te –t – установлювати, призначати
- ²³vergewissern –te –t, sich (über A, G) – пересвідчуватись, переконуватись (в чомусь)
- ²⁴die Ausrüstung =, -en – інвентар, спорядження, обладнання
- ²⁵das Sportgerät –s, -e – спортивний снаряд
- ²⁶die Sportstätte -, -en – спортивна споруда
- ²⁷einwandfreie – бездоганний
- ²⁸der Betreuer –s, = - наставник, тренер
- ²⁹die Sportverletzung =, -en (die Sportschaden =, die Sportschäden) – спортивна травма
- ³⁰Es ist kein Zufall, dass – не випадково, що ...
- ³¹die Wettkampfzeit =, -en – час (період) змагань
- ³²der Freizeitsport –(e)s – заняття спортом на дозвіллі, спортивне дозвілля
- ³³der Leistungssportler –s, -n – спортсмен-професіонал
- ³⁴auftreten –a – e – ступати, наступати, виникати, траплятися
- ³⁵der Trainingszustand –(e)s, ...zustände – стан підготовки
- ³⁶die Überwachung = - спостереження, нагляд, контроль
- ³⁷der Unfall –(e)s, ... fälle – нещасний випадок, катастрофа
- ³⁸die Wettkampfhärte =, -n – жорсткість, жорстокість змагання
- ³⁹bedingen –te –t –зумовлювати, викликати, спричинювати
- ⁴⁰die Füllung der Sprunggruben – наповнення ями для стрибків
- ⁴¹der Absprungbalken –s, = - колода для стрибків
- ⁴²die Laufbahn =, -en – бігова доріжка
- ⁴³die Halle =, -n – зала
- ⁴⁴der Zustand –(e)s, ...zustände – стан, ситуація, обставини
- ⁴⁵die Matte =, -n – мат (гімнастика), килим (боротьба)
- ⁴⁶das Sprunggerät –s, -e – снаряд для стрибків
- ⁴⁷der Feststellvorrichtungen – стопори
- ⁴⁸feststellen – установлювати, закріплювати, фіксувати
- ⁴⁹die Vorrichtung =, -en – приладдя, пристрій, механізм, прилад
- ⁴⁸das Barren –s, = – (паралельні) бруси
- ⁴⁹das Reck –(e)s, -e – перекладина (гімнастичний снаряд), турнік

Übungen zum Text

1. Beantworten Sie folgende Fragen.

1. Worin bestehen die Aufgaben des Sportarztes?
2. Welche Untersuchung muss neben der internistischen Kontrolle vorgenommen werden?
3. Warum muss der Arzt die Technik der einzelnen Sportarten und die Anforderungen kennen?
4. Was ist die Ursache der Sportschäden?
5. Was kann die Unfall- und Schadenziffer einschränken?

2. Ordnen Sie die Übersetzungen den deutschen Wörtern zu.

1.	das Sprunggerät	A.	профілактика, запобігання
2.	der Unfall	B.	лікування
3.	das Barren	C.	снаряд для стрибків
4.	die Matte	D.	велоспорт
5.	der Rücken	E.	нешасний випадок
6.	das Vorbeugen	F.	стан підготовки
7.	das Behandeln	G.	гребля
8.	der Radsport	H.	мат
9.	der Kanusport	I.	вид спорту на витривалість
10.	der Trainingszustand		спина
11.	die Leistungsminderung	K.	біг на довгі дистанції
12.	die Ausdauersportart	L.	(паралельні) бруси
13.	³¹ die Wettkampfzeit	M.	зниження продуктивності праці
14.	das Reck	N.	період змагань
15.	der Langstreckenlauf	O.	перекладина, турнік

3. Steht das im Text?

		Ja	Nein
1.	Eine der Hauptursachen der Sportschäden ist nicht richtige Technik.		
2.	Schutz gegen Sportverletzungen bietet ein kurzes Training.		

3.	Es ist Zufall, dass gerade zu Beginn der Wettkampfzeit die meisten Unfälle auftreten.		
4.	Die ständige Kontrolle der Sportgeräte und Sportstätten ist für den Kampf gegen die Sport-Verletzungen sehr wichtig.		
5.	Die Aufgaben des Sportarztes bestehen im Vorbeugen und Behandeln.		
6.	Man wird einem Sportler mit leistungsgemindertem Rücken nicht zum Rad- oder Kanusport raten.		
7.	Der Sportarzt muss den Gesundheitszustand der Sportler nicht kontrollieren.		
8.	Der Arzt kennt die Technik der einzelnen Sportarten.		

4. Verbinden Sie richtig!

1.	Die Aufgaben des Sportarztes bestehen	A.	mit der ärztlichen Beratung bei der Wahl der Sportart.
2.	Das Vorbeugen beginnt	B.	natürlich ganz anders als im Freizeit- und Erholungssport.
3.	In der sportärztlichen Beratung muss neben der internistischen Kontrolle,	C.	fehlerhafte Technik.
4.	Die Trainer und Übungsleiter beraten	D.	im Wesentlichen im Vorbeugen und Behandeln.
5.	Schließlich muss sich der Sportarzt vergewissern,	E.	die Unfall- und Schadziffer ein.
6.	Die Trainings- und Wettkampfverhältnisse liegen bei Leistungssportlern	F.	dass die Ausrüstung der Sportler, die Sportgeräte und die Sportstätten in einwandfreiem Zustand sind.
7.	Der Trainingszustand, die Methodik, die Technik und vor allem die ständige Überwachung der besten Sportler schränken	G.	auch eine sorgfältige chirurgischorthopädische Untersuchung vorgenommen.
8.	Eine der Hauptursachen der Sportschäden ist	H.	das Ausmaß der sportlichen Belastung festlegen



Lustige Geschichten

* * * * *

Nach dem 0:5 schimpft der Trainer mit seinem Star-Stürmer: «Wann kriege ich endlich was Ordentliches von Ihnen zu sehen?»

«Heute Abend im Werbefernsehen - da stelle ich den neuen Fruchtjoghurt vor!»

* * * * *

Trainer zum Stürmer. «Du spielst heute gegen Heinz Hartholz.»

«Das ist ja schrecklich. Der tritt gegen alles, was sich bewegt!»

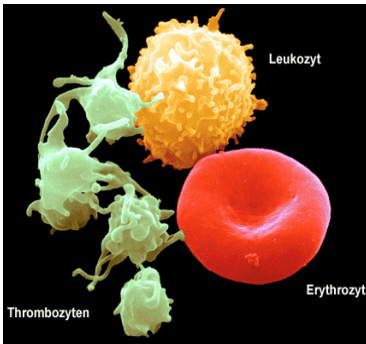
Darauf Trainer: «Dann besteht für dich ja keine Gefahr!»

Text 4

Lesen Sie den Text «Das Blut und der Kreislauf». Suchen Sie im Text die Information über:

- die normale Blutmenge eines Erwachsenen;
- das Hämoglobin und seine Fähigkeit;
- die weißen Blutkörperchen;
- die Arterien und Venen.

Das Blut und der Kreislauf

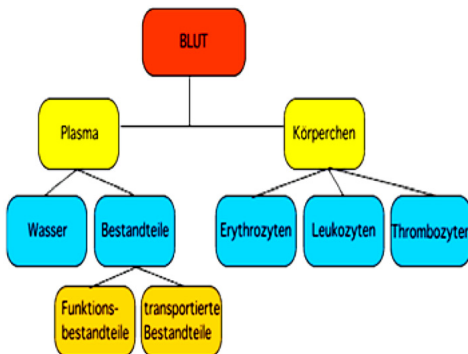


¹Das Blut ²kreist ständig im ³Körper. Es versorgt den Organismus mit ⁴Sauerstoff und ⁵Nährstoffen, ⁶entfernt ⁷Stoffwechselprodukte, ⁸befördert Hormone, produziert ⁹Antikörper gegen ¹⁰Krankheitserreger, dient dem ¹¹Wärmeausgleich und verbindet alle Teile des Körpers zu einem funktions-tüchtigen System.

Vor etwa 150 Jahren hatten die Menschen noch keine genauen Kenntnisse über die ¹²Zusammensetzung und die Funktion des Blutes. Weltanschauliche Einflüsse, die keine gründliche Untersuchung erlaubten, und mangelhafte technische Voraussetzungen bildeten die Ursache dafür. Erst mit Hilfe des Mikroskops konnte man erkennen, dass das Blut ein im ¹³flüssigen ¹⁴Medium ¹⁵suspendiertes ¹⁶Gewebe ist. Weil es viele ¹⁷Bestandteile und Funktionen hat, wird es auch als ¹⁸Organ bezeichnet.

Die normale ¹⁹Blutmenge eines Erwachsenen beträgt etwa 7...8 % seines ²⁰Körpergewichts; das ist bei einem Gewicht von 75 kg ungefähr 6 Liter. Das Blut ²¹besteht zu 45% aus verschiedenen ²²Blutzellen und zu 55% aus ²³Blutflüssigkeit.

a) Die roten ²⁴Blutkörperchen (Erythrozyten)



Die Erythrozyten sind kleine, ²⁵kernlose ²⁶Zellen von runder, ²⁷scheibenförmiger ²⁸Gestalt. Ihr ²⁹Querschnitt ist ³⁰bikonkav.

Zu einem Drittel bestehen sie aus ³¹Hämoglobin, welches die Fähigkeit hat, mit Sauerstoff ³²Oxyhämoglobin zu bilden. Diese Verbindung ist ³³locker und kann leicht wieder Sauerstoff ³⁴abgeben. Hämoglobin hat eine dunkelrote Farbe, Oxyhämoglobin ist hellrot. Das Verhältnis von Größe und Anzahl der Erythrozyten spielt eine wesentliche Rolle für den ³⁵Sauerstofftransport.

Im roten ³⁶Knochenmark werden die ³⁷Erythroblasten, die einen ³⁸Kern und kein Hämoglobin enthalten, gebildet. Aus ihnen entwickeln sich die Erythrozyten. Mit Hilfe von radioaktivem Eisen konnte festgestellt werden, dass ihre durchschnittliche ³⁹Lebensdauer 100...130 Tage beträgt. Die gealterten Erythrozyten werden in der ⁴⁰Milz ⁴¹abgebaut.

b) Die weißen Blutkörperchen (Leukozyten)

Die Leukozyten sind ⁴²farblose Zellen mit einem vielgestaltigen Kern. Man unterscheidet mehrere Formen, die spezielle Aufgaben haben. Die Leukozyten können sich ⁴³amöboid zu allen Stellen des Körpers bewegen. Sie nehmen Fremdkörper auf und machen sie unschädlich. Dabei ⁴⁴zerfallen sie und bilden mit den Zellresten den ⁴⁵Eiter. Bei ⁴⁶Infektionskrankheiten kann sich die Anzahl der Leukozyten beträchtlich erhöhen. Ihre Lebensdauer beträgt oft nur einige Tage oder Stunden.

c) Die Thrombozyten

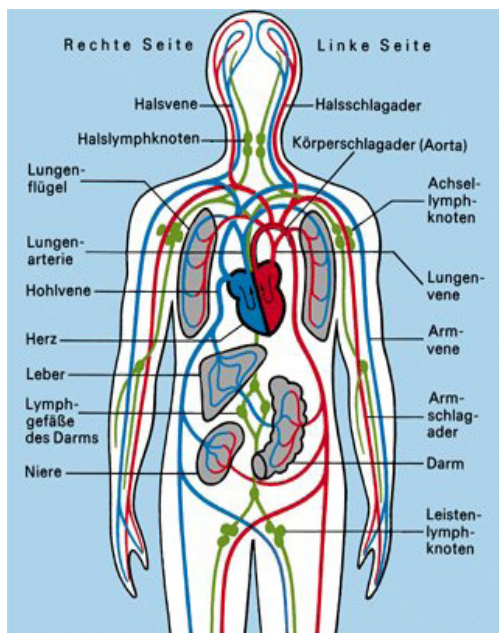
Die Thrombozyten sind ungefähr zwanzigmal kleiner als die Erythrozyten. Sie enthalten verschiedene Fermente und spielen bei der ⁴⁷Gerinnung des Blutes eine wichtige Rolle. Da sie außerhalb der ⁴⁸Blutgefäße schnell zerfallen, sind sie sehr schwer zu beobachten.

d) Die Blutflüssigkeit

⁴⁹Das Blutplasma ist eine klare, hellgelbe Flüssigkeit, die zu 90% aus Wasser, außerdem aus ⁵⁰Plasmaeiweißen, ⁵¹Salzen und anderen ⁵²Stoffen besteht. Durch die im Blutplasma enthaltenen Salze erhält das Blut einen ⁵³osmotischen Druck von 7 Atmosphären, der dem Druck einer 0,9%igen ⁵⁴Natriumchloridlösung entspricht (physiologische ⁵⁵Kochsalzlösung).

⁵⁶Der Blutkreislauf

Das Blut kann seine vielfältigen Aufgaben nur erfüllen, wenn es durch das ⁵⁷Kreislaufsystem ständig im Körper bewegt wird.



Der Mensch besitzt wie alle ⁵⁸Wirbeltiere einen ⁵⁹geschlossenen Blutkreislauf. Das Blut strömt immer durch die Blutgefäße, niemals aber frei durch die ⁶⁰Körperhöhlen, wie das bei den ⁶¹Insekten der Fall ist. Alle vom ⁶²Herzen ausgehenden ⁶³Gefäße nennt man Arterien, während alle zum Herzen führenden ⁶⁴Adern als Venen bezeichnet werden. Die Arterien sind dickwandig und eng.

Das Blut steht in ihnen unter viel höherem Druck und fließt schneller als in den Venen, die eine dünnere

Wand haben und weiter sind. Zwischen den Arterien und Venen liegen feine Kapillaren, die sich in alle Gewebe des Körpers verzweigen und durch deren dünne Wand der ⁶⁵Stoffaustausch erfolgt.

Wörter zum Text

¹das Blut -(e)s – кров

²kreisen -te -t – циркулювати (про кров)

³der Körper -s, = – тіло

⁴der Sauerstoff -(e)s – кисень

⁵der Nährstoff -(e)s, -e – поживна речовина

⁶entfernen -te, -t – виводити, видаляти

⁷das Stoffwechselprodukt -(e)s, -e – продукт обміну речовин

⁸befördern -te, -t – транспортувати, переміщати

⁹der Antikörper -s, = – антитіло

¹⁰der Krankheitserreger -s, = – збудник хвороби

¹¹des Wärmeausgleich -(e)s – тепловий баланс

¹²die Zusammensetzung =, -en – склад, структура

¹³flüssig – рідкий, текучий

- ¹⁴das Medium -s – середовище
- ¹⁵suspendieren -te -t – суспендувати
- ¹⁶das Gewebe -s, = – тканина
- ¹⁷der Bestandteile -(e)s, -e – складова частина, компонент
- ¹⁸das Org'an -s, -e – орган
- ¹⁹die Blutmenge =, -n – кількість крові
- ²⁰das Körpergewicht -(e)s – вага тіла
- ²¹bestehen (-a-a) aus – складатися з (чогось)
- ²²die Blutzelle =, -n – клітина крові
- ²³die Blutflüssigkeit =, -en – рідина крові
- ²⁴das Blutkörperchen -s, = – кров'яне тільце
- ²⁵kernlos – без'ядерний
- ²⁶die Zelle =, -n – клітина
- ²⁷scheibenförmig – дископодібний
- ²⁸die Gestalt =, -en – форма, вигляд
- ²⁹der Querschnitt -(e)s, -e – поперечний переріз, (поперечний) розріз, профіль
- ³⁰bikonkav – двовгнутий, двоввігнутий
- ³¹das Hämoglobin -s – гемоглобін
- ³²das Oxyhämoglobin -s – оксигемоглобін
- ³³locker – слабкий
- ³⁴abgeben -a -e – віддавати, повертати
- ³⁵der Sauerstofftransport -(e)s, -e – перенесення кисню
- ³⁶das Knochenmark -(e)s – кістковий мозок
- ³⁷die Erythroblasten – еритробласти
- ³⁸der Kern -(e)s, -e – ядро
- ³⁹die Lebensdauer = – тривалість життя
- ⁴⁰die Milz = – селезінка
- ⁴¹abbauen – розкладати, розщеплювати
- ⁴²farblos – безбарвний
- ⁴³amöboid – амебоподібно
- ⁴⁴zerfallen (-ie, -a) – розпадатися, руйнуватися, розкладатися
- ⁴⁵der Eiter -s – гній
- ⁴⁶die Infektionskrankheit =, -en – інфекційна хвороба
- ⁴⁷die Gerinnung = – згортання (крові)
- ⁴⁸das Blutgefäß -es, -e – кров'яна судина

- ⁴⁹ das Blutplasma -s, ...men – плазма крові
⁵⁰ das Plasmaeiweiß –es, -e – білок плазми
⁵¹ das Salz –es, -e – сіль
⁵² der Stoff –(e)s, -e – речовина
⁵³ der osmotische Druck – осмотичний тиск
⁵⁴ die Natriumchloridlösung = – розчин хлориду натрія
⁵⁵ die Kochsalzlösung = – фізіологічний розчин
⁵⁶ der Blutkreislauf -(e)s – кровобіг
⁵⁷ das Kreislaufsystem - s, -e – система кровообігу, кровообіг
⁵⁸ der Wirbeltiere -(e)s, -e – хребетна тварина
⁵⁹ der geschlossene Blutkreislauf – закритий кровообіг
⁶⁰ die Körperhöhle =, -n – порожнина
⁶¹ das Insekt -(e)s, -en – комаха
⁶² das Herz -ens, -en – серце
⁶³ das Gefäß -es, -e – судина
⁶⁴ die Ader =, -n – жила, кровоносна судина; вена; артерія
⁶⁵ der Stoffaustausch -es – обмін речовин

Übungen zum Text

1. Beantworten Sie folgende Fragen.

1. Warum hatte man vor 150 Jahren noch keine exakten Kenntnisse über das Blut? 2. Warum wird das Blut als Organ bezeichnet? 3. Wie groß ist die normale Blutmenge eines Menschen? 4. Welche Bestandteile hat das Blut? 5. Welche Fähigkeit hat das Hämoglobin? 6. Wo entstehen die Erythrozyten? 7. Wie konnte die genaue Lebensdauer der Erythrozyten festgestellt werden? 8. Wo werden die Erythrozyten abgebaut? 9. Was sind Arterien? 10. Was sind Venen?

2. Suchen Sie die richtigen Antonyme.

Dunkelrot	pathologisch
Kernhaltig	schwer
Zunehmend	kernlos
Langsam	hellrot
Natürlich	gebunden
Locker	schnell
Leicht	künstlich
Normal	verringemd

3. *Setzen Sie die gegebenen Verben mit den Präpositionen richtig ein.*

eine Rolle spielen in * bezeichnen mit * stehen unter * versorgen mit * ansteigen mit * bilden mit * aufnehmen * eindringen in * entwickeln aus * eintreten * ausführen * auftreten

Die Eiweißkörper in den Erythrozyten werden ... A und B Durch eine Wunde können Bakterien ... das Blut Die Leukozyten dem Kampf gegen Bakterien Die Zahl der Herzschläge pro Minute..... dem Lebensalter.... Das Blut... die inneren Organe ... Sauerstoff den Erythroblasten ... sich die fertigen Erythrozyten. Die Leukozyten ... Bakterien ... und machen sie unschädlich. Den Eiter haben die zerfallenen Bakterien ... den Zellresten.... Das Herz ... periodische Bewegungen Zwischen Kontraktion und Erschlaffung ... die Herzpause In den Arterien ... das Blut ... höherem Druck als in den Venen. Blutkrankheiten ... nicht sehr häufig

4. *Suchen Sie die entsprechende Übersetzung für die nachstehenden Komposita.*

1.	die Blutgefäße	A.	кровопостачання
2.	die Blutader	B.	кровоносне русло
3.	die Blutzirkulation	C.	кількість крові
4.	die Blutbahn	D.	об'єм крові
5.	der Blutdruck	E.	кров'яний тиск
6.	die Blutmenge	F.	вена
7.	das Blutvolumen	G.	циркуляція крові
8.	die Durchblutung	H.	кровоносні судини

5. *Partnerarbeit. Verwenden Sie bei der Beantwortung folgender Fragen «auf Grund» und den Genitiv. Suchen Sie das Wortmaterial im Text.*

Muster: Warum fällt der Blutdruck in den Gefäßen ab?

Der Blutdruck fällt auf Grund des Reibungswiderstandes in den Gefäßen ab.

- 1) Warum weiß man heute mehr über das Blut als vor 150 Jahren?
- 2) Warum nimmt das Herz Blut aus den Venen auf?

3) Wodurch erhält das Blut einen osmotischen Druck von 7 Atmosphären?

4) Wobei kann sich die Anzahl der Leukozyten beträchtlich erhöhen?

6. Ersetzen Sie die links stehenden griechischen und lateinischen Termini durch deutsche Entsprechungen.

1.	die Arterien	A.	das Zusammenziehen der Herzkammer
2.	die Venen	B.	rhythmische Erschlaffung der Herzkammer
3.	die Kapillaren	C.	sauerstoffarmes Blut
4.	venöses Blut	D.	das Haargefäß
5.	die Diastole	E.	die Blutadern
6.	die Systole	F.	die Schlagadern

7. Sind die Sätze richtig (R) oder falsch (F)? Kreuzen Sie an.

		R	F
1.	Das Blut kreist nur am Tag im Körper.		
2.	Das Blut versorgt den Organismus mit Sauerstoff und Nährstoffen.		
3.	Das Blut entfernt Sauerstoff, befördert Hormone, produziert Antikörper gegen Krankheitserreger, dient dem Wärmeausgleich.		
4.	Das Blut verbindet nur einige Teile des Körpers zu einem funktionstüchtigen System.		
5.	Es (das Blut) wird auch als Organ bezeichnet.		
6.	Die Erythrozyten sind große, kernhaltige Zellen von runder, scheibenförmiger Gestalt.		
7.	Bei Infektionskrankheiten erhöht sich die Anzahl der Leukozyten beträchtlich.		
8.	Die Arterien sind dickwandig und eng.		

8. Suchen Sie im Text die entsprechenden deutschen Wortverbindungen.

Виводити продукти обміну речовин _____
 виробляти антитіла проти збудників хвороб _____

кров визначають як орган _____
на третину складатися з _____
віддавати кисень _____
співвідношення величини та кількості еритроцитів _____

розвиватися з _____
за допомогою _____
застарілі еритроцити _____
розщеплюватися в селезінці _____
рухатися амебоподібно _____
до всіх частин тіла _____
приймати чужорідне тіло _____
знешкоджувати _____
завдяки солям, які містяться у плазмі крові _____

всі судини, які виходять від серця _____
всі кровоносні судини, які ведуть до серця _____

Text 5

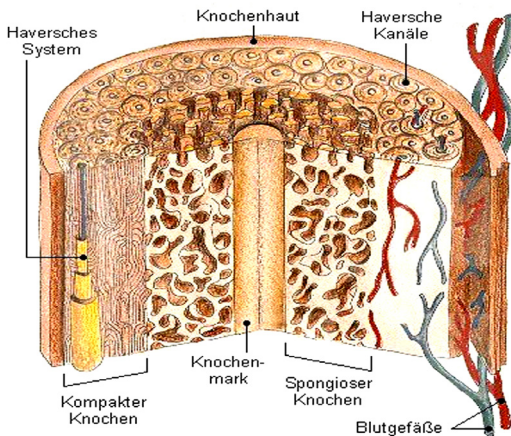
Lesen Sie den Text «Der Bewegungsapparat». Suchen Sie im Text die Information über:

- platte Knochen;
- die Bestandteile des Knochens;
- Bau eines Röhrenknochens;
- Synergisten und Antagonisten.

¹Der Bewegungsapparat

²Die Bewegungen der Tiere und des Menschen kommen durch das ³Zusammenwirken der ⁴Knochen und ⁵Muskeln zustande. ⁶Das Skelett und die ⁷Muskulatur bilden eine funktionelle Einheit, wobei die Muskeln als aktiver und die Knochen als passiver Teil wirken.

1. Formen der Knochen



Entsprechend ihren Funktionen sind die Knochen verschieden geformt. Die Knochen des ⁸Schädels und des ⁹Beckens bezeichnet man z. B. als ¹⁰platte Knochen. Die ¹¹Wirbel sind kurze, dicke Knochen. Stark belastete lange Knochen haben die Form einer Röhre. Man nennt sie deshalb ¹²Röhrenknochen.

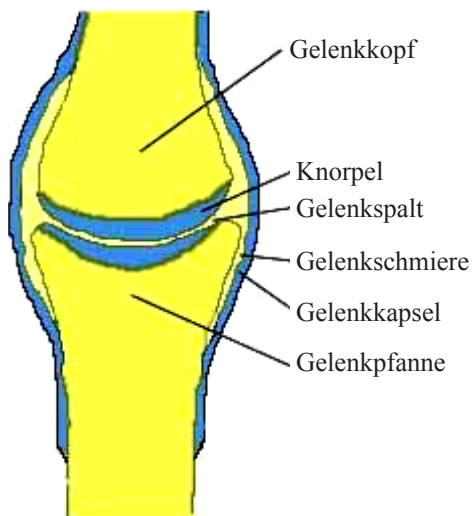
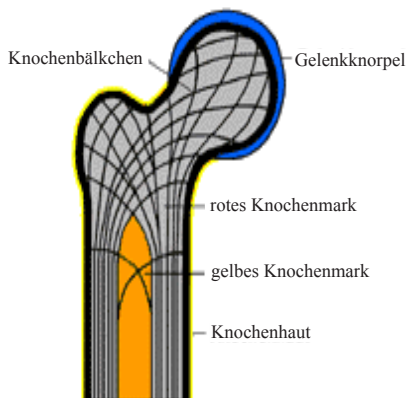
Sie sind in den ¹³Gliedmaßen zu finden.

2. Bau eines Röhrenknochens

An jedem Knochen unterscheidet man drei Teile: die ¹⁴Knochenhaut, die eigentliche ¹⁵Knochensubstanz und das ¹⁶Knochenmark. Er ist außen von der Knochenhaut bedeckt. Sie besteht aus ¹⁷Bindegewebe und enthält ¹⁸Nerven und ¹⁹Blutgefäße. Die Knochenhaut ist besonders für die ²⁰Ernährung und das ²¹Dickenwachstum des Knochens notwendig.

An der ²²Oberfläche besteht der Knochen aus einer festen Masse. Im Inneren befindet sich eine ²³poröse ²⁴Schwammschicht. Die Anordnung

Bau eines Knochens



der feinen ²⁵Knochenbälkchen richtet sich nach dem Verlauf der Belastung auf ²⁶Druck und ²⁷Zug. Im Mittelteil langer Röhrenknochen sind nur wenige Knochenbälkchen vorhanden. In dem dort befindlichen ²⁸Hohlraum und zwischen den ²⁹Knochenbälkchen liegt das Knochenmark.

3. ²⁹Knochenverbindungen

Die 213 Knochen des menschlichen Skeletts sind verschiedenartig miteinander verbunden. Wachsen Knochen zusammen, so kommt eine feste Knochenverbindung zustande. Dieser Vorgang geschieht z. B. bei den Knochen des Beckens und des Schädels. Durch ³⁰Knorpelbrücken wird eine geringe Beweglichkeit erreicht. So verbindet ³¹Knorpel die ³²Rippen mit dem ³³Brustbein. Auch die ³⁴Zwischenwirbelscheiben bestehen aus ³⁵Knorpelgewebe. Die beweglichste Knochenverbindung ist das ³⁶Gelenk. Ein Gelenk wird von den ³⁷Gelenkkörpern und von der ³⁸Gelenkkapsel gebildet.

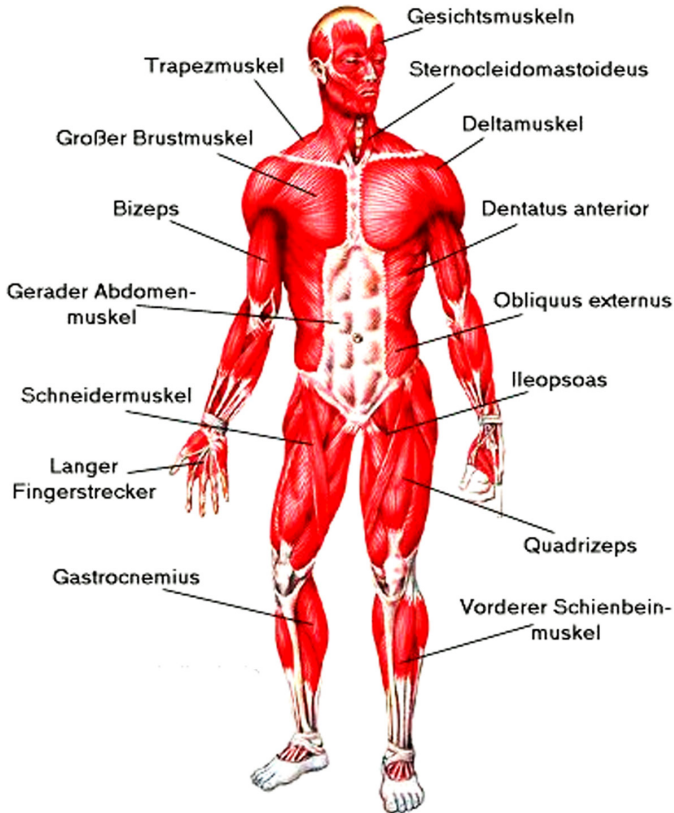
Die Gelenkkörper sind mit einer ³⁹Knorpelschicht bedeckt, die die ⁴⁰Reibung stark vermindert.

Die Gelenkkapsel, die jedes Gelenk umschließt, ist die Fortsetzung der Knochenhaut. Sie schließt die ⁴¹Gelenkhöhle ⁴²luftdicht ab. Die Gelenkhöhle enthält eine Flüssigkeit, die den Reibungswiderstand weiter vermindert. Die Bänder, die in der Gelenkkapsel von einem Knochen zum anderen führen, festigen das Gelenk. Die Gelenke haben entsprechend ihren Funktionen verschiedene Grundformen.

4. ⁴³Das Knochensystem des Menschen

Man unterscheidet am Knochensystem des Menschen die Knochen des ⁴⁴Stammes und die Knochen der Gliedmaßen. Der Schädel, die ⁴⁵Wirbelsäule und der ⁴⁶Brustkorb gehören zum ⁴⁷Stammskelett. Die Knochen der Arme und der Beine und die Knochen des ⁴⁸Schulter- und des ⁴⁹Beckengürtels bilden das Gliedmaßenskelett.

5. Das Muskelsystem des Menschen



⁵⁰Die Skelettmuskeln bestehen aus ⁵¹Muskelfasern, ⁵²Faszie und ⁵³Sehnen. Die Sehnen verbinden den Muskel mit den Knochen. Die Muskeln rufen durch ⁵⁴Kontraktion entweder eine Körperbewegung hervor oder halten Teile des Körpers in einer bestimmten Lage. Dabei wirken die Knochen als Hebel. Muskeln, die bei einer einfachen Bewegung

⁵⁵zusammenwirken, bezeichnet man als Synergismen. Zum Beispiel heben die kräftigen ⁵⁶Schläfenmuskeln (zwischen ⁵⁷Schläfenbein und ⁵⁸Unterkiefer) und die ⁵⁹Kaumuskeln (zwischen Jochbein und Unterkiefer) durch ihre Kontraktion gemeinsam den Unterkiefer; sie wirken also als Synergisten.

Muskeln, die entgegengesetzten Bewegungen bewirken, nennt man Antagonisten. Der Bizeps beugt z. B. das ⁶⁰Ellenbogengelenk, der Trizeps streckt es. Jedes Gelenk besitzt ⁶¹Beuger und entsprechende ⁶²Strecker.

Wörter zum Text

- ¹der Bewegungsapparat -(e)s, -e – руховий апарат
- ²die Bewegung =, -en – рух
- ³das Zusammenwirken – взаємодія, погоджені (узгоджені) дії
- ⁴der Knochen -s, = – кістка
- ⁵der Muskel -s, -n – м'яз
- ⁶das Skelett -(e)s, -e – скелет, кістяк
- ⁷die Muskulatur – мускулатура
- ⁸der Schädel -s, = – череп
- ⁹das Becken -s, = – таз
- ¹⁰platte Knochen – плоскі кістки
- ¹¹der Wirbel -s, = – хребець, маківка, тім'я
- ¹²der Röhrenknochen -s, = – порожниста (трубчаста) кістка
- ¹³die Gliedmaßen – кінцівки
- ¹⁴die Knochenhaut – окістя, надкісниця
- ¹⁵die Knochensubstanz =, -en – кісткова речовина
- ¹⁶das Knochenmark – кістковий мозок
- ¹⁷das Bindegewebe -s, = – сполучна тканина
- ¹⁸der Nerv -es, -en – нерв
- ¹⁹das Blutgefäß -es, -e – кровоносна судина
- ²⁰die Ernährung – харчування, живлення
- ²¹das Dickenwachstum – потовщення
- ²²die Oberfläche =, -n – поверхня
- ²³porös – пористий
- ²⁴die Schwammschicht =, -en – губчастий шар, покриття
- ²⁵das Knochenbälkchen – кісткова трабекула
- ²⁶der Druck -(e)s, -e – тиск

- ²⁷ der Zug -(e)s, -e – рух
²⁸ der Hohlraum -(e)s, ... räume – порожнина
²⁹ die Knochenverbindung =, -en – з'єднання кісток
³⁰ die Knorpelbrücke n =, -n – хрящовий міст
³¹ der Knorpel -s, = – хрящ
³² die Rippe =, -n – ребро
³³ das Brustbein -(e)s – грудина
³⁴ die Zwischenwirbelscheibe =, -n – міжхребетний диск
³⁵ das Knorpelgewebe -s, = – хрящова тканина
³⁶ das Gelenk -(e)s, -e – суглоб
³⁷ der Gelenkkörper -s, -n – тіло суглоба
³⁸ die Gelenkkapsel =, -n – суглобна капсула
³⁹ die Knorpelschicht =, -n – хрящовий шар, покриття
⁴⁰ die Reibung =, -en – тертя
⁴¹ die Gelenkhöhle =, -n – суглобова порожнина
⁴² luftdicht – герметичний
⁴³ das Knochensystem -s, -e – кісткова система
⁴⁴ der Stamm -(e)s, -e – стовбур
⁴⁵ die Wirbelsäule =, -n – хребетний стовп, хребет
⁴⁶ der Brustkorb -(e)s, -e – грудна клітка
⁴⁷ das Stammskelett -(e)s, -e – осьовий скелет
⁴⁸ der Schultergürtel -s, = – плечовий пояс
⁴⁹ der Beckengürtel -s, = – тазовий пояс
⁵⁰ der Skelettmuskel -s, -n – скелетний м'яз
⁵¹ die Muskelfaser =, -n – м'язове волокно
⁵² die Faszie – фасція
⁵³ die Sehne =, -n – сухожилля
⁵⁴ die Kontraktion =, -en – стиснення, звуження
⁵⁵ zusammenwirken – взаємодіяти
⁵⁶ der Schläfenmuskel -s, -n – скроневиий м'яз
⁵⁷ das Schläfenbein -(e)s, -e – скронева кістка
⁵⁸ der Unterkiefer -s, = – нижня щелепа
⁵⁹ der Kaumuskeln -s, -n – жувальний м'яз
⁶⁰ das Ellenbogengelenk -(e)s, -e – ліктьовий суглоб
⁶¹ der Beuger -s, = – м'яз-згинач
⁶² der Strecker -s, = – м'яз-розгинач

Übungen zum Text

1. Suchen Sie im Text die entsprechenden deutschen Wortverbindungen.

Взаємодія кісток та м'язів _____
діяти як активна чи пасивна частина _____
відповідно до своїх функцій _____
знаходити у кінцівках _____
на кожній кістці _____
для живлення і потовщення _____
розташування дрібних кісткових трабекул _____
по-різному з'єднуватися один з одним _____
найрухливіше з'єднання кісток _____
покривати хрящовим шаром _____
герметично відділяти _____
зменшувати опір тертя _____
належати до осьового скелету _____
викликати (спричиняти) через скорочення рух тіла _____

2. Beantworten Sie folgende Fragen.

1. Wie wirken die Muskel und die Knochen bei unseren Bewegungen? 2. Welche Knochen werden als platte Knochen bezeichnet? 3. Wo sind Röhrenknochen zu finden? 4. Welche Teile unterscheidet man an jedem Knochen? 5. Wovon ist jeder Knochen bedeckt? 6. Woraus besteht die Knochenhaut? 7. Wofür ist die Knochenhaut notwendig? 8. Welche Schicht befindet sich im Inneren des Knochens? 9. Wo sind weniger Knochenbälkchen vorhanden? 10. Wo befindet sich das Knochenmark? 11. Bei welchen Teilen des menschlichen Skeletts sind Knochen zusammengewachsen? 12. Woraus bestehen die Zwischenwirbelscheiben? 13. Welche Aufgabe haben die Knorpelschichten auf den Gelenkkörpern? 14. Welche Teile bilden das Stammskelett? 15. Welche Teile gehören zum Gliedmaßenskelett? 16. Woraus besteht ein Skelettmuskel? 17. Wie werden die Muskeln freigelegt?

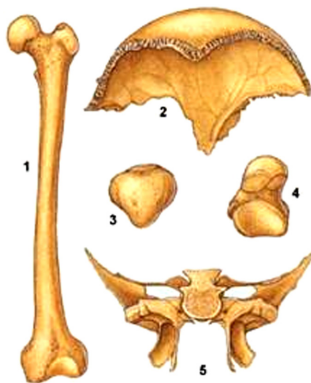
3. Ergänzen Sie die Sätze.

1. Die Bewegungen der Tiere und des Menschen kommen durch
2. Die Knochen des Schädels und des Beckens bezeichnet man als ...
3. An jedem Knochen unterscheidet man drei

4. An der Oberfläche besteht der Knochen aus
5. Man unterscheidet am Knochensystem des Menschen
6. Der Schädel, die Wirbelsäule und der Brustkorb gehören
7. Die Knochen der Arme und der Beine, des Schulter- und des Beckengürtels bilden
8. Die Skelettmuskeln bestehen aus
4. *Sind die Sätze richtig (R) oder falsch (F)? Kreuzen Sie an.*

		F	R
1.	Im Skelett wirken die Muskeln als aktiver und die Knochen als passiver Teil.		
2.	An jedem Knochen unterscheidet man zwei Teile: die Knochenhaut und das Knochenmark.		
3.	Das Knochenmark befindet sich in dem Hohlraum und zwischen den Knochenbälkchen.		
4.	Die beweglichste Knochenverbindung ist das Gelenk.		
5.	Man unterscheidet am Knochensystem des Menschen nur die Knochen der niedrigen und oberen Gliedmaßen.		
6.	Die Skelettmuskeln bestehen aus Muskelfasern, Faszie und Sehnen.		
7.	Antagonisten sind Muskeln, die bei einer einfachen Bewegung zusammenwirken.		
8.	Muskeln Synergisten bewirken die entgegengesetzten Bewegungen.		

5. *Nennen Sie die Knochen und ihre Formen.*



6. *Projektarbeit «Sport und Gesundheit». Beachten Sie solche Fragen:*
1. Wie sind die Ursachen der Zivilisationskrankheiten?
 2. Wie sind die Zeichen einer verminderten Leistungsfähigkeit?
 3. Welche Folgen hat der Mangel an Bewegung für die Gesundheit?
 4. Was braucht ein Mensch, um gesund zu bleiben?
 5. Welche Sportarten sind für die Gesundheit besonders wichtig?
 6. Welchen Sport treiben Sie am liebsten?

Ablauf eines Projekts

1. Projektplanung

Projektinitiative

- Wählen Sie gemeinsam mit ihren Projektgruppemitgliedern berufsbezogenes Thema.
- Sammeln Sie verschiedene Ideen.

Projektskizze

- Halten Sie die Projektidee schriftlich fest.
- Äußern Sie Ihre Interessen und Betätigungswünsche.
- Erzählen Sie, was Sie bereits zu dem Thema wissen.
- Sagen Sie, welche Informationen Sie noch benötigen.
- Entwerfen Sie eine Projektskizze mit ersten Notizen über Zeitbedarf, Materialien, Möglichkeiten der Zusammenarbeit, erste Fragestellungen usw.

Projektplan

- Arbeiten Sie in Gruppen und planen
 - das Endprodukt, bzw. die Abschlussaktion,
 - den Arbeitsplan: Wer, wie, was, warum?,
 - die Projektschritte mit Zeitplanung,
 - die notwendigen organisatorischen Hilfsmittel.

Die Lernenden treffen mit Lektoren Zielvereinbarungen.

2. Projektdurchführung

Ausführung des Arbeitsplanes durch die Beteiligten

- Organisieren Sie ihre Tätigkeiten und erstellen Gruppenarbeitspläne.

- Beschaffen Sie sich Material, sichten, studieren und bearbeiten es einzeln oder in Gruppen.
- Üben Sie Techniken ein.
- Wenden Sie Eingeübtes an.
- Erproben Sie die Präsentation, korrigieren, wo nötig.

Fixpunkte (geplant oder bei Bedarf in den Ablauf eingeschoben)

- Die Hochschullektoren koordinieren die Tätigkeiten.
- Sie schieben notwendige Wissens- bzw. Informationsvermittlung ein.
- Besprechen Sie zusammen das Teilprodukt: korrigieren Sie und geben es eventuell zur Überarbeitung zurück oder suchen Sie neue Ideen.
- Arbeiten Sie Beziehungsprobleme auf.

Lernende und Lehrende besprechen den Lernfortschritt und –prozess, reflektieren das eigene Tun.

3. Projektabschluss und Reflexion

- Stellen Sie ihre Produkte vor, führen Sie die geplante Aktion durch.
- Reflektieren Sie die geleistete Arbeit: Sind die Ziele erreicht?
- Besprechen Sie die Zusammenarbeit, den Lernprozess, die Erfolge, den eigenen Arbeitsanteil in der Gruppe.
- Machen Sie Verbesserungsvorschläge.

Eventuell findet eine Bewertung nach vorher festgelegten Kriterien statt.

Text 6

Lesen Sie den Text «Nahrung und Verdauung». Suchen Sie im Text die Information über:

- den Vitaminmangel und seine Folgen;
- den Magensaft und seine Eigenschaften;
- die Galle und ihre Rolle in der Verdauung .

¹Nahrung und ²Verdauung

1. Die Nahrung



a) ³Nahrungsmittel

Unser Körper muss täglich Nahrung ⁴aufnehmen, um im ⁵Baustoffwechsel neue Gewebe mit Protoplasma und ⁶Interzellulärsubstanzen aufzubauen. Außerdem muss er für den ⁷Betriebsstoffwechsel Energie erzeugen. Unsere Nahrungsmittel enthalten Eiweiße,

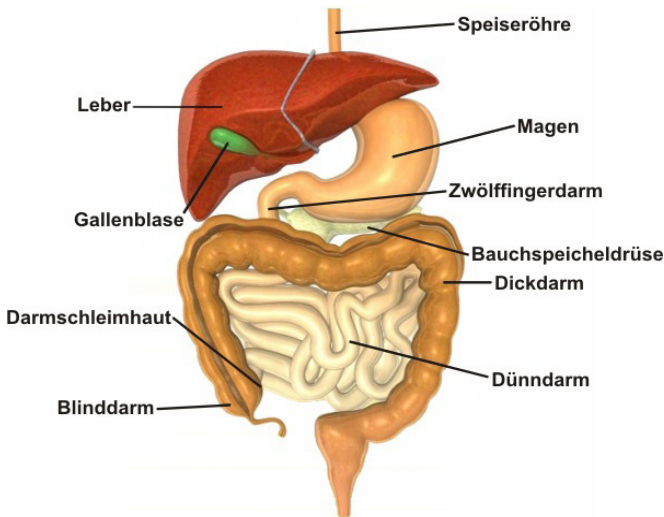
Fette und Kohlenhydrate. Eiweiße kommen im Fleisch und im Fisch vor, Kohlenhydrate in den Kartoffeln, im Brot und im Obst und Fette z. B. im Pflanzenöl. Weitere Bestandteile der Nahrungsmittel sind Wasser, Salze, Vitamine und ⁸Gewürze. Durch die Gewürze wird die ⁹Sekretion der ¹⁰Verdauungsdrüsen ¹¹gesteigert. Bestimmte Nahrungsmittel enthalten Zellulose, die ¹²unverdaulich ist, aber die Tätigkeit der ¹³Darmmuskulatur anregt. Beim Abbau der Kohlenhydrate und Fette wird Energie gewonnen, die der Körper z. B. zur Bewegung und zur Erhaltung der ¹⁴Körpertemperatur ¹⁵benötigt. Jede ¹⁶Muskelbewegung erhöht den ¹⁷Energiebedarf. Der Energiegehalt der Nährstoffe wird in Kalorien (cal) angegeben. Bei absoluter Ruhe beträgt der Grundumsatz pro Tag 1600 kcal.

b) Vitamine

Vitamine sind Stoffe, die nur in kleinen Mengen gebraucht werden. Sie können vom Körper nicht selbst aufgebaut werden. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Die Vitamine sind für bestimmte ¹⁸Lebensvorgänge in den Zellen unbedingt notwendig. Einige Vitamine sind Bestandteile von Fermenten und werden zu deren Aufbau benötigt. ¹⁹Vitaminmangel ruft gesundheitliche Störungen hervor. So entsteht die Rachitis durch das Fehlen des Vitamins D, dessen wichtigste Aufgabe die Regelung des Kalzium-Phosphor-Stoffwechsels ist. Ohne Vitamin D erfolgt nur eine geringe ²⁰Ablagerung von Kalksalzen in den Knochen.

2. Die Verdauung

Bei der Verdauung werden die vom Körper aufgenommenen Nahrungsmittel in eine lösliche Form umgewandelt. Danach werden die für den Körper verwertbar gemachten ²¹Nährstoffe vom Blut in die Zellen



des Körpers befördert. Die ²²Verdauungsvorgänge finden in den ²³Verdauungsorganen statt, zu denen der ²⁴Verdauungskanal und die Verdauungsdrüsen gehören. Der Verdauungskanal erstreckt sich

vom ²⁵Mund bis zum ²⁶After. In der ²⁷Mundhöhle wird die Nahrung mit dem ²⁸Speichel gemischt. Das im Speichel enthaltene Ferment, das Ptyalin, beginnt mit dem chemischen ²⁹Abbau der Nährstoffe. Durch seine Wirkung wird die Stärke in ³⁰Maltose ³¹zerlegt.

Beim Schlucken drückt die ³²Zunge die Nahrung in den ³³Rachen. Dabei legt sich ein ³⁴Knorpel über den ³⁵Kehlkopf und verhindert das

Eindringen von Nahrung in die ³⁶Luftröhre. Die ³⁷peristaltischen Bewegungen der ³⁸Speiseröhre befördern die Nahrung weiter in den ³⁹Magen.

⁴⁰Der Magensaft enthält Pepsin als wichtiges eiweißspaltendes Ferment, das durch die ebenfalls im Magen vorhandene Salzsäure wirksam gemacht wird. Unter dem Einfluss der Salzsäure quellen die Eiweißstoffe, so dass die Fläche für das angreifende Pepsin vergrößert wird. Außerdem hemmt die Salzsäure das Wachstum der mit der Nahrung aufgenommenen Bakterien. Im ⁴¹Dünndarm wirken noch weitere Verdauungssäfte auf den Speisebrei ein. Der Bauchspeichel aus dem Pankreas und der ⁴²Darmsaft, der von der ⁴³Darmschleimhaut abgesondert wird, enthalten kohlenhydratspaltende, eiweißspaltende und fettspaltende Fermente, mit deren Hilfe die aufgenommenen Nährstoffe zu einfachen, resorbierbaren Stoffen abgebaut werden. ⁴⁴Frucht- und Traubenzucker, Aminosäuren. Glycerin und ⁴⁵Fettsäuren sind die kleinsten Bausteine unserer Nahrung, die der Körper aufnehmen kann.

Die Innenwand des Dünndarms zeigt quer angeordnete Falten, die mit kleinen Fortsätzen, den Zotten, besetzt sind. Die gespaltenen Nährstoffe werden von den Blut- und Lymphgefäßen der Zotten resorbiert. Zucker und Aminosäuren gelangen ins Blut, die Fette dagegen in die Lymphgefäße.

Die Leber ist neben dem Pankreas die wichtigste Verdauungsdrüse. Sie sondert die ⁴⁶Galle ab. Die in der Galle enthaltenen ⁴⁷Gallensäuren teilen das Fett in kleinere Tröpfchen und fördern dadurch die Fettverdauung. Auch die Fettsäureresorption durch die Darmschleimhaut wird durch die Gallensäuren ermöglicht. Wenn im Dünndarm keine fetthaltige Nahrung vorhanden ist, wird die Galle zwar dauernd weiter von der Leber produziert, aber in der ⁴⁸Gallenblase gesammelt und konzentriert.

Der von den ⁴⁹Darmzotten aufgenommene Traubenzucker wird vom Blut zur ⁵⁰Leber transportiert und dort in Glykogen verwandelt und gespeichert. Dieses kann bei Bedarf wieder in Traubenzucker umgewandelt werden. Aus den ⁵¹giftigen ⁵²Stoffwechselresten des Eiweißes erzeugt die Leber den ⁵³Harnstoff, der auf dem Blutwege zur ⁵⁴Niere geleitet und im Harn ausgeschieden wird.

Aus dem Dünndarm gelangen die unverdaulichen und nicht genügend verdauten Nahrungsreste am ⁵⁵Blinddarm vorbei in den ⁵⁶Dickdarm. Hier findet eine ⁵⁷bakterielle ⁵⁸Zersetzung statt. Außerdem wird

dem ⁵⁹Kot noch eine große Menge Wasser entzogen. Der Kot wird durch den After ausgeschieden.

Wörter zum Text

- ¹ die Nahrung – харчування
- ² die Verdauung – травлення
- ³ das Nahrungsmittel – харчі, продукти
- ⁴ aufnehmen – приймати
- ⁵ der Baustoffwechsel – обмін речовин
- ⁶ die Interzellulärsubstanz =, -en – міжклітинна речовина
- ⁷ der Betriebsstoffwechsel – обмін речовин
- ⁸ das Gewürz -es, -e – приправа, пряність
- ⁹ die Sekretion – секреція
- ¹⁰ die Verdauungsdrüse =, -n – травна залоза
- ¹¹ steigern – підвищувати
- ¹² unverdaulich – неперетравлюваний
- ¹³ die Darmmuskulatur = – мускулатура кишечника
- ¹⁴ die Körpertemperatur = -en – температура тіла
- ¹⁵ benötigen -te -t – потребувати
- ¹⁶ die Muskelbewegung = -en – рух м'яза
- ¹⁷ der Energiebedarf -(e)s – потреба в енергії; споживання енергії
- ¹⁸ der Lebensvorgang -(e)s, -e – життєвий процес, життєдіяльність
- ¹⁹ der Vitaminmangel -s – нестача (дефіцит) вітамінів
- ²⁰ die Ablagerung =, -en – відкладання
- ²¹ der Nährstoff -(e)s, -e – поживна речовина
- ²² der Verdauungsvorgang -(e)s, -e – процес травлення
- ²³ die Verdauungsorganen – травні органи
- ²⁴ der Verdauungskanal -(e)s, -e – травний тракт
- ²⁵ der Mund -(e)s, -e – рот
- ²⁶ der After -s, = - задній прохід
- ²⁷ die Mundhöhle =, -n – ротова порожнина
- ²⁸ der Speichel – слина
- ²⁹ der Abbau – зменшення
- ³⁰ die Maltose – мальтоза, солодовий цукор
- ³¹ zerlegen -te -t – розкладати, розщеплювати
- ³² die Zunge =, -n – язик
- ³³ der Rachen -s, = – зів, глотка

- ³⁴ der Knorpel -s, = - хрящ
³⁵ der Kehlkopf -(e)s, -e - гортань
³⁶ die Luftröhre =, -n – трахея
³⁷ die peristaltische Bewegung – перистальтика
³⁸ die Speiseröhre =, -n – стравохід
³⁹ der Magen -s, = - шлунок
⁴⁰ der Magensaft -(e)s – шлунковий сік
⁴¹ der Dünndarm -(e)s, ...därme – тонка кишка
⁴² der Darmsaft -(e)s – кишковий сік
⁴³ die Darmschleimhaut =, ...häute – слизова оболонка кишки
⁴⁴ der Fruchtzucker -s – фруктоза, фруктовий цукор
⁴⁵ die Fettsäure =, -n – жирна кислота
⁴⁶ die Galle =, -n– жовч
⁴⁷ die Gallensäure =, -n – жовчна кислота
⁴⁸ die Gallenblase =, -n – жовчний міхур
⁴⁹ die Darmzotte =, -n – ворсинка слизової оболонки кишки
⁵⁰ der Leber -s, = – печінка
⁵¹ giftig – отруйний
⁵² der Stoffwechselrest – залишки обміну речовин
⁵³ der Harnstoff -(e)s – сеча
⁵⁴ die Niere =, -n – нирка
⁵⁵ der Blinddarm -(e)s, ...därme – сліпа кишка
⁵⁶ der Dickdarm -(e)s, ...därme – товста кишка
⁵⁷ bakteriell – бактеріальний
⁵⁸ die Zersetzung = – розкладання
⁵⁹ der Kot -(e)s – кал, випорожнення

Übungen zum Text

1. Suchen Sie im Text die entsprechenden deutschen Wortverbindungen.

Утворювати (будувати) нові тканини з протоплазмою та міжклітинною речовиною _____

виробляти енергію _____

містити білки, жири, вуглеводи _____

підвищувати секрецію травної залози _____

стимулювати діяльність кишечника _____
збереження температури тіла _____
енергетична цінність (калорійність) поживних речовин _____

для певних життєвих процесів у клітині _____
порушення, пов'язані зі здоров'ям _____
спожиті організмом продукти _____
фермент, який міститься в слюні _____
перешкоджає проникненню _____
як важливий протеолітичний фермент _____
під впливом соляної кислоти _____
розщеплювати на прості, які легко всмоктуються, речовини _____

2. *Beantworten Sie folgende Fragen.*

1. Wozu muss der Körper täglich Nahrung aufnehmen? 2. Was wird im Baustoffwechsel aufgebaut? 3. Was wird im Betriebsstoffwechsel erzeugt? 4. Warum sind die Gewürze und die Zellulose für die menschliche Ernährung wichtig? 5. In welchen Mengen werden die Vitamine gebraucht? 6. Wofür sind sie notwendig? 7. Was wird durch einen Vitaminmangel hervorgerufen? 8. In welche Form werden die Nahrungsmittel bei der Verdauung umgewandelt? 9. Wohin werden die Nährstoffe durch das Blut befördert? 10. Welche Organe gehören zum Verdauungskanal? 11. Welche Rolle spielt die Salzsäure im Magen? 12. Welche Stoffe sind die kleinsten Bausteine der Nährstoffe? 13. Wovon werden die aufgespaltenen Nährstoffe resorbiert? 14. Wodurch fördert die Galle die Fettverdauung?

3. *Ergänzen Sie die Sätze.*

1. Unser Körper muss täglich Nahrung aufnehmen,
2. Unsere Nahrungsmittel enthalten
3. Durch die Gewürze wird die Sekretion
4. Beim Abbau der Kohlenhydrate und Fette wird Energie gewonnen,
5. Vitamine sind Stoffe,
6. Die Verdauungsvorgänge finden in den

7. Unter dem Einfluss der Salzsäure
8. Außerdem hemmt die Salzsäure das Wachstum
9. Die Leber sondert
10. Im Dickdarm findet eine

4. *Sind die Sätze richtig (R) oder falsch (F)? Kreuzen Sie an.*

		F	R
1.	In den Nahrungsmitteln sind Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate.		
2.	Andere Bestandteile der Nahrungsmittel sind nur Wasser und Salze.		
3.	Durch die Gewürze wird der Vermehrung gesteigert.		
4.	Der Körper benötigt die Energie zur Bewegung und zur Aufrechterhaltung der Körpertemperatur.		
5.	Die Vitamine sind für die Existenz notwendig.		
6.	Der Speichel enthält Pepsin.		
7.	Der Magensaft enthält Ptyalin.		
8.	Die Verdauungsvorgänge finden in der Mundhöhle, in den Magen, im Dünn- und Dickdarm statt.		

5. *Verwenden Sie bei der Beantwortung folgender Fragen das Verb «benötigen» mit der Präposition «zu» und das gegebene Wortmaterial.*

Muster: Wozu benötigt der Körper die Energie? (Bewegung und Erhaltung der Körpertemperatur)

Der Körper benötigt Energie zur Bewegung und zur Erhaltung der Körpertemperatur.

1. Wozu benötigt er die Nährstoffe? (Durchführung des Stoffwechsels)
2. Wozu benötigt er Vitamin D? (Einbau/Kalk/Knochen)
3. Wozu benötigt er Fermente? (Verdauung/Nährstoffe)
4. Wozu benötigt er Eiweiß? (Aufbau/neue Zellen)
5. Wozu benötigt er einige Vitamine? (Aufbau/Fermente)
6. Wozu benötigt er die Zellulose? (Anregung/Darmmuskulatur)
7. Wozu benötigt er die Gewürze? (Absonderung/Verdauungsfermente)

8. Wozu benötigt er das Ptyalin? (Zerlegung/Stärke)
9. Wozu benötigt er die Magensaure? (Aktivierung/Pepsin)
10. Wozu benötigt er das Nervengewebe? (Aufnahme/Reize, Leitung/Erregungen)

6. *Ergänzen Sie die fehlenden Endungen.*

Der täglich... Bedarf an Energie beträgt bei absolut... Ruhe 1600 kcal. Durch peristaltisch... Bewegungen wird die aufgenommen... Nahrung durch den menschlich... Verdauungskanal befördert. Die fett... haltig... Nahrungsmittel werden von d... Gallensäuren, die in d... Galle enthalten sind, in klein... Tröpfchen geteilt. D... unverdaut... Reste und d... unverdaulich... Stoffe werden im Dickdarm von viel... Bakterien zersetzt.

7. *Was kommt in eine ...? Streichen Sie jeweils zwei Fehler.*

1. Für meine Gemüsesuppe brauche ich Zitronen, Karotten, Brokko-
li, Erbsen, Bohnen, Lauch und Gries.

2. Für einen gemischten Salat kann man Gurken, Quark, Tomaten,
Oliven, Kopfsalat, Radieschen, Nüsse, Schnittlauch und hart gekochte
Eier nehmen.

3. In den Obstsalat kommen Äpfel, Birnen, Mehl, Trauben, Bana-
nen, Pilze, Erdbeeren und Ananas.

4. Auf eine Gemüsepizza lege ich Schwarzbrot, Tomaten, Pilze, Pa-
prika, Zucchini, Auberginen und Salami.

5. Für meinen Obstkuchen muss ich noch Knoblauch, Bananen, Ki-
wis, Mandarinen, Sahne, Aprikosen und Pfirsiche schneiden.

8. *Frühstück international. Ergänzen Sie.*

Laura und Özlem unterhalten sich.

Laura: Wie hat dir das Essen in Deutschland geschmeckt?

Özlem: Das deutsche Frühstück fand ich toll. Ich habe jeden
Morgen eine Schüssel Müsli mit Obst und (1) _____ und
eine Scheibe (2) _____ mit Butter und (3) _____
gegessen. Dazu gab es immer ein gekochtes (4) _____.
Getrunken habe ich eine Tasse (5) _____ mit Milch und (6)
und ein Glas Orangensaft. Das war lecker! Wie hat dir das türkische Früh-

stück geschmeckt? *Laura*: Auch sehr gut. Ich habe morgens immer eine (7) _____ Tee getrunken. Dazu gab es Weißbrot mit Schafskäse, (8) _____ und Oliven. Besonders fein war auch das frische Obst, zum Beispiel die reifen Melonen und die süßen (9) _____ Nun freue ich mich aber wieder darauf, (10) _____ zu essen und am Morgen meinen (11) _____ zu trinken.

Joghurt	Milchkaffee	Kaffee
Brot	Vollkorn- brötchen (pl)	Tasse
Tomaten (pl)		Feigen (pl)
Zucker	Ei	Marmelade

9. *Selektiv lesen. Lesen Sie den Text.*

Welche Vorteile hat Kunstfleisch? Was ist beim Kauf von künstlichen Lebensmitteln wichtig?

Wie «natürlich» kann Kunstfleisch sein?

«Es fehlt Salz und Pfeffer», meint die Ernährungsexpertin¹, «aber es schmeckt wirklich wie Fleisch». Sie hat gerade einen Hamburger gekostet, einen sehr teuren Hamburger. 250 000 Euro hat das Stück Hackfleisch gekostet. Denn das Fleisch kommt nicht vom Bauernhof, sondern direkt aus dem Chemielabor. Jahrzehntelang haben Wissenschaftler geforscht, um künstliches² Fleisch herzustellen. Jetzt ist es gelungen. Tiere hört und sieht man in den wissenschaftlichen Labors natürlich nicht. Keine Kühe müssen gefüttert werden, kein Kuhmist³ muss aus den Labors gebracht werden und kein Tier muss getötet werden. Trotzdem wird Rindfleisch produziert, und das funktioniert so: Zuerst werden aus dem Rücken eines Rindes einige Zellen genommen, die Zellen werden in eine besondere Flüssigkeit gelegt, und dann wartet man. Wenn die Zellen sich geteilt haben und das Fleischstück «gewachsen» ist, werden die einzelnen Zellhaufen verbunden. Das fertige Fleisch sieht wie rohes Hackfleisch aus, riecht wie Hackfleisch und schmeckt auch so. Auf Grillpartys kann es wie ein ganz normaler Hamburger gebraten und gegessen werden. Die Wissenschaftler und Umweltorganisationen sind zufrieden.

- 20 Sie sind sogar überzeugt⁴, dass Kunstfleisch die Welt retten kann. Das Klima auf der Erde ändert sich, und wir alle wissen, dass wir dagegen etwas tun müssen. Eine Hauptursache³ für den Klimawandel ist die Tatsache, dass weltweit zu viel Fleisch produziert und gegessen wird. Wir haben deshalb drei Möglichkeiten: Wir
- 25 essen viel weniger Fleisch, wir essen vegetarisch oder wir gewöhnen uns an Kunstfleisch.
- Viele Menschen haben allerdings ein Problem mit der Vorstellung⁶, dass ihre Lebensmittel aus dem Labor kommen. So wird in vielen Ländern das Thema «Kunstkäse» intensiv diskutiert: Fertigpizzen und andere Lebensmittel enthalten oft Käse, der nicht aus Milch hergestellt wird. Der Kunstkäse ist billiger und nicht so gesund wie echter⁷ Käse. Doch die Wissenschaftler versuchen zu beruhigen: «Natürlich dürfen die Konsumenten nicht getäuscht werden. Sie müssen wissen, ob sie natürliche oder künstliche
- 30 Nahrungsmittel essen. Und künstliche Nahrungsmittel müssen genauso gesund sein wie natürliche Bio-Produkte». Die Wissenschaftler, die an der Entwicklung von Kunstfleisch mitgearbeitet haben, sind jedenfalls überzeugt, dass man ihr Produkt in einigen Jahren in jedem Supermarkt kaufen kann. Natürlich nicht für
- 40 250 000 Euro, sondern viel, viel billiger.

¹ Expertin für das, was man isst und trinkt

² hier: im Labor gemacht

³ Abfall von Kühen

⁴ etw. stark glauben

⁵ warum etw. passiert

⁶ Idee, Gedanke

⁷ nicht künstlich

⁸ jmdm. nicht die Wahrheit sagen

Wie steht das im Text? Schreiben Sie die Textzeilen.

- | | | |
|---|--|--------------|
| 1 | Die Ernährungsexpertin hat einen Hamburger probiert. | Zeilen _____ |
| 2 | Die Wissenschaftler hatten Erfolg mit der Produktion von Kunstfleisch. | Zeilen _____ |
| 3 | Die Wissenschaftler sind sicher, dass Kunstfleisch die Welt retten kann. | Zeilen _____ |
| 4 | Das Klima ändert sich auch, weil wir zu viel Fleisch essen. | Zeilen _____ |

- 5 In Fertigpizzen findet man künstlichen Käse. Zeilen _____
6 Man darf den Menschen keine falschen
Informationen geben. Zeilen _____

9. *Projektarbeit zum Thema «Gesunde Ernährung»*

Ablauf eines Projekts

1. Projektplanung

Projektinitiative

- Wählen Sie gemeinsam mit ihren Projektgruppenmitgliedern berufsbezogenes Thema.
- Sammeln Sie verschiedene Ideen.

Projektskizze

- Halten Sie die Projektidee schriftlich fest.
- Äußern Sie Ihre Interessen und Betätigungswünsche.
- Erzählen Sie, was Sie bereits zu dem Thema wissen.
- Sagen Sie, welche Informationen Sie noch benötigen.
- Entwerfen Sie eine Projektskizze mit ersten Notizen über Zeitbedarf, Materialien, Möglichkeiten der Zusammenarbeit, erste Fragestellungen usw.

Projektplan

- Arbeiten Sie in Gruppen und planen
 - das Endprodukt, bzw. die Abschlussaktion,
 - den Arbeitsplan: Wer, wie, was, warum?,
 - die Projektschritte mit Zeitplanung,
 - die notwendigen organisatorischen Hilfsmittel.

Die Lernenden treffen mit Lektoren Zielvereinbarungen.

2. Projektdurchführung

Ausführung des Arbeitsplanes durch die Beteiligten

- Organisieren Sie ihre Tätigkeiten und erstellen Gruppenarbeitspläne.
- Beschaffen Sie sich Material, sichten, studieren und bearbeiten es einzeln oder in Gruppen.
- Üben Sie Techniken ein.

- Wenden Sie Eingetübtes an.
- Erproben Sie die Präsentation, korrigieren, wo nötig.

Fixpunkte (geplant oder bei Bedarf in den Ablauf eingeschoben)

- Die Hochschullektoren koordinieren die Tätigkeiten.
- Sie schieben notwendige Wissens- bzw. Informationsvermittlung ein.
- Besprechen Sie zusammen das Teilprodukt: korrigieren Sie und geben es eventuell zur Überarbeitung zurück oder suchen Sie neue Ideen.
- Arbeiten Sie Beziehungsprobleme auf.

Lernende und Lehrende besprechen den Lernfortschritt und –prozess, reflektieren das eigene Tun.

3. Projektabschluss und Reflexion

- Stellen Sie ihre Produkte vor, führen Sie die geplante Aktion durch.
- Reflektieren Sie die geleistete Arbeit: Sind die Ziele erreicht?
- Besprechen Sie die Zusammenarbeit, den Lernprozess, die Erfolge, den eigenen Arbeitsanteil in der Gruppe.
- Machen Sie Verbesserungsvorschläge.

Eventuell findet eine Bewertung nach vorher festgelegten Kriterien statt.

Literaturverzeichnis

1. Бородулина М. К., Тюпаева Г. С. Пособие по спортивной лексике. Aus der Sprache des Sports: учеб. пособие по развитию навыков уст. речи на нем. яз. Москва : Высшая школа, 1980. 160 с.
2. Городиська О. М. Deutsch für naturwissenschaftliche Fachrichtungen: Grundkurs: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2017. 110 с.
3. Кантемір Н. Р., Кантемір С. О. Zu gutem Deutsch: Deutsch als Fremdsprache für Anfänger. Практичний курс німецької мови (для початківців): [навчальний посібник] [2-е вид., стереотип.]. Чернівці : Технодрук, 2012. 432 с.
4. Крецька Ю. А., Чистяк О. О., Боднарчук Т. В. Sport und Gesundheit. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2010. 172 с.
5. Кудіна О. Ф., Феклістова Т. Німецька мова для початківців: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Вид. 2-ге, доповн., доопр. Винниця : Нова Книга, 2014. 520 с.

Навчальне видання

Городиська Оксана Миколаївна

PRAKTISCHES DEUTSCH. KÖRPERKULTUR UND PHYSIOTHERAPIE

Підписано до друку __.06.2019.

Формат 60x84/16. Папір офсетний. Ум. друк арк. 6,06.

Гарнітура Times New Roman. Наклад 300 прим.

Віддруковано в ТОВ «Друкарня «Рута»

м. Кам'янець-Подільський, вул. Пархоменка, 1

Свідоцтво ДК № 4060 від 29.04.2011 р.

тел. (03849) 4-22-50; drukruta@ukr.net