



Lektion 4

Sport, Gesundheit und Freizeit



a) Ordnen Sie zu.



a) _____



b) _____



c) _____



d) _____



e) _____



f) _____



g) _____



h) _____



i) _____



j) _____



k) _____



l) _____

Snowboard fahren

Fitnessstraining machen

wandern

schwimmen

Yoga machen

Fußball spielen

inlineskatzen

Basketball spielen

joggen

Tennis spielen

Federball / Badminton spielen

Volleyball spielen



b) Ratespiel: Spielen Sie in Kleingruppen Pantomime zu den Sportarten in a).

Was mache ich?



Du machst Yoga!

1 Sport und Fitness

a) Hören Sie und lesen Sie mit.



↓ 027



Dialog 1

- Schwimmst du gern?
- Ja, ich schwimme sehr gern. Und du?
- Ach, es geht.

Dialog 2

probieren 試してみる

- Bist du schon mal Snowboard gefahren?
- Nein.
- Probier das mal. Das macht Spaß!
- Meinst du?

Dialog 3

- Kannst du gut Fußball spielen?
- Ja, ich kann sogar sehr gut Fußball spielen.

Dialog 4

- Wollen wir heute nach dem Deutschkurs zusammen Fitnessstraining machen?
- Gute Idee. Wo kann man das denn machen?
- Im Fitnessstudio in der Nähe.
Komm einfach mit!



b) Variieren Sie die Dialoge.

Wollen wir heute nach dem Deutschkurs Basketball spielen?

Oh, tut mir leid. Heute habe ich keine Zeit. Vielleicht morgen?



↓ 028

↓ 029



2 Hören Sie zwei Interviews. Richtig oder falsch? Kreuzen Sie an.

- 1) Der Mann joggt dreimal pro Woche.
- 2) Er isst zum Frühstück Obst und Gemüse.
- 3) Er raucht seit 15 Jahren.
- 4) Die Frau geht regelmäßig ins Fitnessstudio und macht Fitnessstraining.
- 5) Sie geht jeden Monat zum Arzt.
- 6) Sie trinkt lieber Tee als Kaffee.

R F

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

rauchen タバコを吸う regelmäßig 規則的に



3 Ratschläge geben (1)

a) Was ist gesund? Was ist nicht gesund? Machen Sie in Partnerarbeit eine Liste.

gesund

regelmäßig Sport machen

ungesund

zu viele Süßigkeiten essen

gesund 健康的な Ratschläge geben アドバイスする e Süßigkeit 甘いもの



b) Wechseln Sie den Partner und sprechen Sie zu zweit.

Für die Gesundheit **sollte** man regelmäßig Sport **machen**.

Das finde ich auch.



Ich glaube, für die Gesundheit **sollte** man nicht zu viele Süßigkeiten **essen**.

Regel 1 Empfehlung mit sollte+ Infinitiv: **sollte + Infinitiv** でアドバイスを表す

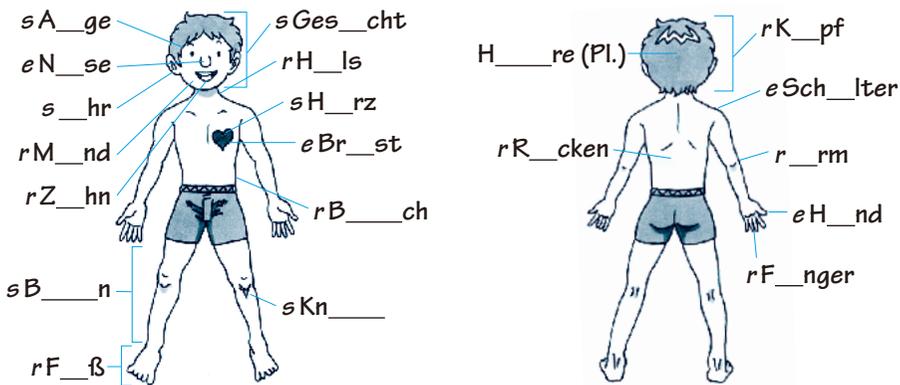
Position 1	Position 2	Ende
Für die Gesundheit	sollte	man nicht zu viele Süßigkeiten essen.

ich	sollte	wir	sollten
du	solltest	ihr	solltet
er/es/sie	sollte	sie/Sie	sollten

4 Körperteile



a) Hören Sie und ergänzen Sie die Vokale: a, e, i, o, u, ü, aa, ie, ei, au.



b) Zeigen Sie auf Ihren Körperteil. Der Partner benennt den Körperteil.

Wie heißt der Körperteil?



„Das Ohr!“



c) Hören Sie. Wo haben die Leute Probleme?



- 1) Er hat Rückenschmerzen . / Sein Rücken tut weh.
- 2) Seine _____ tun weh.
- 3) Sie hat _____ schmerzen. / Ihr _____ tut weh.
- 4) Er hat _____ schmerzen. / Sein _____ tut weh.



d) Welche Probleme haben Sie oft / manchmal / nie? Sprechen Sie.

1)



erkältet sein

2)



eine Allergie haben

3)



keinen Appetit haben

4)



Kopfschmerzen haben

Ich bin im Winter oft erkältet.

Ich auch. Und was machst du dann?

Ich nehme Medikamente und schlafe lange.



5 Ratschläge geben (2)



a) Lesen Sie das Forum und markieren Sie im Text.



- 1) Welche Probleme haben die Leute?
- 2) Welche Ratschläge gibt die Ärztin?

A: Alexandra M: Doktor Müller

↓ 033

①

A: Guten Tag, Frau Doktor Müller. Ich arbeite den ganzen Tag am Computer und ich habe oft Rückenschmerzen. Was kann ich gegen meine Rückenschmerzen machen?

M: Alexandra, Sie könnten in der Pause Gymnastik machen. Etwas Sport hilft Ihnen bestimmt auch. Machen Sie zum Beispiel am Wochenende Sport. Ein Spaziergang kann auch gut helfen. Aber bitte nicht zu viel Sport. Das ist auch nicht gesund.

K: Klaus M: Doktor Müller

↓ 034

②

K: Etwa vor zwei Wochen war ich stark erkältet, und ich habe immer noch Husten. Ich arbeite als Lehrer in der Schule, und es ist ein Problem, wenn ich im Unterricht oft huste. Frau Doktor, haben Sie gute Tipps für mich?

M: Nehmen Sie am besten Medikamente. Aber Kräutertee oder Ingwertee ist auch gut für den Hals. Ich trinke bei Halsschmerzen immer Tee. Essen Sie auch viel Vitamine. Besonders gut ist Obst zum Frühstück. Gehen Sie dann abends früh ins Bett und ruhen Sie gut aus.

rHusten 咳 Kräter (Pl.) ハーブ rIngwer しょうが



b) Schreiben Sie die Ratschläge und Tipps von Doktor Müller aus 5a) mit „Sie könnten...“, „Sie sollten...“ oder „Wie wäre es mit...?“

Beispiel Sie könnten in der Pause ein bisschen Gymnastik machen. (Wie wäre es mit...?)

Wie wäre es mit Gymnastik in der Pause?

1) Machen Sie zum Beispiel am Wochenende Sport. (Sie könnten...)

2) Ein Spaziergang kann auch gut helfen. (Wie wäre es mit...?)

3) Kräutertee oder Ingwertee ist gut für den Hals. (Sie könnten...)

4) Essen Sie auch viel Vitamine. (Sie sollten...)

5) Besonders gut ist Obst zum Frühstück. (Wie wäre es mit...?)

6) Gehen Sie dann abends früh ins Bett und ruhen Sie gut aus. (Sie sollten...)



Regel 2 Vorschlag mit **könnte+Infinitiv** : **könnte+Infinitiv** で提案を表す

„könnte“ steht an Position _____, und der Infinitiv (Verb) am _____.

ich	könnte	wir	könnten
du	könntest	ihr	könntet
er/es/sie	könnte	sie/Sie	könnten



c) Sprechen Sie. Welche Probleme haben Sie? Geben Sie dazu Ratschläge.



Ich möchte abnehmen.



Ich habe Fieber.



Mein Knie tut oft weh.



Ich kann nachts nicht so gut schlafen.

Meine Schultern tun oft weh.



Vielleicht machst du zu viel Computerspiele.
Wie wäre es mit etwas Gymnastik?
Du könntest auch ein Bad nehmen.

6 Mein Sportprofil



a) Stimmt? Stimmt nicht? Kreuzen Sie an.

stimmen 該当する

	stimmt	stimmt nicht
1) Ich bin groß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Ich bin schnell.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Ich bin gesund.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Ich bin gern an der frischen Luft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Ich mache gern allein Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Ich mache gern im Team Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Ich habe nicht viel Zeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) Ich bin zeitlich flexibel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Ich mache lieber im Winter Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Ich mache gern Ballsport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



↓ 035

b) Erzählen Sie. Ihr Partner gibt Ihnen einen Tipp, welche Sportart am besten passt.

- Ich bin nicht so groß, aber sehr schnell. Ich bin gesund und gern an der frischen Luft. Ich mache gern allein Sport. Teamsport mag ich nicht.
- Du könntest inlineskateten. Dann bist du an der frischen Luft und kannst allein Sport machen.
- Inlineskateten? Gute Idee!

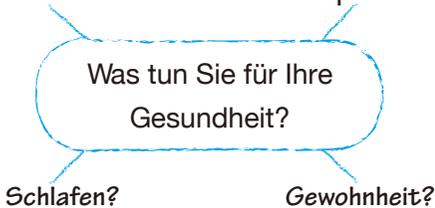


7 Was tun Sie für Ihre Gesundheit? Notieren und erzählen Sie.



Essen und Trinken?

Sport?



Für meine Gesundheit...

- esse / trinke ich...
- mache / spiele ich oft / manchmal...
- schlafe ich...
- habe ich Gewohnheiten, zum Beispiel...

Das Thema ist „Was tun Sie für Ihre Gesundheit?“
Für meine Gesundheit esse ich viel Obst und Gemüse und trinke nicht so viel Alkohol. ...



e Gewohnheit 習慣

8 Das Wetter



a) Ordnen Sie zu.

1)



e Sonne

Es ist windig.

Es ist warm.

2)



r Wind

Es ist sonnig.

Es schneit.

3)

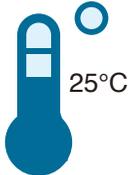


e Wolke

Es ist kalt.

Es donnert und blitzt.

4)



25°C

Es ist wolzig / bewölkt.

Es regnet.

Es sind 25 Grad.

5)



r Regen

6)



r Schnee

7)



s Gewitter

8)



-2°C

Es sind minus 2 Grad.



b) Deutschlandwetter: Wie ist das Wetter in...?
Schreiben Sie.

Rostock: Es ist bewölkt. Es sind 22 Grad.

Berlin: _____

Hamburg: _____

Frankfurt: _____

Köln: _____

München: _____





c) Europawetter: Hören Sie, kreuzen Sie an und notieren Sie die Temperatur.

↓ 036
↓ 037



	sonnig	bewölkt	Regen	Schnee	Temperatur
Athen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Rom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Lissabon	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
London	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Berlin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Moskau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____



9 Was machen Sie, wenn...?

↓ 038

a) Lesen Sie die Texte.

Tamara (17)

Schülerin



In meiner Freizeit mache ich gern Sport. Ich spiele mit meinen Freunden Tennis und Fußball. Wenn das Wetter schlecht ist, gehe ich in die Sporthalle und spiele Federball.

Atilla (25)

Mechaniker



Ich bin gerne zu Hause. Ich sehe fern oder höre Musik. Wenn ich Lust auf Kochen habe, dann lade ich meine Kollegen zum Essen ein. Ich koche prima türkisch. Mein Vater kommt nämlich aus der Türkei.

Hildegard (66)

Rentnerin



Ich habe zu Hause immer viel zu tun. Aber wenn ich Zeit habe, gehe ich gern spazieren. Wenn es draußen zu kalt ist, telefoniere ich lange mit meiner Schwester. Wir verstehen uns sehr gut und sprechen sehr gerne miteinander.



b) Richtig oder falsch? Kreuzen Sie an.

- 1) Tamara spielt Federball, wenn das Wetter schlecht ist.
- 2) Atilla sieht gern fern, wenn er zu Hause ist.
- 3) Seine Freunde laden ihn ein, wenn er keine Lust auf Kochen hat.
- 4) Wenn Hildegard Zeit hat, geht sie gern spazieren.
- 5) Wenn ihre Tochter Zeit hat, telefoniert sie mit ihr.

R F



c) Wo stehen die Verben? Markieren Sie sie in b).

Regel 3 Nebensatz-Konnektor „wenn“ : 從屬接續詞 **wenn**

Nebensatz (副文)

Hauptsatz (主文)

Wenn Hildegard Zeit **hat**, **geht** sie gern spazieren.

Hauptsatz (主文)

Nebensatz (副文)

Hildegard **geht** gern spazieren, **wenn** sie Zeit **hat**.

 d) Schreiben Sie Sätze wie im Beispiel. (Achten Sie auf Verbposition und Verbform!)

Beispiel (ans Meer, fahren, morgen, wir), (gut, **wenn**, sein, das Wetter).

→ Wir fahren morgen ans Meer, wenn das Wetter gut ist.

1) (es, regnen, **wenn**), (ich, mit dem Taxi, fahren, zur Arbeit)

2) (Kopfschmerzen, ich, **wenn**, haben), (Tabletten, ich, nehmen)

3) (meine Schwester, meine Hilfe, brauchen, immer), (sie, Hausaufgaben, **wenn**, machen)

4) (Anne und Jan, gehen, **wenn**, in die Kneipe, zusammen), (Bier, immer, sie, trinken, zuerst).

5) (weniger, sollte, essen, du), (du, **wenn**, abnehmen, möchten)

 e) Was machen Sie gern, wenn das Wetter gut / schlecht ist? Fragen Sie in der Klasse und machen Sie Notizen.

Adrian, was machst du, wenn das Wetter gut ist?

Ich fahre Rad oder spiele Fußball, wenn das Wetter gut ist.
Wenn das Wetter schlecht ist, ...

Adrian				
Rad fahren				
Fußball spielen				

 f) Berichten Sie das Ergebnis in Partnerarbeit.

Adrian fährt gern Rad, wenn das Wetter gut ist. Stefanie macht zu Hause Computerspiele, wenn das Wetter schlecht ist. Und...

10 Etwas gemeinsam planen



↓ 039
↓ 040



a) Hören Sie das Gespräch. Richtig oder falsch?

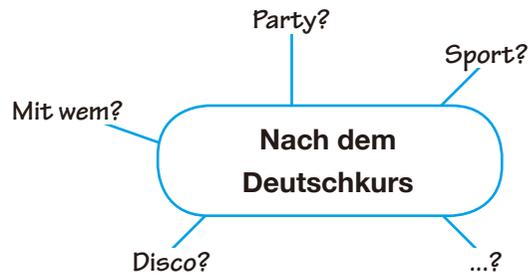
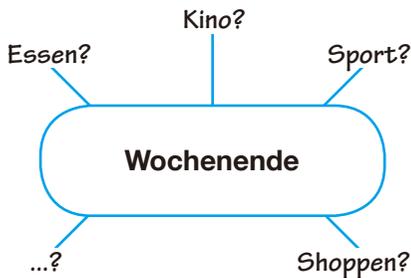
- | | R | F |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1) Jana besucht am Sonntag ihre Freundin in Berlin. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2) Jana möchte am Samstag mit Kevin ins Theater gehen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3) Jana darf jetzt keinen Sport machen. Sie hat Probleme mit dem Knie. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4) Kevin kocht am Samstag für Jana, wenn das Wetter schlecht ist. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5) Wenn das Wetter gut ist, gehen Jana und Kevin schwimmen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



b) Wählen Sie eine Themenkarte und sprechen Sie mit Ihrem Partner.

① Sie planen mit Ihrem Partner ein gemeinsames Wochenende.

② Sie möchten heute nach dem Deutschkurs etwas unternehmen. Planen Sie mit Ihrem Partner.



unternehmen 企画する

Laura, wollen wir nach dem Deutschkurs zusammen etwas machen?

Ja, gern. Hast du eine gute Idee?

Gehen wir ins Kino.

Mmh, gestern war ich schon im Kino. Ich möchte lieber italienisch essen gehen. Wie findest du die Idee?



Wollen wir...? Wir könnten vielleicht... Gehen wir...
Gute Idee! Ja, gern! Ich weiß nicht... Mmh, ich möchte lieber...
Das ist keine gute Idee, denn...
Was kostet...? Wo...? Wann treffen wir uns?

11 Sind Deutsche sportlich?



a) Machen Sie regelmäßig Sport? Warum? Warum nicht? Sprechen Sie mit Ihrem Partner.



b) Was meinen Sie: Machen Deutsche oft Sport? Welchen Sport machen die Deutschen gern? Sprechen Sie im Kurs.

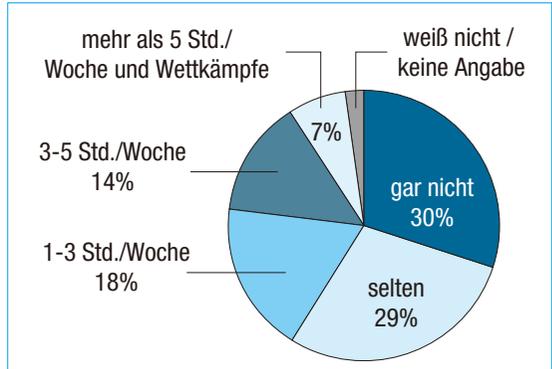


c) Sehen Sie sich die Informationen an und ergänzen Sie.



- 1) _____ Prozent der Deutschen treiben 3 bis 5 Stunden pro Woche Sport.
- 2) _____ Prozent der Deutschen treiben nur selten oder gar nicht Sport.
- 3) 18 Prozent der Deutschen treiben pro Woche _____ Sport.

Wie oft treibt man Sport?



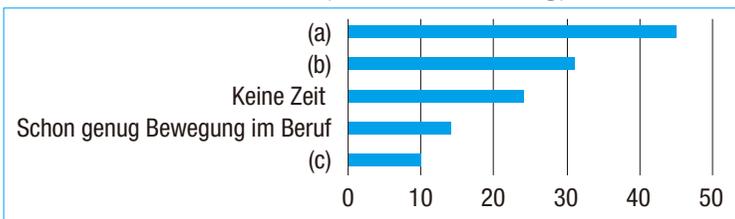
(Quelle: Frankfurter Rundschau)

r Wettkampf 試合参加



d) Warum machen etwa 50% der Deutschen nicht regelmäßig Sport? Raten Sie, welche Gründe nennen die Deutschen?

Warum machen Sie keinen Sport?
in Prozent (Mehrfachnennung)



Quelle: Statista (de.statista.com)

- () zu teuer
- () keine Lust
- () Krankheit, Übergewicht o.ä.

r Grund 理由 e Mehrfachnennung 複数回答可 s Übergewicht 太り過ぎ



e) Wie ist es in Japan? Machen Japaner regelmäßig Sport? Warum? Warum nicht? Sprechen oder schreiben Sie und vergleichen Sie das Ergebnis im Kurs.



Grammatik und Wendungen

1 Empfehlung / Vorschlag アドバイスと提案の表現

a) sollte + Infinitiv ~した方がよい könnte + Infinitiv ~してもよいかもしれない

ich	sollte	wir	sollten	ich	könnte	wir	könnten
du	solltest	ihr	solltet	du	könntest	ihr	könntet
er/es/sie	sollte	sie/Sie	sollten	er/es/sie	könnte	sie/Sie	könnten

Position II

Man **sollte** regelmäßig Sport **machen**.

Man **könnte** ein bisschen Gymnastik **machen**.

Ende

Für die Gesundheit **sollte** man regelmäßig Sport **machen**.

健康のためには定期的に運動をしたほうがよい。

Für die Gesundheit **solltest** du nicht zu viele Süßigkeiten **essen**.

健康のためには甘いものを食べ過ぎないほうがいいよ。

Sie **könnten** in der Pause ein bisschen Gymnastik **machen**.

休み時間に少し体操をしてもよいかもしれませんね。

Du **könntest** auch jeden Tag ein Bad **nehmen**. 毎日入浴するのもいいかもね。

b) Wie wäre es mit + Dativ? (~はどうですか?) を使った表現

Wie wäre es mit einer Pause? 休憩してはどうですか?

Wie wäre es mit Sport am Wochenende? 週末にスポーツをしてはどうですか?

2 Nebensatz-Konnektor 従属接続詞 wenn ~の場合には

Im Hauptsatz steht das Verb **an Position II** und im „wenn-Satz“ **am Ende**.

Hauptsatz (主文)

Nebensatz (副文)

Hildegard **geht** gern spazieren, **wenn** sie Zeit **hat**.

Nebensatz (副文)

Hauptsatz (主文)

Wenn Hildegard Zeit **hat**, **geht** sie gern spazieren.

Tamara **spielt** Federball, **wenn** das Wetter schlecht **ist**.

タマラは、天気が悪い時にはバドミントンをします。

Wenn das Wetter schlecht **ist**, **geht** sie in die Sporthalle und spielt Federball.

天気が悪い時には、彼女は、体育館に行きバドミントンをします。

Wir **fahren** morgen ans Meer, **wenn** das Wetter gut **ist**.

天気が良ければ、私たちは明日は海に行きます。

Wenn das Wetter am Wochenende gut **ist**, **fahre** ich Rad.

週末天気が良ければ、私はサイクリングをします。