

DEUTSCH SYSTEMATISCH

KURS NAUKI JĘZYKA NIEMIECKIEGO

- POZIOM B1 / B2 -

7. DAS TRAINING - ODPOWIEDZI



Patrycja Puła



ODPOWIEDZI

HÖRVERSTEHEN

ZADANIE 1

1. F
2. R
3. R
4. R
5. F
6. R
7. R
8. F
9. F
10. R

ZADANIE 2

- a) bevorstehende, lockern
- b) Beweglichkeit
- c) durchgeführt, aktivieren
- d) gesamten
- e) dynamischen
- f) aufrecht, Richtung
- g) Seilspringen, umfassen
- h) Fachmann, Anforderungen

ZADANIE 3

Teil - körperliche - Muskeln - verringern
Übungen - Körper
Kniebeugen - Beweglichkeit - schulterbreit -
Hocke - Fußspitzen - Wiederholungen
Hampelmänner - Herzfrequenz - seitlich -
auseinander - dynamischen - Training

ZADANIE 4

die Muskeln - in die Hocke gehen -
Hampelmänner
die Verletzung - die Hüfte - das Knie
die Schultern - die Zehen - Seilspringen

ZADANIE 5

die Aufwärmung - rozgrzewka
lockern - rozluźnić
verringern - zmniejszać
die Beweglichkeit - ruchomość
das Kniegelenk - staw kolanowy
beugen - zginać, schylać
Hampelmänner - pajacyki
strecken - wyciągać, prostować
die Dehnübung - ćwiczenie rozciągające
ratsam - wskazany
das Seilspringen - skakanie na skakance
das Bedürfnis - potrzeba

ZADANIE 6

vorzubereiten - zu lockern - zu verringern
können - vorzubereiten
steht - geht - werden - zu lassen - zu halten -
werden - aufzuwärmen - zu aktivieren
sollte - streckt - werden - zu erhöhen -
vorzubereiten

ZADANIE 7

1. Eine gute Aufwärmroutine hilft dabei, den Körper auf die bevorstehende körperliche Aktivität vorzubereiten, die Muskeln zu lockern und das Verletzungsrisiko zu verringern.
2. Nein, es gibt verschiedene Übungen.
3. Kniebeugen zielen auf die Beinmuskulatur ab.
4. Ja, den Rücken soll man gerade halten, wenn man in die Hocke geht.
5. Ja, während der Übungen können wir auch unsere Herzfrequenz erhöhen.
6. Dehnübungen helfen unsere Rückenmuskulatur aufzuwärmen.
7. Zu Cardio-Aktivitäten gehören noch z.B. Seilspringen, Joggen auf der Stelle oder Armkreisen.
8. Diese Übungen helfen dabei, die Körpertemperatur zu erhöhen, die Durchblutung zu verbessern und die Muskeln auf das bevorstehende Training vorzubereiten.
9. Um unsere Aufwärmroutine gut anzupassen, sollten wir uns an einen Fachmann wenden.

ZADANIE 8

1. Eine gute Aufwärmung ist ein wichtiger Teil jedes Trainings.
2. Die Aufwärmung hilft die Muskeln zu lockern.
3. Knie sollten leicht gebeugt werden.
4. Diese Übung kann in mehreren Wiederholungen durchgeführt werden.
5. Hampelmänner sollen nicht fehlen.
6. Eine Dehnübung ist eine effektive Methode, um die Muskeln aufzuwärmen.
7. Die Menschen springen gerne Springseil.
8. Eine Aufwärmung sollte individuell angepasst sein.
9. Es ist ratsam, einen Personaltrainer zu kontaktieren.

ZADANIE 9

VORTEILE

- Sport fördert die Gesundheit und stärkt das Immunsystem.
- Beim Mannschaftssport entsteht ein starkes Gemeinschaftsgefühl.

ODPOWIEDZI

- Sport kann als Ausgleich zum stressigen Alltag dienen und für Entspannung sorgen.
- Durch regelmäßiges Training entwickelt man Selbstkontrolle und Selbstdisziplin.
- Sportliche Aktivität kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern.

NACHTEILE

- Beim Sport besteht das Risiko von Verletzungen, insbesondere bei Kontaktsportarten.
- Einige Sportarten erfordern einen erheblichen Zeitaufwand, den nicht jeder aufbringen kann.
- Manche Sportarten erfordern teure Ausrüstung oder Mitgliedschaften, was finanziell belastend sein kann.
- In Wettbewerbssportarten kann der Druck, gute Leistungen zu erbringen, belastend sein.
- Manche Sportarten sind wetterabhängig und können bei ungünstigen Bedingungen beeinträchtigt werden.

ZADANIE 10

- a) Tennis
- b) Tauchen
- c) Rudern/Kanusport
- d) Reiten
- e) Segeln
- f) Boxen
- g) Skispringen
- h) Radsport

ZADANIE 11

- a) Der Torwart, Elfmeter
- b) Der Richter
- c) Das Spielfeld
- d) Die Mannschaft
- e) unentschieden
- f) Die Spielverlängerung
- g) Der Gegenspieler
- h) Der Wettbewerb

ZADANIE 12

- a) Bevor
- b) sowohl ... als auch
- c) Wenn
- d) deshalb
- e) Als
- f) dann
- g) denn
- h) Seitdem
- i) Entweder ... oder
- j) Weder ... noch

- k) weil
- l) Zwar ... aber
- m) bis
- n) nicht nur ... sondern auch

ZADANIE 13

der Schlepplift – die Skier – die Skistöcke
der Skilift – die Skistiefel – der Skihelm
die Skibrille – die Skipiste – der Skiverleih

ZADANIE 14

1. Setz den Schuh in die Bindung!
2. Schnall die Skier ab!
3. Stoß dich ab!
4. Brems und bleib im Pflug stehen!
5. Heb mich bitte auf.
6. Ich bin jetzt dran!
7. Wir treffen uns am Skilift.
8. Klopfe den Schnee vom Schuh runter!

ZADANIE 15

Weltcup – Leistungen
Schultern – Skispringer – Olympiasieger
Qualität – kämpfen – Sprünge
Schanze – Bundestrainer
Sieg – Einzelspringen

ZADANIE 16

- a – 4
- b – 1
- c – 6
- d – 2
- e – 5
- f – 7
- g – 3

ZADANIE 17

- a) Blindenstock
- b) Hörgerät
- c) Rollstuhl
- d) Krücken
- e) Brille, Kontaktlinsen
- f) Blutdruckmessgerät
- g) Rehabilitation
- h) Therapie
- i) Behindertenausweis
- j) Sozialleistungen

ZADANIE 18

1. Sozialleistungen können Menschen mit Behinderungen finanziell unterstützen.
2. Die Rehabilitation ist für die Genesung nach einer Verletzung wichtig.
3. Ein Treppenlift erleichtert den Zugang zu höheren Etagen.
4. Der Behindertenparkplatz ist für Menschen mit Behinderungen reserviert.
5. Viele gehörlose Menschen verwenden die Gebärdensprache.
6. Manche Menschen müssen im Rollstuhl sitzen, um sich zu bewegen.
7. Nach einem Unfall können manche Menschen gelähmt sein.
8. Durch die Behindertenarbeit erhalten Menschen mit unterschiedlichen Erkrankungen die Möglichkeit, ein normales und zufriedenstellendes Leben zu führen.