

Nach der Verletzung zurück ins Training

B1.2 - SPORT, TEAMGEIST UND FAIRNESS



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Verletzung	injury
das Training	training / practice
die Pause	break
die Belastung	strain / pressure
die Rückkehr	return
die Geduld	patience
die Vorsicht	caution
die Verantwortung	responsibility
der Ehrgeiz	ambition
der Schmerz	pain
die Schwellung	swelling
der Knöchel	ankle
die Untersuchung	examination
die Physiotherapie	physiotherapy

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Übung	exercise
die Bewegung	movement
die Ausdauer	endurance
die Kraft	strength
der Fortschritt	progress
der Rückschritt	setback
die Warnung	warning
die Entscheidung	decision
die Mannschaft	team
der Trainer	coach
die Ärztin	doctor
sich verletzen	to get injured
umknicken	to twist / sprain
belasten	to put weight on / to strain
sich erholen	to recover
übertreiben	to overdo
vorsichtig sein	to be careful
ernst nehmen	to take seriously
zurückkehren	to return

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Nach der Verletzung zurück ins Training

B1.2 - SPORT, TEAMGEIST UND FAIRNESS

Als Sara sich beim Handballtraining den Knöchel verletzte, dachte sie zuerst, es sei nichts Schlimmes. Sie war bei einem schnellen Richtungswechsel umgeknickt, setzte sich kurz auf die Bank und wollte nach fünf Minuten wieder weiterspielen. Der Trainer stoppte sie sofort. Ihr Knöchel war bereits leicht geschwollen, und Sara konnte nicht richtig auftreten. „Heute ist Schluss“, sagte er. Sara war enttäuscht, weil in drei Wochen ein wichtiges Turnier stattfinden sollte.

Am nächsten Tag ging Sara mit ihrer Mutter zur Ärztin. Die Untersuchung zeigte, dass nichts gebrochen war, aber die Bänder stark überlastet waren. Die Ärztin erklärte, dass Sara den Fuß zuerst schonen müsse. Danach sollte sie langsam wieder belasten und einige Übungen machen, damit der Knöchel stabiler wird. Sara hörte zu, aber innerlich dachte sie nur an das Turnier. Sie fragte sofort: „Kann ich bis dahin wieder spielen?“ Die Ärztin antwortete vorsichtig: „Vielleicht. Aber nur, wenn du deinem Körper Zeit gibst.“

Die ersten Tage zu Hause waren für Sara schwer. Sie legte den Fuß hoch, kühlte den Knöchel und durfte nicht trainieren. In der Teamgruppe kamen Nachrichten vom Training: neue Spielzüge, Fotos aus der Halle, Witze nach der Einheit. Sara freute sich für die anderen, fühlte sich aber gleichzeitig ausgeschlossen. Besonders störte sie, dass Mia nun auf ihrer Position spielte. Mia machte ihre Sache gut, und genau das machte Sara nervös. Sie hatte Angst, ihren Platz im Team zu verlieren.

Nach einer Woche durfte Sara wieder in die Halle kommen, aber nur zum Zuschauen. Der Trainer gab ihr eine andere Aufgabe: Sie sollte beobachten, wie die Mannschaft in der Abwehr zusammenarbeitete, und später sagen, was gut funktionierte. Zuerst fand Sara das langweilig. Doch nach einigen Minuten merkte sie, dass sie von außen Dinge sah, die ihr beim Spielen oft entgingen. Sie bemerkte, wann die Absprachen fehlten und wie wichtig klare Zurufe waren.

Trotzdem wurde Sara ungeduldig. Zu Hause machte sie die Übungen, aber manchmal mehr, als die Ärztin empfohlen hatte. Sie dachte, mehr Training bedeute schnellere Heilung. Als der Knöchel danach wieder stärker schmerzte, erschrak sie. Bei der nächsten Kontrolle erklärte die Ärztin ihr, dass der Körper nicht schneller gesund wird, nur weil man ihn unter Druck setzt. Ein zu früher Einstieg könne sogar bedeuten, dass die Verletzung länger dauert.

Diese Warnung traf Sara. Sie wollte stark wirken und der Mannschaft helfen, aber vielleicht schadete sie ihr genau dadurch. Wenn sie zu früh zurückkam und sich erneut verletzte, fehlte sie noch länger. Außerdem würde sie im Spiel unsicher sein und nicht richtig reagieren können. Der Trainer sagte ihr später etwas Ähnliches: „Mut heißt nicht, Schmerzen zu ignorieren. Mut heißt manchmal, vernünftig zu bleiben, obwohl man unbedingt spielen will.“

In der zweiten Woche machte Sara einen klaren Plan. An zwei Tagen trainierte sie nur leichte Beweglichkeit, an zwei Tagen machte sie Kraftübungen für den Fuß, und an einem Tag ging sie nur spazieren. Sie schrieb auf, wann der Knöchel schmerzte und wann er sich stabil anfühlte. Außerdem sprach sie mit Mia. Statt sie als Konkurrentin zu sehen, fragte Sara sie, wie sie sich auf der Position fühlte. Mia war erleichtert, denn sie hatte gedacht, Sara sei sauer auf sie. Danach trainierten sie einige taktische Situationen gemeinsam, ohne dass Sara richtig mitlief.

Kurz vor dem Turnier durfte Sara wieder Teile des Trainings mitmachen. Nicht alles klappte sofort. Sie war langsamer, vorsichtiger und musste manche Übungen abbrechen. Früher hätte sie sich dafür geschämt. Jetzt verstand sie, dass Fortschritt nicht bedeutet, sofort wieder bei hundert Prozent zu sein. Der Trainer entschied, dass Sara beim Turnier nur kurz eingesetzt wird, wenn der Knöchel stabil bleibt. Sara war nicht begeistert, aber sie akzeptierte es.

Beim Turnier spielte Sara tatsächlich nur wenige Minuten. Sie machte kein entscheidendes Tor und stand nicht im Mittelpunkt. Trotzdem fühlte sie sich am Ende zufrieden. Sie hatte gelernt, dass Rückkehr nach einer Verletzung nicht nur eine sportliche Entscheidung ist. Sie ist auch eine Frage von Verantwortung. Ein Team braucht Spielerinnen, die kämpfen.

Aber es braucht auch Menschen, die ihren Körper ernst nehmen und nicht aus Angst oder Ehrgeiz zu früh zurückkommen.



Fragen zum Text

1. Wie verletzte sich Sara beim Handballtraining?

2. Warum stoppte der Trainer Sara sofort?

3. Was zeigte die Untersuchung bei der Ärztin?

4. Warum dachte Sara trotz der Verletzung sofort an das Turnier?

5. Warum fühlte sich Sara in den ersten Tagen ausgeschlossen?

6. Warum machte Mia Sara nervös?

7. Welche Aufgabe gab der Trainer Sara in der Halle?

8. Was lernte Sara durch das Zuschauen?

9. Warum war es problematisch, dass Sara zu Hause mehr Übungen machte als empfohlen?

10. Was erklärte die Ärztin über zu frühe Belastung?

11. Warum sprach Sara später mit Mia?

12. Welche Erkenntnis gewinnt Sara am Ende?

Multiple Choice

1. Wie verletzte sich Sara?

- ☐ A) Sie fiel beim Laufen auf den Rücken.
- ☐ B) Sie knickte bei einem schnellen Richtungswechsel mit dem Knöchel um.
- ☐ C) Sie bekam einen Ball ins Gesicht.
- ☐ D) Sie verletzte sich beim Aufwärmen am Arm.

2. Warum durfte Sara nicht weiterspielen?

- ☐ A) Weil sie ihre Sportschuhe vergessen hatte.
- ☐ B) Weil ihr Knöchel geschwollen war und sie nichtauftreten konnte.
- ☐ C) Weil das Training schon vorbei war.
- ☐ D) Weil Mia ihre Position übernehmen wollte.

3. Was sagte die Ärztin nach der Untersuchung?

- ☐ A) Der Fuß sei gebrochen.
- ☐ B) Die Bänder seien stark überlastet, aber nichts sei gebrochen.
- ☐ C) Sara dürfe sofort wieder spielen.
- ☐ D) Sara brauche nie wieder Übungen.

4. Warum war Sara zu Hause unzufrieden?

- ☐ A) Weil sie nicht trainieren durfte und sich vom Team entfernt fühlte.
- ☐ B) Weil niemand ihr schrieb.
- ☐ C) Weil sie keine Lust auf das Turnier hatte.
- ☐ D) Weil die Ärztin ihr das Zuschauen verboten hatte.

5. Warum störte Sara Mias Einsatz auf ihrer Position?

- ☐ A) Weil Mia schlecht spielte.
- ☐ B) Weil Sara Angst hatte, ihren Platz im Team zu verlieren.
- ☐ C) Weil Mia nicht zur Mannschaft gehörte.
- ☐ D) Weil der Trainer Mia nie lobte.

6. Welche Aufgabe bekam Sara beim Zuschauen?

- ☐ A) Sie sollte die Halle aufräumen.
- ☐ B) Sie sollte die Abwehr der Mannschaft beobachten.
- ☐ C) Sie sollte sofort wieder mitspielen.
- ☐ D) Sie sollte das Turnier absagen.

7. Was erkannte Sara beim Beobachten?

- ☐ A) Von außen konnte sie wichtige Details der Zusammenarbeit sehen.
- ☐ B) Zuschauen war völlig sinnlos.
- ☐ C) Ihre Mannschaft machte alles falsch.
- ☐ D) Nur Tore sind beim Handball wichtig.

8. Was passierte, als Sara zu viele Übungen machte?

- ☐ A) Der Knöchel schmerzte wieder stärker.
- ☐ B) Sie wurde sofort vollständig gesund.
- ☐ C) Sie durfte sofort am Turnier teilnehmen.
- ☐ D) Mia beendete das Training.

9. Was erklärte die Ärztin Sara?

- ☐ A) Mehr Belastung führt immer schneller zur Heilung.
- ☐ B) Zu frühe Belastung kann die Verletzung verlängern.
- ☐ C) Schmerzen soll man ignorieren.
- ☐ D) Übungen sind bei Verletzungen immer verboten.

10. Was sagte der Trainer über Mut?

- ☐ A) Mut heißt, Schmerzen zu ignorieren.
- ☐ B) Mut heißt manchmal, vernünftig zu bleiben.
- ☐ C) Mut heißt, jedes Spiel komplett zu spielen.
- ☐ D) Mut hat nichts mit Sport zu tun.

11. Wie wird Sara beim Turnier eingesetzt?

- ☐ A) Sie spielt nur wenige Minuten.
- ☐ B) Sie spielt das ganze Turnier ohne Pause.
- ☐ C) Sie bleibt zu Hause.
- ☐ D) Sie wird sofort Kapitänin.

12. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?

- ☐ A) Nach einer Verletzung sollte man möglichst schnell alles wie früher machen.
- ☐ B) Verantwortung bedeutet, den Körper ernst zu nehmen und nicht zu früh zurückzukommen.
- ☐ C) Ein Team braucht nur Spielerinnen, die Schmerzen ignorieren.
- ☐ D) Wer verletzt ist, kann dem Team gar nicht helfen.

Ordne zu

A	B
Sara knickte beim Training um	weil sie einen schnellen Richtungswechsel machte.
Der Trainer stoppte Sara	weil ihr Knöchel geschwollen war.
Die Ärztin untersuchte den Fuß	weil geklärt werden musste, ob etwas gebrochen war.
Sara dachte sofort an das Turnier	weil es in drei Wochen stattfinden sollte.
Die ersten Tage zu Hause waren schwer	weil Sara nicht trainieren durfte.
Mia spielte auf Saras Position	weil Sara verletzt pausieren musste.
Sara fühlte sich durch Mia nervös	weil sie Angst hatte, ersetzt zu werden.
Der Trainer gab Sara eine Beobachtungsaufgabe	weil sie noch nicht mittrainieren durfte.
Sara sah von außen neue Details	weil sie die Abwehr genauer beobachten konnte.
Sara machte zu viele Übungen	weil sie schneller gesund werden wollte.
Der Knöchel schmerzte danach stärker	weil Sara ihn zu früh belastete.
Die Ärztin warnte Sara	weil zu früher Einstieg die Verletzung verlängern kann.
Sara sprach mit Mia	weil sie Konkurrenzgefühle abbauen wollte.
Sara trainierte taktische Situationen mit Mia	weil sie helfen konnte, ohne richtig mitzulaufen.
Sara spielte beim Turnier nur kurz	weil der Knöchel noch vorsichtig belastet werden sollte.
Sara verstand am Ende Verantwortung anders	weil Gesundheit wichtiger ist als falscher Ehrgeiz.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Sara knickte beim Training um — weil sie einen schnellen Richtungswechsel machte.	
2.	Der Trainer stoppte Sara — weil ihr Knöchel geschwollen war.	
3.	Die Ärztin untersuchte den Fuß — weil geklärt werden musste, ob etwas gebrochen war.	
4.	Sara dachte sofort an das Turnier — weil es in drei Wochen stattfinden sollte.	
5.	Die ersten Tage zu Hause waren schwer — weil Sara nicht trainieren durfte.	
6.	Mia spielte auf Saras Position — weil Sara verletzt pausieren musste.	
7.	Sara fühlte sich durch Mia nervös — weil sie Angst hatte, ersetzt zu werden.	
8.	Der Trainer gab Sara eine Beobachtungsaufgabe — weil sie noch nicht mittrainieren durfte.	
9.	Sara sah von außen neue Details — weil sie die Abwehr genauer beobachten konnte.	
10.	Sara machte zu viele Übungen — weil sie schneller gesund werden wollte.	
11.	Der Knöchel schmerzte danach stärker — weil Sara ihn zu früh belastete.	
12.	Die Ärztin warnte Sara — weil zu früher Einstieg die Verletzung verlängern kann.	
13.	Sara sprach mit Mia — weil sie Konkurrenzgefühle abbauen wollte.	
14.	Sara trainierte taktische Situationen mit Mia — weil sie helfen konnte, ohne richtig mitzulaufen.	
15.	Sara spielte beim Turnier nur kurz — weil der Knöchel noch vorsichtig belastet werden sollte.	
16.	Sara verstand am Ende Verantwortung anders — weil Gesundheit wichtiger ist als falscher Ehrgeiz.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Sara verletzte sich beim Schwimmen am Handgelenk.

2. Der Trainer ließ Sara nach fünf Minuten weiterspielen.

3. Die Ärztin stellte fest, dass der Fuß gebrochen war.

4. Sara interessierte sich nach der Verletzung nicht mehr für das Turnier.

5. Sara fühlte sich in der Teamgruppe immer nur glücklich und nie ausgeschlossen.

6. Mia spielte schlecht auf Saras Position.

7. Sara durfte nach einer Woche wieder voll mittrainieren.

8. Sara fand beim Zuschauen nichts Nützliches.

9. Mehr Übungen machten Saras Knöchel sofort stabil und schmerzfrei.

10. Die Ärztin sagte, Sara solle den Körper unter Druck setzen.

11. Sara sah Mia nur als Gegnerin und sprach nie mit ihr.

12. Beim Turnier spielte Sara die ganze Zeit und stand im Mittelpunkt.



Schreibe über eine Person, die nach einer Verletzung oder Krankheit schnell wieder aktiv sein möchte. Beschreibe, warum sie ungeduldig ist, welche Risiken es gibt und warum Geduld und Verantwortung für die Gesundheit wichtig sind.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Sara knickte bei einem schnellen Richtungswechsel mit dem Knöchel um.
2. Der Trainer stoppte sie, weil ihr Knöchel leicht geschwollen war und sie nicht richtig auftreten konnte.
3. Die Untersuchung zeigte, dass nichts gebrochen war, aber die Bänder stark überlastet waren.
4. Sie dachte sofort an das Turnier, weil es in drei Wochen stattfinden sollte und ihr sehr wichtig war.
5. Sie fühlte sich ausgeschlossen, weil sie nicht trainieren durfte und in der Teamgruppe Nachrichten vom Training sah.
6. Mia machte Sara nervös, weil sie Saras Position übernahm und gut spielte.
7. Sara sollte beobachten, wie die Mannschaft in der Abwehr zusammenarbeitete, und später Rückmeldung geben.
8. Sie lernte, dass man von außen Absprachen, Zurufe und Zusammenarbeit besser erkennen kann.
9. Es war problematisch, weil der Knöchel danach wieder stärker schmerzte und die Heilung dadurch länger dauern konnte.
10. Sie erklärte, dass der Körper nicht schneller gesund wird, wenn man ihn unter Druck setzt.
11. Sie sprach mit Mia, weil sie ihre Angst und Konkurrenzgefühle überwinden und besser mit ihr zusammenarbeiten wollte.
12. Sara erkennt, dass eine Rückkehr nach einer Verletzung Verantwortung braucht und man den eigenen Körper ernst nehmen muss.

Multiple Choice

1. B) Sie knickte bei einem schnellen Richtungswechsel mit dem Knöchel um.
2. B) Weil ihr Knöchel geschwollen war und sie nicht auftreten konnte.
3. B) Die Bänder seien stark überlastet, aber nichts sei gebrochen.
4. A) Weil sie nicht trainieren durfte und sich vom Team entfernt fühlte.
5. B) Weil Sara Angst hatte, ihren Platz im Team zu verlieren.
6. B) Sie sollte die Abwehr der Mannschaft beobachten.
7. A) Von außen konnte sie wichtige Details der Zusammenarbeit sehen.
8. A) Der Knöchel schmerzte wieder stärker.
9. B) Zu frühe Belastung kann die Verletzung verlängern.
10. B) Mut heißt manchmal, vernünftig zu bleiben.
11. A) Sie spielt nur wenige Minuten.
12. B) Verantwortung bedeutet, den Körper ernst zu nehmen und nicht zu früh zurückzukommen.

Lösungen

Zuordnung

1. 1. Sara knickte beim Training um — weil sie einen schnellen Richtungswechsel machte.
2. 2. Der Trainer stoppte Sara — weil ihr Knöchel geschwollen war.
3. 3. Die Ärztin untersuchte den Fuß — weil geklärt werden musste, ob etwas gebrochen war.
4. 4. Sara dachte sofort an das Turnier — weil es in drei Wochen stattfinden sollte.
5. 5. Die ersten Tage zu Hause waren schwer — weil Sara nicht trainieren durfte.
6. 6. Mia spielte auf Saras Position — weil Sara verletzt pausieren musste.
7. 7. Sara fühlte sich durch Mia nervös — weil sie Angst hatte, ersetzt zu werden.
8. 8. Der Trainer gab Sara eine Beobachtungsaufgabe — weil sie noch nicht mittrainieren durfte.
9. 9. Sara sah von außen neue Details — weil sie die Abwehr genauer beobachten konnte.
10. 10. Sara machte zu viele Übungen — weil sie schneller gesund werden wollte.
11. 11. Der Knöchel schmerzte danach stärker — weil Sara ihn zu früh belastete.
12. 12. Die Ärztin warnte Sara — weil zu früher Einstieg die Verletzung verlängern kann.
13. 13. Sara sprach mit Mia — weil sie Konkurrenzgefühle abbauen wollte.
14. 14. Sara trainierte taktische Situationen mit Mia — weil sie helfen konnte, ohne richtig mitzulaufen.
15. 15. Sara spielte beim Turnier nur kurz — weil der Knöchel noch vorsichtig belastet werden sollte.
16. 16. Sara verstand am Ende Verantwortung anders — weil Gesundheit wichtiger ist als falscher Ehrgeiz.

Reihenfolge

1. 1. Sara knickt beim Handballtraining mit dem Knöchel um.
2. 2. Der Trainer stoppt Sara und beendet ihr Training.
3. 3. Die Ärztin erklärt, dass Saras Bänder stark überlastet sind.
4. 4. Sara sieht in der Teamgruppe Nachrichten vom Training.
5. 5. Sara fühlt sich durch Mia auf ihrer Position verunsichert.
6. 6. Sara darf nach einer Woche wieder in die Halle kommen.
7. 7. Sara beobachtet in der Halle die Abwehr der Mannschaft.
8. 8. Sara macht zu Hause manchmal mehr Übungen als empfohlen.
9. 9. Der Knöchel schmerzt nach zu vielen Übungen wieder stärker.
10. 10. Die Ärztin warnt vor zu früher Belastung.

Lösungen

Reihenfolge (Fortsetzung)

11. 11. Der Trainer sagt, Mut könne auch bedeuten, vernünftig zu bleiben.
12. 12. Sara macht einen klaren Plan für die zweite Woche.
13. 13. Sara spricht mit Mia über ihre Position.
14. 14. Sara trainiert mit Mia taktische Situationen, ohne richtig mitzulaufen.
15. 15. Sara darf beim Turnier nur wenige Minuten spielen.
16. 16. Sara erkennt, dass Rückkehr auch Verantwortung bedeutet.

Fehler finden

1. Sara verletzte sich beim Handballtraining am Knöchel.
2. Der Trainer stoppte Sara und sagte, dass das Training für sie beendet war.
3. Die Ärztin stellte fest, dass nichts gebrochen war, aber die Bänder stark überlastet waren.
4. Sara dachte sofort an das wichtige Turnier in drei Wochen.
5. Sara freute sich für die anderen, fühlte sich aber auch ausgeschlossen.
6. Mia machte ihre Sache gut, was Sara nervös machte.
7. Sara durfte nach einer Woche nur in die Halle kommen und zuschauen.
8. Sara merkte, dass sie von außen wichtige Details der Zusammenarbeit sehen konnte.
9. Nach zu vielen Übungen schmerzte der Knöchel wieder stärker.
10. Die Ärztin sagte, dass der Körper nicht schneller gesund wird, wenn man ihn unter Druck setzt.
11. Sara sprach mit Mia und trainierte taktische Situationen mit ihr.
12. Sara spielte beim Turnier nur wenige Minuten und stand nicht im Mittelpunkt.