

Beim Probetraining im Sportverein

B1.2 - SPORT, TRAINING UND VERLETZUNGEN



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
das Probetraining	trial training
der Sportverein	sports club
die Anmeldung	registration
das Training	training
der Trainer	coach
die Trainerin	coach
die Mannschaft	team
die Voraussetzung	requirement
die Ausrüstung	equipment
die Sporthalle	sports hall
die Umkleide	changing room
die Aufwärmung	warm-up
die Übung	exercise
die Technik	technique

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Belastung	strain / load
die Verletzung	injury
das Risiko	risk
die Rücksicht	consideration
die Kondition	fitness / stamina
die Unsicherheit	uncertainty
die Erfahrung	experience
die Entscheidung	decision
teilnehmen an	to take part in
ausprobieren	to try out
sich anmelden	to register
sich aufwärmen	to warm up
überfordert sein	to feel overwhelmed
aufpassen	to pay attention

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:



Beim Probetraining im Sportverein

B1.2 - SPORT, TRAINING UND VERLETZUNGEN

Seit Monaten wollte Ben wieder regelmäßig Sport machen. Früher hatte er gern Basketball gespielt, aber nach dem Schulwechsel hatte er damit aufgehört. Nun merkte er, dass ihm Bewegung fehlte. Er saß viel, war nach der Schule oft müde und fühlte sich beim Treppensteigen schneller außer Atem als früher. Als sein Freund Karim erzählte, dass sein Sportverein neue Jugendliche aufnimmt, meldete Ben sich für ein Probetraining an.

Vor dem Training war Ben nervöser, als er zugeben wollte. Er kannte niemanden außer Karim und wusste nicht, wie gut die anderen waren. Außerdem hatte er seit fast einem Jahr nicht mehr richtig trainiert. In der Sporthalle begrüßte ihn die Trainerin Frau Keller freundlich. Sie fragte nicht sofort nach Leistung, sondern zuerst nach Erfahrung, Gesundheit und früheren Verletzungen. Ben erzählte, dass er früher Basketball gespielt hatte, aber lange Pause gemacht habe. Frau Keller sagte, er solle heute nicht beweisen, wie gut er sei, sondern herausfinden, ob das Training zu ihm passt.

Das Training begann mit einer Aufwärmung. Einige liefen locker durch die Halle, andere machten Dehnübungen und kurze Koordinationsaufgaben. Ben wollte am Anfang mit Karim mithalten und lief schneller, als er sollte. Nach wenigen Minuten spürte er, dass seine Beine schwer wurden. Frau Keller bemerkte das und rief ihm zu, er solle sein Tempo reduzieren. Ben schämte sich kurz, aber dann sah er, dass auch andere unterschiedlich schnell liefen.

Danach übte die Gruppe Passen, Dribbeln und kurze Spielzüge. Ben konnte einige Bewegungen noch gut, bei anderen war er unsicher. Einmal verlor er den Ball, weil er zu schnell loslaufen wollte. Zwei Spieler lachten nicht, sondern zeigten ihm, wie er den Ball tiefer führen kann. Das überraschte Ben. Er hatte erwartet, dass in einem Verein alle nur auf Leistung achten. Stattdessen erklärte Frau Keller immer wieder, dass Technik wichtiger sei als Tempo, besonders nach einer längeren Pause.

In der zweiten Hälfte gab es ein kurzes Trainingsspiel. Ben wollte zeigen, dass er mithalten kann. Bei einem schnellen Richtungswechsel rutschte er leicht weg und spürte ein Ziehen im Fuß. Es war keine schlimme Verletzung, aber unangenehm. Früher hätte er wahrscheinlich weitergespielt, um nicht schwach zu wirken. Diesmal erinnerte er sich an Frau Kellers Hinweis und blieb stehen. Er sagte ihr, was passiert war.

Frau Keller reagierte ruhig. Sie ließ Ben nicht weiterspielen, sondern schickte ihn zur Bank. Karim brachte ihm Wasser, und ein älterer Spieler holte ein Kühlpack. Frau Keller erklärte, dass man kleine Schmerzen ernst nehmen müsse, bevor daraus eine richtige Verletzung wird. Ben fühlte sich zuerst peinlich berührt, aber dann merkte er, dass niemand ihn auslachte. Für die Mannschaft war es normal, auf den Körper zu achten.

Nach dem Training sprach Frau Keller noch einmal mit Ben. Sie lobte, dass er ehrlich Bescheid gesagt hatte. Gleichzeitig erklärte sie, dass regelmäßiger Sport nicht bedeutet, sofort volle Leistung zu bringen. Wer neu anfängt oder nach einer Pause zurückkommt, braucht Geduld. Ben könne gern wiederkommen, solle aber am Anfang langsamer trainieren und auf gutes Schuhwerk achten.

Auf dem Heimweg fragte Karim, ob Ben enttäuscht sei. Ben überlegte kurz. Natürlich hatte er gehofft, sofort wieder so spielen zu können wie früher. Aber das Probetraining hatte ihm etwas anderes gezeigt: Ein guter Verein erkennt man nicht nur daran, wie stark die Mannschaft ist. Wichtig ist auch, ob Anfänger ernst genommen werden, ob die Trainerin auf Sicherheit achtet und ob man Fehler machen darf, ohne sich lächerlich zu fühlen.

Eine Woche später meldete Ben sich für den Verein an. Nicht, weil alles perfekt gelaufen war, sondern weil es realistisch gewesen war. Er wusste jetzt, dass er Kondition aufbauen und vorsichtiger trainieren musste. Aber er hatte auch gemerkt, dass Sport wieder zu seinem Alltag passen kann — wenn er nicht gegen seinen Körper arbeitet, sondern mit ihm.



Fragen zum Text

1. Warum wollte Ben wieder regelmäßig Sport machen?

2. Wer erzählte Ben vom Sportverein?

3. Warum war Ben vor dem Probetraining nervös?

4. Was fragte Frau Keller Ben vor dem Training?

5. Was sollte Ben laut Frau Keller beim Probetraining herausfinden?

6. Warum musste Ben bei der Aufwärmung sein Tempo reduzieren?

7. Was überraschte Ben bei den Übungen?

8. Warum erklärte Frau Keller, dass Technik wichtiger als Tempo ist?

9. Was passierte im Trainingsspiel?

10. Warum spielte Ben nicht einfach weiter?

11. Was erklärte Frau Keller über kleine Schmerzen?

12. Warum meldete Ben sich später im Verein an?



Multiple Choice

1. Warum wollte Ben wieder Sport machen?

- ☐ A) Er wollte sofort Profi werden.
- ☐ B) Er merkte, dass ihm Bewegung und Kondition fehlten.
- ☐ C) Er musste eine Strafe erfüllen.
- ☐ D) Er wollte Karim beweisen, dass er besser ist.

2. Wer brachte Ben auf die Idee mit dem Sportverein?

- ☐ A) Karim.
- ☐ B) Frau Berger.
- ☐ C) Seine Mutter.
- ☐ D) Ein Arzt.

3. Warum war Ben vor dem Training unsicher?

- ☐ A) Er hatte lange nicht trainiert und kannte fast niemanden.
- ☐ B) Er hatte seine Sportschuhe verloren.
- ☐ C) Er wollte gar nicht Basketball spielen.
- ☐ D) Die Halle war geschlossen.

4. Was war Frau Keller wichtig?

- ☐ A) Gesundheit, Erfahrung und ein realistischer Einstieg.
- ☐ B) Sofortige Höchstleistung.
- ☐ C) Dass Ben schneller ist als alle anderen.
- ☐ D) Dass niemand Fragen stellt.

5. Was machte Ben bei der Aufwärmung falsch?

- ☐ A) Er lief am Anfang zu schnell.
- ☐ B) Er machte gar nicht mit.
- ☐ C) Er verließ die Halle.
- ☐ D) Er trank zu viel Wasser.

6. Wie reagierten die anderen Spieler auf Bens Fehler?

- ☐ A) Sie zeigten ihm eine bessere Technik.
- ☐ B) Sie lachten ihn laut aus.
- ☐ C) Sie wollten ihn ausschließen.
- ☐ D) Sie hörten sofort auf zu trainieren.

7. Was betonte Frau Keller bei den Übungen?

- ☐ A) Technik ist wichtiger als Tempo.
- ☐ B) Tempo ist immer wichtiger als Technik.
- ☐ C) Pausen sind verboten.
- ☐ D) Anfänger sollen nicht mittrainieren.

8. Was passierte im Trainingsspiel?

- ☐ A) Ben spürte nach einem Richtungswechsel ein Ziehen im Fuß.
- ☐ B) Ben brach sich den Arm.
- ☐ C) Karim verließ das Team.
- ☐ D) Das Spiel wurde wegen Regen abgesagt.

9. Warum blieb Ben stehen?

- ☐ A) Er nahm den Schmerz ernst und sagte Bescheid.
- ☐ B) Er hatte keine Lust mehr.
- ☐ C) Er wollte die anderen ärgern.
- ☐ D) Er hatte den Ball verloren.

10. Was bekam Ben auf der Bank?

- ☐ A) Wasser und ein Kühlpack.
- ☐ B) Eine neue Anmeldung.
- ☐ C) Eine schlechte Note.
- ☐ D) Einen Pokal.

11. Was lernte Ben über einen guten Verein?

- ☐ A) Anfänger, Sicherheit und Fehlerkultur sind wichtig.
- ☐ B) Nur die stärksten Spieler zählen.
- ☐ C) Verletzungen sollte man ignorieren.
- ☐ D) Trainer sollten nie korrigieren.

12. Welche Aussage passt am besten zum Text?

- ☐ A) Sportlicher Einstieg braucht Geduld, Sicherheit und ehrliche Selbsteinschätzung.
- ☐ B) Wer Schmerzen hat, sollte immer weiterspielen.
- ☐ C) Probetraining ist nur für Profis sinnvoll.
- ☐ D) Ein Verein ist gut, wenn niemand Rücksicht nimmt.

Ordne zu

A	B
Ben möchte wieder Sport machen	weil ihm Bewegung im Alltag fehlt.
Karim erzählt vom Verein	weil dort neue Jugendliche aufgenommen werden.
Ben ist vor dem Training nervös	weil er lange nicht trainiert hat.
Frau Keller fragt nach Gesundheit	weil sie Risiken einschätzen will.
Ben soll nichts beweisen	weil das Probetraining zur Orientierung dient.
Die Aufwärmung fällt Ben schwer	weil er zu schnell beginnt.
Frau Keller reduziert sein Tempo	weil er sich nicht überfordern soll.
Ben verliert einmal den Ball	weil er zu schnell loslaufen will.
Die Spieler helfen Ben	weil Fehler im Training normal sind.
Frau Keller betont Technik	weil sicheres Spielen wichtiger ist als Tempo.
Ben spürt ein Ziehen im Fuß	weil er beim Richtungswechsel wegrutscht.
Ben bleibt stehen	weil er den Schmerz nicht ignorieren will.
Frau Keller schickt ihn zur Bank	weil sie keine Verletzung riskieren möchte.
Karim bringt Wasser	weil Ben kurz pausieren soll.
Ben fühlt sich zuerst peinlich berührt	weil er nicht schwach wirken will.
Ben meldet sich später an	weil der Verein verantwortungsvoll mit Training umgeht.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Ben meldet sich eine Woche später im Verein an.	
2.	Ben spürt beim Trainingsspiel ein Ziehen im Fuß.	
3.	Frau Keller fragt Ben nach Erfahrung und Gesundheit.	
4.	Ben möchte wieder regelmäßig Sport machen.	
5.	Ben reduziert bei der Aufwärmung sein Tempo.	
6.	Karim bringt Ben Wasser.	
7.	Ben verliert bei einer Übung den Ball.	
8.	Karim erzählt Ben vom Sportverein.	
9.	Frau Keller schickt Ben zur Bank.	
10.	Ben merkt, dass ein guter Verein auf Sicherheit achtet.	
11.	Ben ist vor dem Probetraining nervös.	
12.	Die Gruppe beginnt mit der Aufwärmung.	
13.	Andere Spieler zeigen Ben eine bessere Technik.	
14.	Ben sagt Frau Keller, was passiert ist.	
15.	Frau Keller erklärt, dass kleine Schmerzen ernst genommen werden müssen.	
16.	Ben erkennt, dass er langsam Kondition aufbauen muss.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Ben hatte noch nie Basketball gespielt.

2. Ben war vor dem Probetraining völlig entspannt.

3. Frau Keller fragte nur, wie viele Punkte Ben werfen kann.

4. Ben sollte beim Probetraining sofort beweisen, dass er der Beste ist.

5. Bei der Aufwärmung lief Ben absichtlich sehr langsam.

6. Die anderen Spieler lachten Ben aus, als er den Ball verlor.

7. Frau Keller sagte, Tempo sei wichtiger als Technik.

8. Ben ignorierte das Ziehen im Fuß und spielte weiter.

9. Frau Keller ließ Ben trotz Schmerzen weiterspielen.

10. Niemand kümmerte sich um Ben auf der Bank.

11. Ben entscheidet sich gegen den Verein, weil alles zu peinlich war.

12. Der Text zeigt, dass man Schmerzen beim Sport ignorieren sollte.



110-140 Wörter

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal 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. Ben wollte wieder regelmäßig Sport machen, weil ihm Bewegung fehlte und er merkte, dass seine Kondition schlechter geworden war.
2. Karim erzählte Ben, dass sein Sportverein neue Jugendliche aufnimmt.
3. Ben war nervös, weil er außer Karim niemanden kannte und lange nicht mehr richtig trainiert hatte.
4. Frau Keller fragte nach seiner Erfahrung, seiner Gesundheit und früheren Verletzungen.
5. Er sollte herausfinden, ob das Training zu ihm passt, statt sofort seine Leistung zu beweisen.
6. Ben musste sein Tempo reduzieren, weil er zu schnell laufen wollte und seine Beine schnell schwer wurden.
7. Ben war überrascht, dass andere Spieler ihm halfen und ihn nicht auslachten.
8. Sie erklärte das, weil Ben nach einer längeren Pause wieder trainierte und sich nicht überfordern sollte.
9. Ben rutschte bei einem schnellen Richtungswechsel leicht weg und spürte ein Ziehen im Fuß.
10. Ben spielte nicht weiter, weil er den Schmerz ernst nahm und Frau Keller Bescheid sagte.
11. Sie erklärte, dass man kleine Schmerzen ernst nehmen muss, bevor daraus eine richtige Verletzung wird.
12. Ben meldete sich an, weil er merkte, dass der Verein Anfänger ernst nimmt, auf Sicherheit achtet und realistisch mit Training umgeht.

Multiple Choice

1. B) Er merkte, dass ihm Bewegung und Kondition fehlten.
2. A) Karim.
3. A) Er hatte lange nicht trainiert und kannte fast niemanden.
4. A) Gesundheit, Erfahrung und ein realistischer Einstieg.
5. A) Er lief am Anfang zu schnell.
6. A) Sie zeigten ihm eine bessere Technik.
7. A) Technik ist wichtiger als Tempo.
8. A) Ben spürte nach einem Richtungswechsel ein Ziehen im Fuß.
9. A) Er nahm den Schmerz ernst und sagte Bescheid.
10. A) Wasser und ein Kühlpack.
11. A) Anfänger, Sicherheit und Fehlerkultur sind wichtig.
12. A) Sportlicher Einstieg braucht Geduld, Sicherheit und ehrliche Selbsteinschätzung.

Lösungen

Zuordnung

1. 1. Ben möchte wieder Sport machen — weil ihm Bewegung im Alltag fehlt.
2. 2. Karim erzählt vom Verein — weil dort neue Jugendliche aufgenommen werden.
3. 3. Ben ist vor dem Training nervös — weil er lange nicht trainiert hat.
4. 4. Frau Keller fragt nach Gesundheit — weil sie Risiken einschätzen will.
5. 5. Ben soll nichts beweisen — weil das Probetraining zur Orientierung dient.
6. 6. Die Aufwärmung fällt Ben schwer — weil er zu schnell beginnt.
7. 7. Frau Keller reduziert sein Tempo — weil er sich nicht überfordern soll.
8. 8. Ben verliert einmal den Ball — weil er zu schnell loslaufen will.
9. 9. Die Spieler helfen Ben — weil Fehler im Training normal sind.
10. 10. Frau Keller betont Technik — weil sicheres Spielen wichtiger ist als Tempo.
11. 11. Ben spürt ein Ziehen im Fuß — weil er beim Richtungswechsel wegrutscht.
12. 12. Ben bleibt stehen — weil er den Schmerz nicht ignorieren will.
13. 13. Frau Keller schickt ihn zur Bank — weil sie keine Verletzung riskieren möchte.
14. 14. Karim bringt Wasser — weil Ben kurz pausieren soll.
15. 15. Ben fühlt sich zuerst peinlich berührt — weil er nicht schwach wirken will.
16. 16. Ben meldet sich später an — weil der Verein verantwortungsvoll mit Training umgeht.

Reihenfolge

1. 1. Ben möchte wieder regelmäßig Sport machen.
2. 2. Karim erzählt Ben vom Sportverein.
3. 3. Ben ist vor dem Probetraining nervös.
4. 4. Frau Keller fragt Ben nach Erfahrung und Gesundheit.
5. 5. Die Gruppe beginnt mit der Aufwärmung.
6. 6. Ben reduziert bei der Aufwärmung sein Tempo.
7. 7. Ben verliert bei einer Übung den Ball.
8. 8. Andere Spieler zeigen Ben eine bessere Technik.
9. 9. Ben spürt beim Trainingsspiel ein Ziehen im Fuß.
10. 10. Ben sagt Frau Keller, was passiert ist.
11. 11. Frau Keller schickt Ben zur Bank.
12. 12. Karim bringt Ben Wasser.

Lösungen

Reihenfolge (Fortsetzung)

- 13. 13. Frau Keller erklärt, dass kleine Schmerzen ernst genommen werden müssen.
- 14. 14. Ben merkt, dass ein guter Verein auf Sicherheit achtet.
- 15. 15. Ben erkennt, dass er langsam Kondition aufbauen muss.
- 16. 16. Ben meldet sich eine Woche später im Verein an.

Fehler finden

- 1. Ben hatte früher gern Basketball gespielt, aber nach dem Schulwechsel aufgehört.
- 2. Ben war nervös, weil er lange nicht trainiert hatte und fast niemanden kannte.
- 3. Frau Keller fragte nach Erfahrung, Gesundheit und früheren Verletzungen.
- 4. Ben sollte herausfinden, ob das Training zu ihm passt.
- 5. Ben lief zuerst zu schnell und musste sein Tempo reduzieren.
- 6. Die anderen Spieler halfen ihm und zeigten ihm eine bessere Technik.
- 7. Frau Keller sagte, dass Technik wichtiger ist als Tempo.
- 8. Ben blieb stehen und sagte Frau Keller Bescheid.
- 9. Frau Keller schickte Ben zur Bank und ließ ihn pausieren.
- 10. Karim brachte Wasser, und ein älterer Spieler holte ein Kühlpack.
- 11. Ben meldet sich später an, weil der Verein verantwortungsvoll und unterstützend wirkt.
- 12. Der Text zeigt, dass man Schmerzen ernst nehmen und sicher trainieren sollte.