

Nach der Verletzung zurück ins Training

B1.2 - SPORT, TRAINING UND VERLETZUNGEN



Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Verletzung	injury
die Pause	break / pause
die Rückkehr	return
das Training	training
die Belastung	strain / load
die Geduld	patience
die Untersuchung	examination
die Physiotherapie	physiotherapy
die Übung	exercise
die Beweglichkeit	mobility
die Kraft	strength
die Kondition	fitness / stamina
der Fortschritt	progress
der Rückschlag	setback

Deutsch	Englisch / Erklärung
die Vorsicht	caution
die Verantwortung	responsibility
der Ehrgeiz	ambition
der Druck	pressure
die Mannschaft	team
die Entscheidung	decision
sich verletzen	to get injured
pausieren	to take a break
sich erholen	to recover
aufbauen	to build up
übertreiben	to overdo
belasten	to put strain on
ernst nehmen	to take seriously
langsam steigern	to increase slowly

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Nach der Verletzung zurück ins Training

B1.2 - SPORT, TRAINING UND VERLETZUNGEN

Nach seiner Handgelenkverletzung musste Tim zwei Wochen pausieren. Am Anfang fand er das fast schlimmer als die Verletzung selbst. Er kam zwar weiter zum Fußballplatz, aber er durfte nicht mitspielen. Während die anderen trainierten, saß er am Rand, hielt seinen Arm ruhig und fühlte sich nutzlos. Besonders schwer war es, wenn die Mannschaft schnelle Übungen machte und er dachte: „Das könnte ich eigentlich auch.“

Die Ärztin hatte Tim deutlich gesagt, dass die Verletzung nicht gebrochen, aber stark verstaucht war. Das Handgelenk brauche Ruhe und danach einen langsamen Aufbau. Wenn Tim zu früh wieder voll belastet, könne die Verletzung zurückkommen oder schlimmer werden. Tim nickte in der Praxis, aber innerlich hoffte er, dass es vielleicht schneller geht.

Nach zwei Wochen durfte er wieder leichte Übungen machen. Herr Neumann, der Trainer, gab ihm aber klare Regeln. Tim sollte zuerst nur laufen, einfache Pässe spielen und keine Zweikämpfe machen. Außerdem sollte er sofort Bescheid sagen, wenn das Handgelenk wieder schmerzt. Tim fand diese Regeln übertrieben. Er wollte nicht wie ein Anfänger behandelt werden. Gleichzeitig wusste er, dass der Trainer recht hatte.

Beim ersten Training nach der Pause merkte Tim, wie schnell man Kondition verliert. Nach wenigen Runden war er außer Atem. Die Beine fühlten sich schwer an, obwohl er vor der Verletzung problemlos mitgehalten hatte. Paul rief scherzhaft: „Na, Urlaub war wohl zu lang?“ Einige lachten. Tim lachte kurz mit, aber es traf ihn. Er wollte beweisen, dass er noch dazugehört.

In der nächsten Übung übertrieb Tim fast. Er lief schneller, spielte riskanter und wollte jeden Ball erreichen. Bei einem Pass stützte er sich automatisch mit der verletzten Hand ab, als er das Gleichgewicht verlor. Sofort spürte er ein leichtes Ziehen. Es war nicht stark, aber deutlich genug. Für einen Moment wollte er so tun, als sei nichts passiert. Dann erinnerte er sich an den Unfall und an die Worte der Ärztin.

Tim ging zu Herrn Neumann und sagte ehrlich, dass er ein Ziehen spüre. Der Trainer stoppte ihn nicht vor der ganzen Gruppe, sondern sprach ruhig mit ihm am Rand. Er sagte, ein Rückschlag sei kein Drama, wenn man rechtzeitig reagiert. Schlimm werde es erst, wenn man Warnsignale ignoriert. Tim sollte den Rest des Trainings ohne Ball mitmachen und danach kühlen.

Später kam Paul zu Tim und entschuldigte sich für seinen Spruch. Er habe nicht darüber nachgedacht, dass die Rückkehr nach einer Verletzung auch im Kopf schwierig sein kann. Tim war überrascht, aber froh. Er sagte, dass er selbst zu ungeduldig sei. Beide verstanden, dass Ehrgeiz helfen kann, aber auch gefährlich wird, wenn man nur beweisen möchte, dass alles wieder wie früher ist.

In den nächsten Wochen steigerte Tim die Belastung langsam. Zuerst lief er mehr Runden, dann machte er Passübungen, später leichte Zweikämpfe. Herr Neumann führte mit ihm einen kleinen Plan: Was geht schon? Was tut noch weh? Was wird nächste Woche versucht? Tim fand den Plan am Anfang langweilig. Doch er merkte, dass kleine Fortschritte motivieren können, wenn man sie sieht.

Als Tim schließlich wieder an einem Trainingsspiel teilnahm, spielte er vorsichtiger als früher. Nicht ängstlich, sondern bewusster. Er achtete auf seine Bewegungen, auf seinen Körper und auf die Situationen, in denen er zu viel riskieren wollte. Nach dem Training war er müde, aber zufrieden. Er hatte nicht sofort glänzend gespielt, aber er hatte durchgehalten, ohne die Verletzung zu verschlimmern.

Tim lernte, dass Rückkehr in den Sport nicht nur bedeutet, wieder auf dem Platz zu stehen. Man muss Geduld haben, Fortschritte akzeptieren und Grenzen ernst nehmen. Eine Verletzung ist nicht vorbei, nur weil der Schmerz fast weg ist. Wirklich zurück ist man erst, wenn man wieder sicher trainieren kann — ohne gegen den eigenen Körper zu kämpfen.



Fragen zum Text

1. Warum musste Tim zwei Wochen pausieren?

2. Warum fand Tim die Pause besonders schwer?

3. Was hatte die Ärztin Tim erklärt?

4. Welche Regeln gab Herr Neumann Tim nach der Pause?

5. Warum fand Tim die Regeln zuerst übertrieben?

6. Was merkte Tim beim ersten Training nach der Pause?

7. Warum traf Pauls Spruch Tim?

8. Was passierte, als Tim fast übertrieb?

9. Warum sagte Tim diesmal dem Trainer Bescheid?

10. Was erklärte Herr Neumann über Rückschläge?

11. Warum entschuldigte sich Paul später?

12. Was lernt Tim am Ende?

Multiple Choice

1. Warum musste Tim pausieren?

- ☐ A) Wegen einer Handgelenkverletzung.
- ☐ B) Wegen einer schlechten Note.
- ☐ C) Wegen eines Vereinswechsels.
- ☐ D) Wegen einer Reise.

2. Was war für Tim besonders unangenehm?

- ☐ A) Am Rand sitzen und nicht mitspielen dürfen.
- ☐ B) Neue Schuhe kaufen.
- ☐ C) Allein trainieren müssen.
- ☐ D) Die Mannschaft nicht finden.

3. Was sagte die Ärztin?

- ☐ A) Tim soll die Belastung langsam aufbauen.
- ☐ B) Tim darf sofort voll spielen.
- ☐ C) Das Handgelenk ist sicher gebrochen.
- ☐ D) Sport ist für Tim verboten.

4. Welche Regel gab der Trainer?

- ☐ A) Keine Zweikämpfe am Anfang.
- ☐ B) Sofort ein ganzes Spiel spielen.
- ☐ C) Nur Torwarttraining machen.
- ☐ D) Nie wieder passen.

5. Warum wollte Tim schneller trainieren?

- ☐ A) Er wollte beweisen, dass er noch dazugehört.
- ☐ B) Er wollte den Trainer ärgern.
- ☐ C) Er wollte die Verletzung vergessen.
- ☐ D) Er hatte keine Lust auf Pausen.

6. Was passierte bei der riskanten Übung?

- ☐ A) Tim spürte ein Ziehen im Handgelenk.
- ☐ B) Tim brach sich das Bein.
- ☐ C) Paul verließ das Training.
- ☐ D) Der Ball ging kaputt.

7. Wie reagierte Tim diesmal?

- ☐ A) Er sagte dem Trainer ehrlich Bescheid.
- ☐ B) Er spielte heimlich weiter.
- ☐ C) Er ging sofort nach Hause.
- ☐ D) Er lachte nur darüber.

8. Was sagte Herr Neumann über Rückschläge?

- ☐ A) Sie sind kein Drama, wenn man rechtzeitig reagiert.
- ☐ B) Sie bedeuten immer das Ende des Sports.
- ☐ C) Man sollte sie ignorieren.
- ☐ D) Nur Anfänger haben Rückschläge.

9. Warum entschuldigte sich Paul?

- ☐ A) Weil sein Spruch unüberlegt war.
- ☐ B) Weil er Tim verletzt hatte.
- ☐ C) Weil er das Training verpasst hatte.
- ☐ D) Weil er die Ärztin kannte.

10. Wie steigerte Tim die Belastung?

- ☐ A) Schrittweise mit Laufen, Passübungen und später leichten Zweikämpfen.
- ☐ B) Sofort mit einem Turnier.
- ☐ C) Nur durch Krafttraining zu Hause.
- ☐ D) Gar nicht.

11. Wie spielte Tim später im Trainingsspiel?

- ☐ A) Vorsichtiger und bewusster.
- ☐ B) Völlig unkontrolliert.
- ☐ C) Gar nicht mehr.
- ☐ D) Nur im Tor.

12. Welche Aussage passt am besten zum Text?

- ☐ A) Nach einer Verletzung braucht man Geduld und einen langsamen Aufbau.
- ☐ B) Schmerzen sind nach einer Verletzung immer egal.
- ☐ C) Wer pausiert, gehört nicht mehr zur Mannschaft.
- ☐ D) Rückkehr bedeutet, sofort wieder alles zu können.

Ordne zu

A	B
Tim sitzt am Rand	weil er nach der Verletzung pausieren muss.
Die Pause fällt ihm schwer	weil er sich nutzlos fühlt.
Die Ärztin warnt Tim	weil zu frühe Belastung gefährlich sein kann.
Herr Neumann gibt klare Regeln	weil Tim langsam zurückkehren soll.
Tim findet die Regeln übertrieben	weil er nicht wie ein Anfänger wirken will.
Tim ist schnell außer Atem	weil seine Kondition nachgelassen hat.
Paul macht einen Spruch	weil er die Situation unterschätzt.
Tim fühlt sich getroffen	weil er dazugehören möchte.
Tim übertreibt fast	weil er seine Stärke beweisen will.
Das Ziehen im Handgelenk warnt ihn	weil die Verletzung noch nicht völlig stabil ist.
Tim spricht mit dem Trainer	weil er diesmal ehrlich reagiert.
Herr Neumann bleibt ruhig	weil ein rechtzeitiger Stopp besser ist als Risiko.
Paul entschuldigt sich	weil Rückkehr auch mental schwierig ist.
Tim trainiert nach Plan	weil kleine Fortschritte sichtbar werden sollen.
Tim spielt später bewusster	weil er auf Bewegungen und Risiko achtet.
Tim versteht die Rückkehr neu	weil Schmerzfreiheit nicht automatisch Sicherheit bedeutet.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Tim spürt ein Ziehen im Handgelenk.	
2.	Tim muss nach der Verletzung zwei Wochen pausieren.	
3.	Paul entschuldigt sich später bei Tim.	
4.	Tim nimmt wieder an einem Trainingsspiel teil.	
5.	Herr Neumann gibt Tim klare Regeln.	
6.	Tim sitzt am Rand und beobachtet die Mannschaft.	
7.	Tim sagt dem Trainer ehrlich Bescheid.	
8.	Tim merkt, dass seine Kondition schlechter ist.	
9.	Die Ärztin erklärt den langsamen Aufbau.	
10.	Tim läuft beim ersten Training zu ehrgeizig.	
11.	Herr Neumann lässt Tim den Rest ohne Ball mitmachen.	
12.	Paul macht einen Spruch über Tims Pause.	
13.	Tim steigert die Belastung in den nächsten Wochen langsam.	
14.	Tim möchte beweisen, dass er noch dazugehört.	
15.	Tim erkennt, dass kleine Fortschritte motivieren.	
16.	Tim versteht, dass sichere Rückkehr Geduld braucht.	



Finde den Fehler im Inhalt

1. Tim durfte nach der Verletzung sofort wieder voll trainieren.

2. Tim fand die Pause angenehm und erholsam.

3. Die Ärztin sagte, eine Verstauchung brauche keine Ruhe.

4. Herr Neumann erlaubte Tim sofort Zweikämpfe.

5. Tim hatte nach der Pause sofort wieder perfekte Kondition.

6. Pauls Spruch störte Tim überhaupt nicht.

7. Tim ignorierte das Ziehen im Handgelenk und spielte weiter.

8. Herr Neumann machte Tim vor der ganzen Mannschaft lächerlich.

9. Paul verstand nicht, warum sein Spruch problematisch war.

10. Tim steigerte die Belastung ohne Plan.

11. Tim spielte später ängstlich und ohne Kontrolle.

12. Der Text zeigt, dass Schmerzfreiheit immer bedeutet, dass man wieder vollständig fit ist.



Schreibe über eine Person, die nach einer Verletzung in den Sport zurückkehrt. Beschreibe, warum Geduld schwierig ist, welche Regeln beim Wiedereinstieg helfen und wie die Person lernt, Fortschritte realistisch einzuschätzen.

This image shows a single 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. Tim musste wegen seiner Handgelenkverletzung zwei Wochen pausieren.
2. Er fand die Pause schwer, weil er am Rand sitzen musste, während die anderen trainierten.
3. Sie hatte erklärt, dass das Handgelenk stark verstaucht war und langsam wieder belastet werden musste.
4. Tim sollte zuerst nur laufen, einfache Pässe spielen, keine Zweikämpfe machen und bei Schmerzen sofort Bescheid sagen.
5. Tim fand sie übertrieben, weil er nicht wie ein Anfänger behandelt werden wollte.
6. Er merkte, dass seine Kondition schlechter geworden war und er schneller außer Atem kam.
7. Der Spruch traf Tim, weil er ohnehin beweisen wollte, dass er noch zur Mannschaft gehört.
8. Er stützte sich mit der verletzten Hand ab und spürte ein leichtes Ziehen.
9. Er sagte Bescheid, weil er die Warnsignale ernst nehmen wollte und sich an den Unfall erinnerte.
10. Er erklärte, dass ein Rückschlag kein Drama ist, wenn man rechtzeitig reagiert.
11. Paul entschuldigte sich, weil sein Spruch unüberlegt war und die Rückkehr nach einer Verletzung auch psychisch schwierig sein kann.
12. Tim lernt, dass man nach einer Verletzung Geduld braucht und erst sicher zurück ist, wenn man den Körper nicht überfordert.

Multiple Choice

1. A) Wegen einer Handgelenkverletzung.
2. A) Am Rand sitzen und nicht mitspielen dürfen.
3. A) Tim soll die Belastung langsam aufbauen.
4. A) Keine Zweikämpfe am Anfang.
5. A) Er wollte beweisen, dass er noch dazugehört.
6. A) Tim spürte ein Ziehen im Handgelenk.
7. A) Er sagte dem Trainer ehrlich Bescheid.
8. A) Sie sind kein Drama, wenn man rechtzeitig reagiert.
9. A) Weil sein Spruch unüberlegt war.
10. A) Schrittweise mit Laufen, Passübungen und später leichten Zweikämpfen.
11. A) Vorsichtiger und bewusster.
12. A) Nach einer Verletzung braucht man Geduld und einen langsamen Aufbau.

Lösungen

Zuordnung

1. 1. Tim sitzt am Rand — weil er nach der Verletzung pausieren muss.
2. 2. Die Pause fällt ihm schwer — weil er sich nutzlos fühlt.
3. 3. Die Ärztin warnt Tim — weil zu frühe Belastung gefährlich sein kann.
4. 4. Herr Neumann gibt klare Regeln — weil Tim langsam zurückkehren soll.
5. 5. Tim findet die Regeln übertrieben — weil er nicht wie ein Anfänger wirken will.
6. 6. Tim ist schnell außer Atem — weil seine Kondition nachgelassen hat.
7. 7. Paul macht einen Spruch — weil er die Situation unterschätzt.
8. 8. Tim fühlt sich getroffen — weil er dazugehören möchte.
9. 9. Tim übertreibt fast — weil er seine Stärke beweisen will.
10. 10. Das Ziehen im Handgelenk warnt ihn — weil die Verletzung noch nicht völlig stabil ist.
11. 11. Tim spricht mit dem Trainer — weil er diesmal ehrlich reagiert.
12. 12. Herr Neumann bleibt ruhig — weil ein rechtzeitiger Stopp besser ist als Risiko.
13. 13. Paul entschuldigt sich — weil Rückkehr auch mental schwierig ist.
14. 14. Tim trainiert nach Plan — weil kleine Fortschritte sichtbar werden sollen.
15. 15. Tim spielt später bewusster — weil er auf Bewegungen und Risiko achtet.
16. 16. Tim versteht die Rückkehr neu — weil Schmerzfreiheit nicht automatisch Sicherheit bedeutet.

Reihenfolge

1. 1. Tim muss nach der Verletzung zwei Wochen pausieren.
2. 2. Tim sitzt am Rand und beobachtet die Mannschaft.
3. 3. Die Ärztin erklärt den langsamen Aufbau.
4. 4. Herr Neumann gibt Tim klare Regeln.
5. 5. Tim merkt, dass seine Kondition schlechter ist.
6. 6. Paul macht einen Spruch über Tims Pause.
7. 7. Tim möchte beweisen, dass er noch dazugehört.
8. 8. Tim läuft beim ersten Training zu ehrgeizig.
9. 9. Tim spürt ein Ziehen im Handgelenk.
10. 10. Tim sagt dem Trainer ehrlich Bescheid.
11. 11. Herr Neumann lässt Tim den Rest ohne Ball mitmachen.
12. 12. Paul entschuldigt sich später bei Tim.

Lösungen

Reihenfolge (Fortsetzung)

- 13. 13. Tim steigert die Belastung in den nächsten Wochen langsam.
- 14. 14. Tim erkennt, dass kleine Fortschritte motivieren.
- 15. 15. Tim nimmt wieder an einem Trainingsspiel teil.
- 16. 16. Tim versteht, dass sichere Rückkehr Geduld braucht.

Fehler finden

- 1. Tim musste zwei Wochen pausieren und danach langsam wieder beginnen.
- 2. Tim fand die Pause schwer, weil er am Rand sitzen und zusehen musste.
- 3. Die Ärztin sagte, dass das Handgelenk Ruhe und einen langsamen Aufbau braucht.
- 4. Herr Neumann verbot am Anfang Zweikämpfe und erlaubte nur leichte Übungen.
- 5. Tim war schnell außer Atem und merkte, dass seine Kondition schlechter geworden war.
- 6. Pauls Spruch traf Tim, weil er beweisen wollte, dass er noch dazugehört.
- 7. Tim sagte dem Trainer ehrlich Bescheid.
- 8. Herr Neumann sprach ruhig mit Tim am Rand.
- 9. Paul entschuldigte sich später und erkannte, dass die Rückkehr schwierig sein kann.
- 10. Tim steigerte die Belastung langsam mit einem kleinen Plan.
- 11. Tim spielte vorsichtiger und bewusster, aber nicht ängstlich.
- 12. Der Text zeigt, dass man erst sicher zurück ist, wenn man wieder belastbar trainieren kann.