

Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 13

Vier Sportarten

Wäre Fußball etwas für dich? Oder doch eher Schwimmen? Wir stellen dir vier Sportarten vor. An der Sternenzahl kannst du sehen, wie sehr ein Sport Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit verbessert.

KRAFTTRAINING



Kraft *****
Ausdauer *
Koordination **

Starke Muskeln schützen vor Verletzungen, helfen im Alltag und sind auch für andere Sportarten prima. Krafttraining hat viele Vorteile. Allerdings sollst du nicht übertreiben: Für ein gutes Training reichen schon kleine Hanteln aus – vor allem am Anfang. Wer zu schnell schwere Gewichte stemmt, kann sich leicht verletzen. Besonders die Knie und Schultern von Bodybuildern sind gefährdet.

INLINESKATING



Kraft **
Ausdauer *****
Koordination ****

Macht Spaß und bringt eine Menge Kondition. Inlineskaten wurde vor gut 20 Jahren als Sommertraining für Eishockeyspieler erfunden. Heute zwischen in Deutschland rund zwölf Millionen Menschen auf den Rollen durch die Gegend. Der einzige Nachteil ist die Sturzgefahr. Deshalb immer Schutzkleidung anziehen. In Kursen kann man Bremsen und Hinfallen lernen.

SCHWIMMEN



Kraft ***
Ausdauer ****
Koordination *****

Wenn man mal ins Wasser fällt, kann es lebenswichtig sein. Aber schwimmen ist auch ein sehr gesunder und schonender Sport. Schon bei langsamem Paddeln verbrennt der Körper nämlich große Mengen Fett und verbessert die Ausdauer. Und weil das Wasser den Körper trägt, können sich auch dicke Menschen mühelos bewegen.

FUßBALL



Kraft **
Ausdauer *****
Koordination *****

Macht schon deshalb Spaß, weil man ihn mit anderen spielen kann. Mehr als 6,3 Millionen Menschen sind in Deutschland Mitglied in Fußball-Clubs, mehr als in jeder anderen Sportart. Dribbeln und Schießen verbessern die Geschicklichkeit und die Ausdauer. Durch die Zweikämpfe mit anderen Spielern sind Verletzungen beim Fußball allerdings ziemlich häufig, besonders an Fußgelenken und Knien.

naar: Geo Lino

Lees bij de volgende opgave eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

Tekst 13 Vier Sportarten

- 1p 40 Wordt bij deze takken van sport een sport genoemd die geen nadelen heeft?
Indien 'nee', antwoord met nee, indien 'ja', **citeer** de naam van de betreffende sport.