

LV - Mixed-Bag-Text „SPORT“ In den 15 nummerierten Zeilen des folgenden Textes ist jeweils ein Wort falsch (Grammatik, Ausdruck bzw. Textinhalt). a) Markieren Sie nur dieses falsche Wort in der Zeile deutlich mit einem Rahmen! b) Schreiben Sie an den Rand daneben das richtige Wort (max. 1 Wort)! (Hinweis: Der Satzbau soll dabei nicht geändert werden.) Beispiel: Der Zug nach Frankfurt <u>hat</u> heute ganz pünktlich abgefahren. <u>Trotzdem</u> haben wir unseren Anschlusszug problemlos erreicht.	269 Wörter 1. <u>ist</u> 2. <u>Deshalb</u>
a) Regelmäßiger Sport spielt eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit. Er stärkt nicht nur den Körper, sondern hat auch positive Auswirkungen auf die Psyche. Menschen, die sich regelmäßig bewegen, fühlen sich oft fitter, ausgeglichener und unglücklicher. Besonders Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren verbessern das Herz-Kreislauf-System und können helfen, Krankheiten was Bluthochdruck oder Diabetes vorzubeugen. Auch Krafttraining ist wichtig, vor allem im höheren Alter. Es unterstützt den Muskelaufbau und beugt dem altersbedingten Muskelabbau nach. Außerdem kann Sport Rückenschmerzen verringern, die durch langes Sitzen entstehen. Wer regelmäßig trainiert, schwächt zudem das Immunsystem und wird seltener krank. Wegen dieser Vorteile kann Sport auch gesundheitliche Probleme verursachen. Zu intensives oder falsches Training kann zu Verletzungen, Überlastungen oder Gelenkschäden führen. Wen ohne Aufwärmen trainiert oder sein Körper nicht ausreichend regenerieren lässt, riskiert Muskelzerrungen oder Entzündungen. Besonders Anfänger sollten langsam beginnen und auf eine gute Technik achten. Auch Menschen mit Vorerkrankungen sollten ärztlichen Rat einholen, bevor sie mit einem neuen Sportprogramm starten. Doch Sport allein reicht nicht aus, um gesund zu bleiben. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und der Verzicht auf schädliche Gewohnheiten wie Rauschen oder übermäßigen	b) 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10 _____

Alkoholkonsum sind ebenfalls entscheidend. Der Lebensstil insgesamt spielt eine große Rolle.	
Ein weiteres wichtiges Thema ist die Motivation. Viele Menschen nehmen sich ab, mehr Sport zu machen, finden aber oft keine Zeit oder verlieren schnell das Interesse. Dabei muss es nicht immer das Fitnessstudio sein. Schon ein jährlicher Spaziergang, Treppensteigen oder Fahrradfahren zur Arbeit helfen, sich mehr zu bewegen.	11 _____ 12 _____ 13 _____
Zusammenfassend lässt sich fragen: Sport ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Wer sich regelmäßig bewegt und auf ihren Körper achtet, lebt nicht nur gesünder, sondern oft auch glücklicher..	14 _____ 15 _____
Punkte (a): _____ / 15	Punkte (b): _____ /15
PUNKTE (a + b): _____ /30	

	Multiple Choice: Kreuzen Sie die richtigen Lösungen an. <i>Welche <u>zwei Aussagen</u> stehen sinngemäß im Text oben?</i>	
A)	Sport führt zu Überlastungen, Verletzungen und Gelenkschäden.	
B)	Gerade im hohen Alter stärkt Krafttraining die Gesäßmuskulatur und sorgt dafür, dass wir länger sitzen können.	
C)	Regelmäßiges Training verringert die Häufigkeit von Erkrankungen.	
D)	Wer genug schläft, wenig Alkohol trinkt und nicht raucht, braucht keinen Sport, um gesund zu bleiben.	
E)	Fahrradfahren ist die günstige Alternative zum Fitnessstudio.	
F)	Sowohl für den Körper als auch für die Psyche ist Sport gesund.	
		PUNKTE: _____/10

QUELLE: [ChatGPT](#)