

### **3. Sport**

#### **Bedeutung von Sport für die Entwicklung der Persönlichkeit und Gesundheit**

Warum soll man Sport treiben? Weil der Sport im Leben von Menschen wichtig ist. Der Sport verleiht Selbstbewusstsein. In den letzten Jahren der Sport verdrängt großer Wucht. Sport erhält die Gesundheit, der Sport hilft uns entspannen und eine gute Figur gewinnen. Man will einfach fit sein. Beliebte sind Fitnesscenter mit Solarien und Bodybuilding. Wenn man gut im Sport ist, fährt zu den Sportwettkämpfen und zu Ende bekommt gutes Gefühl. Und für gute Spieler ist es großer Erfolg, wenn man an den Olympischen Spielen teilnimmt und eine Medaille gewinnt.

#### **Sportarten**

Wir haben viele Sportarten. Wir teilen die Sportarten vor allem in Wintersportarten und Sommersportarten. Zu den Wintersportarten gehören Abfahrt, Skilanglauf, Snowboard fahren, Schlittschuh laufen, Eiskunstlauf, Rodeln, Eishockey, Eistanzen, Skispringen, und so weiter. Zu den Sommersportarten gehören Fischen, Bergsteigen, Wandern, Fahrrad fahren, Reitsport, Fliegen, Rollschuh fahren und so weiter. Dann teilen wir Sportarten in verschiedene Bereiche, zum Beispiel Kampfsportarten (Boxen, Kickboxen, Fechten, Judo, Karate, Tai-chi und so weiter), Wassersportarten (Brustschwimmen, Rückenschwimmen, Kraulen, Schmetterling, Freistil, Rudern, Segeln, Paddeln, Windsurfen, Surfen, Wasserball, ...), Ballspielarten (Fußball, Volleyball, Basketball, Handball, Tennis, Tischtennis, Squash, Golf, Wasserball, Federball, ...) und Athletik (Hürdenlauf, Kurzstreckenlauf, Langstreckenlauf, Marathonlauf, Dauerlauf, Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung, Stabhochsprung, Diskuswerfen, Speerwerfen, Kugelstoßen, Hammerwerfen, Gewichtheben)

#### **Sport, der mich interessiert**

Ich interessiere mich vor allem für aktive Sportarten. Passive Sportarten interessieren mich nicht zu viel. Im Winter treibe ich: Abfahrt und Skifahren, Schlittschuh laufen und ich fahre Snowboard. Im Sommer treibe ich oft: Schwimmen, Radfahren, Volleyball oder Rafting. Während des ganzen Jahres treibe ich oft Wandern, verschiedene Ballspiele oder Tischtennis und Federball. Bei uns auf dem Gymnasium haben wir einmal in der Woche Sport (2 Stunden). Am Anfang der Stunde stellen wir uns in einer Reihe auf. Dann wärmen wir uns etwa fünf Minuten auf, wobei immer ein Schüler vorturnt. Jede Stunde machen wir etwas anderes. Manchmal trainieren wir den Kurzstreckenlauf, den Dauerlauf oder den Weitsprung, den Sprung von der Stelle. Anderes Mal machen wir Gymnastik, Athletik, Ballspiele, wir lernen Basketball oder Volleyball spielen. Als Passive Sportarten nehme ich Fernsehen. Ich mag die Sportsendungen. Ich schaue vor allem Hockeywettkampf, Curling und die Radfahrtsportsendungen an. Und warum? Es ist leicht zu antworten, weil es mich interessiert. Und was lehne ich ab? Fußballsendungen, weil ich sie langweilig finde.