

Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2012
Schülervorlage

Texterfassung – Arbeitszeit: 10 Minuten
Linker Rand 2,5 cm, Rechter Rand 2,5 cm

Was für eine Sportart macht mir Spaß?

Kinder sitzen den lieben langen Tag, ob in der Schule, beim Essen, vor dem Computer oder dem Fernseher. Bewegung kommt oft zu kurz. Dabei stärkt Sport nicht nur Muskeln, Knochen und das Herz-Kreislauf-System, sondern macht auch gute Laune. Aber wie kann ich aktiv werden? Etwa, indem ich in den Alltag Bewegung

63
130
197
265
331

einbaue und mit dem Rad zur Schule fahre. Aber wie finde ich heraus, welche Sportart zu mir passt? Probiere verschiedene Sportarten aus, solange, bis du das Richtige für dich entdeckt hast. Nur, wenn Begeisterung echt ist, hält sie an. Um unnötige Ausgaben für die Ausrüstung, Schuhe und Trikots zu

395
458
523
581
645

vermeiden, meldet man sich am besten im Sportverein mit mehreren Abteilungen an. Dort kannst du ebenso turnen wie Kung-Fu trainieren. Zwar sollten dich deine Eltern unterstützen, doch zu viel Ehrgeiz hemmt oft die Motivation, auch wenn man das Zeug zum Spitzenathleten hat. Die Eltern

702
762
817
880
943

sollten gelassen bleiben, wenn die Tochter nach jahrelangem Training vom Ballett zum Basketball umschwenkt. Untersuchungen haben gezeigt, dass eine frühe Spezialisierung eher schädlich für Leistung und Motivation ist. Besonders beliebt sind die Sportarten wie Fußball, Handball, Volleyball, Schwimmen, Judo

1004
1071
1134
1197
1265

BAYERISCHER
STENOGRAFENVERBAND e. V.

Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2012
Schülervorlage

und Karate, Reiten, Ballett, Videoclipdancing usw. Sie fördern die Ausdauer, Geschicklichkeit und Konzentration. Beim Fußball musst du wendig sein. Dieser Sport schult die Kondition und die Teamfähigkeit. Mitspieler findet man leicht in Parks, in der Nachbarschaft oder auch im Urlaub. Wer lieber mit den

1333
1401
1464
1528
1589

Händen Ball spielt, probiert Handball oder Volleyball aus. Volleyball ist schon ab neun Jahren geeignet. Die Sportart Schwimmen wirkt entspannend und es werden alle Muskeln gleichmäßig gefordert. Außerdem verbessert es die Kondition. Es entsteht ein Gefühl der Schwerelosigkeit, das durch den

1652
1715
1772
1835
1897

Auftrieb entsteht. Schwimmen ist eine beliebte Beschäftigung für die Freizeit, egal ob im Meer, See, Fluss oder im Schwimmbad oder vielleicht im eigenen Swimmingpool. Für einige Menschen gehört das Schwimmen zur beruflichen Tätigkeit wie etwa für Rettungsschwimmer, Kampfschwimmer und Taucher.

1961
2019
2085
2148
2207

Schwimmen kann auch als Wettkampfsportart betrieben werden. Sehr beliebt ist auch die japanische Kampfsportart Judo. Ein Judo-Kämpfer wird auch Judoka genannt. Judo ist nicht nur für die Leibesertüchtigung, sondern hilft auch zur Entwicklung der Persönlichkeit. Mädchen und Jungen üben bei Judo und Karate,

2269
2334
2400
2465
2531

die eigenen Kräfte gezielt einzusetzen und schnell zu reagieren. Hier ist die vollste Konzentration gefragt. Zum einen ist das gegenseitige Helfen und Verstehen zum beiderseitigen Fortschritt und Wohlergehen und zum anderen der bestmögliche Einsatz von Körper und Geist. Ein Judo-Meister

2586
2648
2702
2767
2833

BAYERISCHER
STENOGRAFENVERBAND e. V.

Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2012
Schülervorlage

hört demnach niemals auf, Judo zu praktizieren, auch wenn er nicht in der Trainingshalle ist. Ein Kampf und Kraftsport mit Ganzkörpereinsatz ohne weitere Hilfsmittel ist Ringen. Bei den Olympischen Spielen der Antike gehörte das Ringen zu den Disziplinen des Fünfkampfs, war aber auch Einzeldisziplin.

2895
2961
3028
3089
3151

Hier unterscheidet man zwischen zwei Stilarten: Freistil und Griechisch-Römisch. Bei Freistil gilt der gesamte Körper, vom Kopf bis zu den Füßen, als Angriffsfläche. Dieses gilt im Stand- wie auch im Bodenkampf. Beim Griechisch-Römischen Ringen gilt als Angriffsfläche nur der Körper oberhalb der

3216
3283
3345
3407
3469

Gürtellinie. Dieses gilt im Stand- wie auch im Bodenkampf. Eine sehr beliebte Sportart für junge Menschen ist das Reiten. Beim Reiten ist eine gute Körperhaltung Pflicht. Die Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem. Die Freizeitreiter legen besonderen Wert auf eine harmonische

3532
3599
3667
3719
3779

Beziehung zwischen Mensch und Pferd und die Achtung der Natur. Beim Pflegen und Füttern des Pferdes muss man zudem Verantwortung für ein anderes Lebewesen übernehmen. Die Reiter nehmen selten an Turnieren teil, jedoch zunehmend an Breitensportwettbewerben. Weitere Sportarten wie Ballett oder

3847
3903
3970
4024
4090

Videoclipdancing verbessern Beweglichkeit und Ausdauer. Beim Synchron tanzen genießt man das Gemeinschaftserlebnis. Durch die coole Musik ist der Spaßfaktor sehr hoch. Hier ist es egal, ob du dick oder dünn, groß oder klein bist. Gefühl für Rhythmus und Kondition wären gute Voraussetzungen für das

4155
4218
4279
4341
4402

BAYERISCHER
STENOGRAFENVERBAND e. V.

Bayerisches Schülerleistungsschreiben 2012
Schülervorlage

Tanzen. Wichtig ist aber, dass man Spaß am Tanzen hat. In der Leichtathletik übt man beim Laufen, Springen oder Werfen verschiedene Bewegungsabläufe. Ein mit Schlägern - Hockeyschlägern - auszuführendes Torspiel wird Hockey genannt. Beim Hockey ist Schnelligkeit gefordert, man muss geschickt

4469
4530
4585
4651
4714

und ein echter Teamplayer sein. Beim Eishockey ist Ziel des Spiels, einen Puck in das gegnerische Tor zu befördern. Das Spiel ist im Allgemeinen sehr körperbetont. Eishockey ist der schnellste Mannschaftssport. Neben den verschiedenen Sportarten kannst du auch im privaten Umfeld Sport treiben,

4778
4842
4907
4962
5025

zum Beispiel Jogging, Lauftreffs, Fitness. Durch Fitness wirst du im Alltag leistungsfähig sein und du kannst den Belastungen eher standhalten. Menschen, die sich aktiv mit dem Thema Sport auseinandersetzen, sind gesünder. In Deutschland bewegen sich nur etwa 24 % der 11-jährigen Mädchen eine Stunde oder mehr

5094
5159
5225
5289
5352

pro Tag. Dies treffe auch für etwa jeden dritten Jungen von elf Jahren zu. Mach Sport! Doch wofür du dich immer begeisterst - Hauptsache du bewegst dich!

5415
5472
5516