

HI, STARWATCH-KICKER!

KOPIERVORLAGE **1**



Die Spannung ist kaum auszuhalten! Die Vorbereitungen zum Mega-Event Fußball-WM gehen in die heiße Phase. 32 Mannschaften sind dabei, 32 Länder fiebern mit. Seit Monaten trainieren die Spieler, um topfit zu sein, wenn es endlich losgeht. Schließlich will keiner seine Leute zu Hause enttäuschen. Fühlst du dich auch topfit? Wir zeigen dir, wie du gesund und super lecker essen und trinken kannst, damit du fit bist für deine Ziele – es muss ja nicht gleich die Weltmeisterschaft sein. Unsere Starwatch-Spieler geben dir viele klasse Tipps. **Und dann bist du dran!**



Owen Hargreaves:
Geburtstag: 20.1.1981
Geburtsort: Calgary (Kanada)
Nationalität: Englisch
Nationalspieler: seit 2001
Größe: 1,80 m
Gewicht: 74 kg
Position: Mittelfeld
Verein: FC Bayern München (seit 1999)

My name is Owen Hargreaves.



Ordne die unten stehenden Spielerbeschreibungen den einzelnen Fußballerportraits zu. Trage die entsprechende Zahl in das nebenstehende freie Feld ein.



Alberto Gilardino:
Geburtstag: 5.7.1982
Geburtsort: Biella
Nationalität: Italienisch
Nationalspieler: seit 2004
Größe: 1,84 m
Gewicht: 76 kg
Position: Angriff
Verein: AC Mailand (seit 2005)

Con i miei consigli torni in forma!



Roy Makaay:
Geburtstag: 9.3.1975
Geburtsort: Wijchen
Nationalität: Niederländisch
Nationalspieler: seit 2000
Größe: 1,88 m
Gewicht: 75 kg
Position: Angriff
Verein: FC Bayern München (seit 2003)

Veel plezier bij Starwatch!



Tomáš Rosický
Geburtstag: 4.10.1980
Geburtsort: Prag
Nationalität: Tschechisch
Nationalspieler: seit 2000
Größe: 1,75 m
Gewicht: 68 kg
Position: Mittelfeld
Verein: Borussia Dortmund (seit 2001)

Ahoj Starwatch-fotbalisti! Jak se máte?



Kevin Kuranyi:
Geburtstag: 2.3.1982
Geburtsort: Rio de Janeiro (Brasilien)
Nationalität: Deutsch, Brasilianisch, Panamaisch
Nationalspieler: seit 2003
Größe: 1,90 m
Gewicht: 80 kg
Position: Angriff
Verein: Schalke 04 (seit 2005)

Ich bin schon auf deine Fitness-Ideen gespannt!

D Mit 16 war er schon im Junior-Team des FC Bayern München. 2001 kam er dann zu den Profis, wo er seitdem alle Erwartungen übertrifft.

D Hat drei Staatsangehörigkeiten: die deutsche durch seinen Vater, die panamaische durch seine Mutter und die brasilianische durch seinen Geburtsort Rio de Janeiro.

D Der Stürmer schoss in nur 68 Bundesligaspielen 51 Tore. In der Saison 2004/05 war er der Top-Scorer (Tore und Torvorlagen) der Bundesliga.

D Weil er so leichtfüßig dribbelt, nennen ihn seine Fans „Fußball-Mozart“. Der BVB-Kicker mit der Nummer 10 wurde schon als 21-Jähriger zu „Tschechiens Fußballer des Jahres“ gewählt.

D Erzielte als U21-Nationalspieler für Italien in der Saison 2003/04 40 Tore!

Was sagen die Spieler in ihrer jeweiligen Landessprache? Trage es rechts auf deutsch darunter ein!

CZ	D	GB	D	NL	D	I	D
Ahoj!	Hallo!	my	mein	veel	viel	con	mit
Jak se máš?	Wie geht's?	name	Name	plezier	Spaß	consiglio	Tipp
						in forma	fit



TIPP VOM DOC: ESSEN AUFSCHREIBEN!

KOPIERVORLAGE

2



DR. MÜLLER-WOHLFARTH



„Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung als Sportmediziner weiß ich, wie wichtig eine gesunde Lebensweise für körperliche und geistige Fitness ist. Ob auch du dich richtig ernährst, kannst du ganz leicht selbst herausfinden, indem du dir täglich notierst, was du wann und in welchen Mengen isst. Dabei helfen kann dir ein Ernährungsprotokoll, so eine Art ‚Terminkalender rund ums Essen‘.“

Dr. Müller-Wohlfarth ist Mannschaftsarzt der deutschen Fußballnationalmannschaft und des FC Bayern München.



1. Notiere drei Tage lang, was, mit wem und wo du gegessen und getrunken hast!
2. Beurteile nach drei Tagen dein Essverhalten:
 - 2a. Ernährst du dich deiner Meinung nach gesund?
 - 2b. Wo könntest du deine Ernährung verbessern?
 - 2c. Was snackst du normalerweise zwischendurch?
 - 2d. Nach welchem Essen geht es dir besonders gut? Überlege, woran das liegt!

	WAS GEGESSEN?	WAS GETRUNKEN?	WO?	MIT WEM?
1. TAG				
FRÜHSTÜCK	-----	-----	-----	-----
ZWISCHENDURCH	-----	-----	-----	-----
MITTAGESSEN	-----	-----	-----	-----
ZWISCHENDURCH	-----	-----	-----	-----
ABENDESSEN	-----	-----	-----	-----
DANACH	-----	-----	-----	-----
2. TAG				
FRÜHSTÜCK	-----	-----	-----	-----
ZWISCHENDURCH	-----	-----	-----	-----
MITTAGESSEN	-----	-----	-----	-----
ZWISCHENDURCH	-----	-----	-----	-----
ABENDESSEN	-----	-----	-----	-----
DANACH	-----	-----	-----	-----
3. TAG				
FRÜHSTÜCK	-----	-----	-----	-----
ZWISCHENDURCH	-----	-----	-----	-----
MITTAGESSEN	-----	-----	-----	-----
ZWISCHENDURCH	-----	-----	-----	-----
ABENDESSEN	-----	-----	-----	-----
DANACH	-----	-----	-----	-----



Die Begriffe Frühstück, Mittagessen und Abendessen sind durcheinander geraten. Ordne die Reihenfolge der Mahlzeiten und trage die Sprachen ein!

- Sprache
- | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="radio"/> večere | <input type="radio"/> cena | <input type="radio"/> avondeten | <input type="radio"/> dinner |
| <input type="radio"/> snídaně | <input type="radio"/> colazione | <input type="radio"/> ontbijt | <input type="radio"/> lunch |
| <input type="radio"/> oběd | <input type="radio"/> pranzo | <input type="radio"/> middageten | <input type="radio"/> breakfast |

WAS ESSEN DENN DIE STARS?

KOPIERVORLAGE

3



FRÜHSTÜCKEN UND DURCHSTARTEN!

Der beste Motor läuft nicht ohne Sprit. Und auch du kannst nicht richtig durchstarten, wenn du kein Frühstück isst. Immerhin ist jede Nacht für deinen Körper wie eine kleine Hungerkur. Das wissen auch die Profi-Kicker und genehmigen sich deshalb ein ausgewogenes Frühstück. Aber was genau essen die Champions eigentlich? Rafael van der Vaart und Marek Heinz verraten euch ihre **Geheimnisse für den perfekten Start in den Tag.**



RAFAEL VAN DER VAART, HSV

„Thuis in Nederland **eten** we graag een boterham met **pindakaas en hagelslag**. Dat smaakt best lekker, maar is jammergenoeg **niet erg gezond**. Mijn persoonlijke tip: probeer eens **muesli** met **vers fruit** en melk. Dat is ook zoet.“

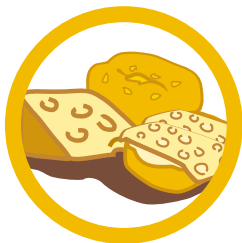


MAREK HEINZ, GALATASARAY ISTANBUL

„Někdy **začínáme** den **makovcem** nebo jiným druhem sladkého pečiva. To ale nejde každý den – žádný trenér by nechtěl mít v týmu 150-ti kilového **hráče**. Naštěstí existují ještě jiné možnosti. Co takhle dát si **jogurt**, smíchaný s **medem** a čerstvě vymačkanou **šťávou z pomeranče**? To Tě nejen nasytí, ale budeš i fit pro špičkový výkon.“



Wie frühstücken die anderen?
Verbinde jeweils zwei zusammengehörende Frühstücksgegenstände mit den einzelnen Bildern und trage den Namen des Landes ein!



BRÜTCHEN
MIT
KÄSE

HAM
& EGGS

COFFEE

MELK

BUTTER

PINDAKAAS
EN
HAGELSLAG

KÁVA

ROHLÍKY

CAFFE
LATTE

BRIOCHE

Niederländisch

eten
pindakaas en
hagelslag
niet erg gezond
muesli
vers fruit
Alle Statements: www.starwatch2006.de

Deutsch

essen
Erdnussbutter mit
Schokostreuseln
nicht sehr gesund
Müsli
frische Früchte

LEXIKON

Tschechisch

začínat
makovec
hráč
jogurt
med
šťáva z pomeranče
Alle Statements: www.starwatch2006.de

Deutsch

beginnen
Mohnstrudel
Spieler
Jogurt
Honig
Orangensaft

LEXIKON

KKH TIPP
Die Kaufmännische

Der Frühstücksburger

Ein Vollkornbrötchen halbieren und mit Kräuter-Frischkäse bestreichen. Mit einem Salatblatt, einer Scheibe Käse und je nach Geschmack einer Scheibe Putenbrust oder Kochschinken belegen. Mit Tomate oder Gurke garnieren.

Was haben Rafael van der Vaart und Marek Heinz gesagt? Versuche es mit Hilfe des Lexikons herauszufinden!



MAHLZEIT!

KEVIN KURANYI, SCHALKE 04



„Die Regel ist ganz simpel: Wer sich viel bewegt, darf viel essen, und wer viel isst, muss sich viel bewegen. Kein Wunder also, dass wir Leistungssportler schon mal eine Nudelportion extra verdrücken. Neben der Menge solltest du auch darauf achten, was du isst: Deine Ernährung sollte ausgewogen sein. Als Faustformel gilt die Regel ‚Fünf am Tag‘ – also jeden Tag fünf Portionen Obst und Gemüse essen.“

WAS GIBT'S AUF DEN TELLER?

Typische Nationalgerichte und was so drin ist:

- ① **Pizza:** Käse, Tomaten, Salami
- ② **Vep-o-knedlo-zelo:** Schweinefleisch, Kraut, Semmelknödel
- ③ **Plum Pudding:** Rindernierenfett, Zucker, Backpflaumen, Milch
- ④ **Stamppot:** Pürierte Kartoffeln, Grünkohl, Schinkenspeck
- ⑤ **Eisbein auf Sauerkraut:** Schweinshaxe, Sauerkraut, Schweineschmalz



1. In welche Ebene der Ernährungspyramide gehören die verschiedenen Zutaten der Nationalgerichte? Überlegt gemeinsam, warum man diese Gerichte nicht zu häufig essen sollte.
2. Was könntest du jeweils morgens, nachmittags und abends essen, damit du dich ausgewogen ernährst?

ALLES IST ERLAUBT! DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Da staunt ihr, was? Nichts ist verboten, alles erlaubt! Nur abwechslungsreich, ausgewogen und regelmäßig sollte deine Ernährung sein. So schwierig ist das nicht. Die Ernährungspyramide ist dafür eine gute Hilfe. Und so wird sie gelesen: von den unteren Feldern reichlich essen. Je weiter es nach oben geht, davon lieber weniger! Quelle: aid infodienst, Bonn



Mehr Tipps zur gesunden Ernährung in der KKH-Broschüre „Gesund ernähren“, www.kkh.de.

Quelle: aid infodienst, Bonn

IMMER EIN SPRUCH AUF DEN LIPPEN

Essen ist Grundlage des Lebens. Kein Wunder, dass Menschen überall auf der Welt jede Menge kluge Sprüche dazu erfunden haben. Verbinde die Originalsprüche mit den richtigen Übersetzungen. Was bedeuten die Sprüche in deinen Worten?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Iss nur die Hälfte, trink nur die Hälfte und du wirst lange Jahre leben. | <input type="radio"/> An apple a day keeps the doctor away. |
| <input type="radio"/> Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern. | <input type="radio"/> Jez do polosyta, pij do polopita a budeš živ dlouhá léta. |
| <input type="radio"/> Wenn du gesund bleiben willst, iss wenig und schlafe gut. | <input type="radio"/> Snoep verstandig, eet een appel. |
| <input type="radio"/> Nasche klug, iss einen Apfel. | <input type="radio"/> Se vuoi star bene, mangia poco e dormi bene. |

IMMER SCHÖN FLÜSSIG BLEIBEN!

KOPIERVORLAGE

5



OWEN HARGREAVES, FC BAYERN MÜNCHEN

„You should not only take care of what you eat. It is also **important** to drink right. So here is my advice: Drink a lot of water or drinks that contain only little or **no sugar** at all. Also **pay attention** that you drink the **right amount** – depending on how much you **move**, two to three litres a day is **ideal**.“

GIB DEM DURST KEINE CHANCE!

Jeden Tag verlierst du etwa 2,5 Liter Wasser durch Nieren, Darm, Lunge und Hautatmung. Deshalb gilt: Jeden Tag mindestens 1,5 bis 2 Liter trinken! Je nachdem wie viel du dich bewegst, verlierst du noch zusätzliche Flüssigkeit durch Schwitzen. Wenn du zu wenig trinkst, sinkt deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit – bei zwei Prozent Flüssigkeitsverlust bereits um bis zu 20 Prozent! Am besten stellst du dir morgens gleich die Getränke für den Tag bereit und hast immer eine Flasche Wasser im Rucksack dabei. So kommst du ohne Stress auf deine Tagesration. Aber nicht alles, was flüssig ist, hilft gegen Flüssigkeitsverlust: Alkohol und Softdrinks zum Beispiel sind keine Durstlöcher! Sie entziehen dem Körper mehr Flüssigkeit, als sie ihm zuführen.

LEXIKON

Englisch

important
sugar
pay attention to
right amount
move
ideal

Deutsch

wichtig
Zucker
darauf achten
richtige Menge
sich bewegen
optimal

Alle Statements: www.starwatch2006.de



Welche der folgenden Getränke sind die idealen Durstlöcher? Ordne folgende Getränke in die Kategorie Top oder Flop ein. Begründe deine Einteilung. Welche Zutaten machen ein Getränk zum Top oder zum Flop? Ein Blick aufs Getränkeetikett hilft beim Eingruppieren.

TOP

FLOP

- 01: Mineralwasser
- 02: Apfelsaftschorle
- 03: Kräutertee
- 04: Energy-Drink
- 05: Apfelsaftschorle
- 06: Colagetränk
- 07: Mineralwasser ohne Kohlensäure
- 08: Alcopop
- 09: Kakao
- 10: Pfefferminztee
- 11: Tomatensaft
- 12: schwarzer Tee

1. Was hat Owen Hargreaves gesagt? Versuche es mit Hilfe des Lexikons herauszufinden!



KKH TIPP
Die Kaufmännische

Der fruchtig frische KKH-Cocktail
2 Grapefruits rosé, 1 Banane, 400 ml roter Traubensaft
Die Grapefruits halbieren und auspressen. Die Banane pürieren. Mit dem Grapefruit- und Traubensaft mixen. Schmeckt am besten eiskalt!

SNACK-CHECK: WAS STECKT DRIN?

KOPIERVORLAGE

6



Halbzeitpause im TV heißt: Werbespots. Müsli-, Schoko- oder Milchriegel werden als wertvolle Ernährung angepriesen: „Etwas Leichtes zu sich nehmen, was gut schmeckt und nicht belastet ...“. So ganz stimmt das nicht. Riegel bringen deinem Körper wenig; sie sind eher Süßigkeiten. Diese „Pausensnacks“ bestehen nämlich hauptsächlich aus Zucker und Fett. Für zwischendurch braucht dein Körper aber etwas, womit er arbeiten kann - Zucker ermüdet nur. Das Richtige für den kleinen Hunger sind **frisches Obst, Gemüse oder Joghurt**. Auch der Klassiker **Pausenbrot ist ein idealer Energiespender**.



PAVEL NEDVED, JUVENTUS TURIN

„Jede(r) braucht irgendwann eine **přestávku**. In unserer **fotbalová**, dauert es nur 15 Minuten. Deshalb ist es wichtig, **odpočinout** sich während dieser kurzen Zeit zu erholen und die Kräfte wieder aufzubauen. Dazu gehört natürlich auch die richtige **svačina**. Gehe zu uns in die Schule oder während der **přestávky** auch gerne **čokoládové** oder **mléčné tyčinky**? Aber es gibt auch **svačiny**, die dich besser auf die Beine stellen für die zweite Halbzeit, zum Beispiel Obstsalat.“



Nimm die Zutaten und, falls vorhanden, die Nährwertabelle deines Pausensnacks unter die Lupe: Süßigkeit oder gesunder Energiekick? Orientiere dich an der Ernährungspyramide auf dem Arbeitsblatt 4.

Tschechisch	Deutsch
přestávka	Pause
fotbalista	Fußballer
odpočinout	sich erholen
čokoládová a mléčná tyčinka	Schoko- und Milchriegel
svačina	Pausensnack
Alle Statements: www.starwatch2006.de	

LEXIKON

10 WERBESPRÜCHE, 5 LÄNDER, 2 PRODUKTE

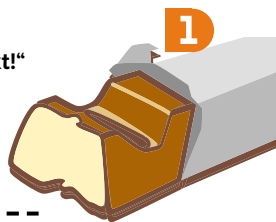
D „Weil's prima schmeckt und Kräfte weckt!“

D „Gusto, divertimento e tanta salute!“

D „Nejen růst, ale zdravý vývoj.“

D „Mit dem Besten aus 1/4 Liter Milch.“

D „Sklenice mléka navíc nahradí mléčnou svačinu.“



D „Made only from the best nutritious ingredients.“

D „Helps build strong bones!“

D „Contengono gli elementi nutrizionali più importanti di 1/4 di litro di latte.“

D „Een glas smaakt heerlijk, daarnaast bevat het belangrijke bouwstenen en energie voor groei.“

D „Met het beste uit 1/4 liter melk.“



1. Finde heraus, welche Werbeslogans das gleiche Produkt bewerben. Was bedeuten die Werbesprüche? Trage es ein! Sammle weitere Slogans und erstelle eine Collage!
2. Was hat Pavel Nedved gesagt? Versuche es mit Hilfe des Lexikons herauszufinden!

KKH TIPP
Die Kaufmännische

KKH-Pausensnack

Als gesunder Pausensnack mit vielen Vitaminen eignen sich Obstsalat, Apfel, Birne, Banane und Rohkost, wie z. B. Paprika und Möhren. Joghurt oder Quark enthalten viel wertvolles Eiweiß und viel wichtiges Kalzium für starke Knochen und sind deshalb die beste Povernahrung.

DAS STARWATCH-MENÜ

KOPIERVORLAGE

7



JETZT GIBT'S WAS AUF DEN LÖFFEL

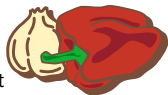
Heinz Imhof ist im Stress. In einer halben Stunde will er auf-tischen. Heinz ist Koch. Nicht irgendeiner. Er macht die deutsche Nationalmannschaft satt. Und weiß genau, was seine Jungs brauchen: die richtige Kombination aus vita-min- und kohlenhydratreicher Nahrung. Heute gibt's ein leichtes und frisches Fitnessmenü. Aber erst in einer halben Stunde... **Hunger bekommen?**
Du brauchst keinen Profikoch – du kannst es selber!

DAS STARWATCH-MENÜ SELBER KOCHEN

1. Gang: Gazpacho – die kühle Suppe aus Andalusien

Zutaten für 4 Personen:

750g reife Tomaten
1/2 grüne Paprika
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
1/2 Salatgurke
Rotweinessig
Olivenöl
Salz
Pfeffer
Weißbrot



Und so geht's:

Tomaten, Gurke und Knoblauch waschen, schä-len und klein schneiden. Die Paprika klein schnei-den. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Alles in den Mixer und pürieren. Zwei Scheiben Weißbrot mit 1-2 EL Rotweinessig und 100-150 ml Wasser übergießen. Das Brot mit etwas Olivenöl auch in den Mixer rein und ganz fein mixen. Salz und Pfeffer dazu. Drei Stunden in den Kühlschrank stellen und dann erst essen.

2. Gang: Tomaten-Mozzarella Salat – der einfache Klassiker aus Italien

Zutaten für 4 Personen:

4 reife Tomaten
2 ganze Mozzarella-Kugeln
1 Bund Basilikum
Balsamico-Essig
Olivenöl
Salz
Pfeffer



Und so geht's:

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Blüten entfernen. Die Tomatenscheiben auf einem Teller auslegen, leicht salzen und pfe-fern. Den Mozzarella abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und auf die Tomatenschei-ben legen. Die Blätter vom Basilikumstrauch abzupfen, waschen und abtropfen lassen. Klein geschnitten darüber streuen. Abschließend alles mit etwas Balsamico-Essig und etwa 4 EL Öl beträufeln.

3. Gang: Obstsalat – der Allround-Nachttisch aus Deutschland

Zutaten für 4 Personen:

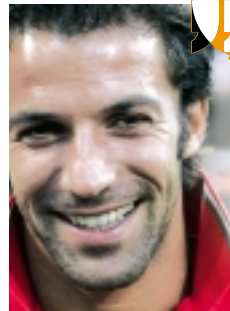
3 Orangen
2 Äpfel
3 Kiwis
2 Birnen
2 Bananen
Zitronensaft



Und so geht's:

Obst klein schneiden und in eine Schüssel geben. Einen Schuss Zitronensaft dazugeben. Eine halbe Stunde ziehen lassen. Fertig. Je nach Geschmack Joghurt und gehackte Nüsse drauf – oder andere Obstsorten ausprobieren.

ALESSANDRO DEL PIERO, JUVENTUS TURIN



„Al Juve ci sono molti **giocatori** stranieri. Per **restare in forma** ognuno di noi ha portato da casa la propria **ricetta segreta**‘. Provatelo a guardare nella vostra classe. Forse anche lì avete una squa-dra internazionale. Il mio suggerimento: com-ponete il vostro menu personale per essere in forma. Portate da casa ricette e idee per un piatto **buono e sano**. Che cosa ne pensate di un menu internazionale?“

Lösungen:

water
mangiare
Sauerkraut
antipasti
kuchyne
dish
Paprika
vork
potato
lepel

Italienisch

giocatori
restare in forma
ricetta segreta
buono
sano

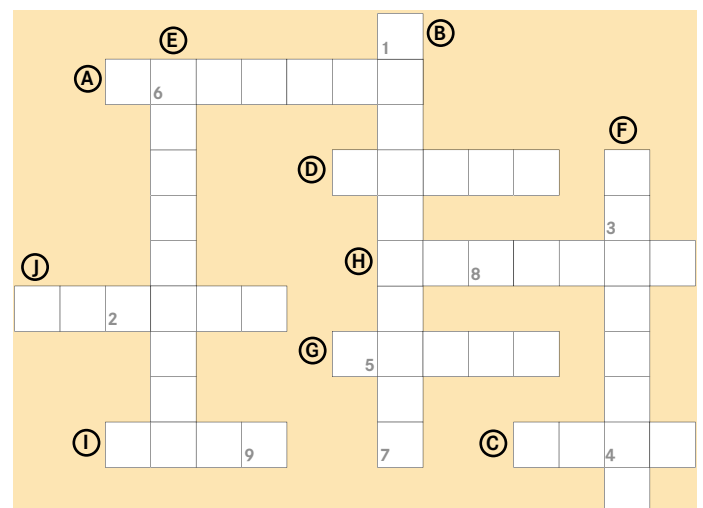
Deutsch

Spieler
fit bleiben
Geheimrezept
gut
gesund

Alle Statements: www.starwatch2006.de

LEXIKON

LÖSUNGSWORT:



- A. Buntes Gemüse (D)
- B. Angebl. deutsches Nationalgericht (D)
- C. Besteck zum Aufspießen (NL)
- D. Besteck für Flüssiges (NL)
- E. Gericht vor dem Hauptgericht (I)
- F. Nicht trinken, sondern ... (I)
- G. Lebenselixier (GB)
- H. Dort kochst du (CZ)
- I. Darauf wird serviert (GB)
- J. Unterirdisches Gemüse (GB)



1. Kocht das Starwatch-Menü gemeinsam nach!
2. Vielleicht fallen euch ja noch weitere Fitness-Ideen und gesunde Re-zeppte ein! Lasst eurer Fantasie freien Lauf und orientiert euch dabei an der Ernährungspyramide!

1. Spielst du in der Küche international? Das Starwatch-Rätsel sagt's dir. Versuche das Rätsel zu lösen. Als Hilfe findest du die Lösungen neben dem Lexikon in einer Liste.
2. Was hat Alessandro del Piero gesagt? Versuche es mit Hilfe des Lexikons herauszufinden!



WIE FIT BIST DU?



Mach den Starwatch-Fitness-Check!

STARWATCH-FITNESS-CHECK: WIE FIT BIST DU?

	JA	NEIN	NICHT IMMER
Kannst du drei Stockwerke hoch steigen, ohne außer Atem zu geraten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannst du 10 Sekunden auf einem Bein stehen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannst du ohne Probleme die Arme hinter dem Rücken zusammenführen? (ein Arm von oben, einer von unten)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erreichst du auf dem Boden sitzend deine Zehen mit durchgestreckten Knien?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannst du einen Ball hochwerfen, dich einmal um deine eigene Achse drehen und ihn wieder auffangen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannst du im Vierfüßlerstand 15-mal die Arme beugen und mit dem Kinn den Boden berühren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannst du mit angewinkelten Beinen auf dem Boden liegend 10-mal Kopf und Schultern ca. 20 cm anheben!	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Quelle: KKH-Broschüre „Fit durch Bewegung“, www.kkh.de

SO FIT BIST DU!

Hast du die meisten Fragen mit „JA“ beantwortet? Dann bist du echt fit. Damit das so bleibt: Bleib am Ball. Treibe regelmäßig Sport, um dein Niveau zu halten.

Hattest du Probleme mit einigen Übungen? Dann besteht Trainingsbedarf. Aber keine Panik. Gib dir einen Ruck und fange mit regelmäßigem Sport an! Nach einer gewissen Zeit wirst du merken, wie gut er dir tut. Du wirst dich fitter fühlen und leistungsfähiger sein.

DR. MÜLLER-WOHLFARTH



„Für Fußballprofis gehören Fitness-Checks zum Alltag. Für sie ist es ein Muss, dass sie ihre Leistungsfähigkeit immer wieder neu checken lassen. Wenn auch du gerne wissen möchtest, wo deine Belastungsgrenze zur Zeit liegt, dann mach doch einmal den Starwatch-Fitness-Check. Dieser informiert dich genau über deine Stärken bzw. Schwächen und zeigt dir, was du deinem Körper so alles zumuten kannst – oder eben noch nicht.“

Dr. Müller-Wohlfarth ist Mannschaftsarzt der deutschen Fußballnationalmannschaft und des FC Bayern München.



DIE FUSSBALLER-LANDKARTE

Mit welchen Körperteilen darf ein Fußballer Tore schießen?

Trage die richtigen Begriffe ein!

Hier sind die Wörter, die du brauchst:

- (D) Knie
- (NL) voet
- (GB) chest
- (CZ) hlava
- (I) gamba



WELCHER SPORTTYP BIST DU? KOPIERVORLAGE 9



Nicht jeder Sport passt zu jedem Typ. Jeder hat nun mal andere Interessen. Aber zum Glück gibt es eine riesige Auswahl. Finde heraus, welcher Bewegungstyp du bist und welche Sportart zu dir passt!

1. SPORT TREIBE ICH ...

- A am liebsten allein und mehrmals täglich.
- B am liebsten gegen andere.
- C am liebsten im Sportverein und mit Freunden.
- D gar nicht gern.
- E am liebsten draußen in der Natur.

2. SPORT BEDEUTET FÜR MICH ...

- A mich richtig auszupeinern/ans Limit zu gehen und die Grenzen meines Körpers auszutesten.
- B besser und schneller zu sein als andere.
- C zusammen als Team um den Sieg zu kämpfen.
- D unnötige Anstrengung und Zeitverschwendung.
- E abzuschalten und alles um mich herum zu vergessen.

3. ICH GLAUBE, DASS SPORT ...

- A mir meine Grenzen zeigt.
- B mich fit macht, und das bringt mich auch sonst im Leben weiter.
- C hauptsächlich Spaß macht.
- D nichts für mich ist.
- E nichts für die Halle ist. Zum Sport muss man rausgehen.

4. EIN FREUND ERZÄHLT DIR, DASS ER AN EINEM 10-KM-LAUF TEILNEHMEN WILL. DU ...

- A sagst: „Bin dabei!“.
- B wettest mit ihm, dass du schneller im Ziel sein wirst als er.
- C schlägst ihm vor, gemeinsam dafür zu trainieren und mit ihm zusammen den Lauf zu bestreiten.
- D sagst: „Viel Glück und erzähl mir, wie es gelaufen ist!“
- E sagst ihm, dass du dabei bist. Hauptsache austoben. Man muss ja nicht gleich gewinnen.

5. WELCHE AUSSAGE TRIFFT AM EHESTEN AUF DICH ZU?

- A Ich arbeite am liebsten allein und teste mich gerne selbst.
- B Ich will immer der Beste sein. Ich vergleiche mich gern mit anderen und gebe alles, um sie zu toppen.
- C Ich mag Gruppenarbeit in der Schule. In meiner Freizeit treffe ich mich am liebsten mit Freunden.
- D Ich werde nicht gerne bei den Dingen gestört, die ich mache.
- E Stubenhocker - nein danke! Jede Sekunde meiner Freizeit verbringe ich draußen im Freien.



ARIANE HINGST, TURBINE POTSDAM



„Es ist weniger wichtig, welche Sportart man betreibt. Wichtig ist, sich überhaupt zu bewegen und um seine Fitness zu kümmern. Die Zeiten, als nur Jungs dem Ball hinterherrannten und die Mädchen zum Ballettunterricht geschickt wurden, sind Gott sei Dank vorbei. Fußball spielende Mädchen und Frauen werden längst nicht mehr schräg angesehen. In manchen Ländern wie den USA ist Fußball sogar ein erklärter Frauensport. Also: Wenn wirklich einer von gestern meint, euer Sport sei nichts für Mädchen – hört einfach nicht hin. Sport ist nicht nur gut für Geist und Körper, sondern macht auch Spaß. Und was einem wirklich Spaß macht, tut man auch gern und lange.“



Mach den Sporttyp-Test und zähl nach, welchen Buchstaben du am häufigsten angekreuzt hast!

UND DAS IST DEIN TYP!

Die meisten A: DER EINZELKÄMPFER

Dir ist es weniger wichtig, besser zu sein als andere. Du liebst es, an deine eigenen Grenzen zu gehen. Laufen, Fahrrad fahren oder Geräte-training sind die perfekten Sportarten für dich.

Die meisten B: DER GEWINNERTYP

Du willst dich gerne mit anderen messen, besser sein und das dir und den anderen beweisen. Tennis, Badminton oder Kampfsportarten sind ideal für dich.

Die meisten C: DER MANNSCHAFTS-SPORTLER

Zusammen etwas zu leisten und Spaß zu haben ist für dich das Wichtigste. Teamsportarten wie Fußball, Handball oder Hockey sind für dich genau das Richtige.

Die meisten D: DER SPORTMUFFEL

Du siehst das so: Sport ist Mord. Aber dein Körper braucht Bewegung. Geh einfach mal zum Sportverein in deiner Nähe. Da ist garantiert etwas dabei, das dich nicht gleich „kiltt“.

Die meisten E: DER NATURFREAK

In der freien Natur bist du in deinem Element. Mountainbiking, Inlineskating oder Skifahren sind das Größte für dich.

Mehr zum Thema in der KKH-Broschüre „Fit durch Bewegung“, www.kkh.de

Welche Sportart gehört zu welchem Bild? Trage sie ein! Hier sind die Wörter, die du brauchst:

- basketball
- paardrijden
- plavání
- calcio

PAARD



PALLONE



VODA



BASKET





MOVE EUROPE!



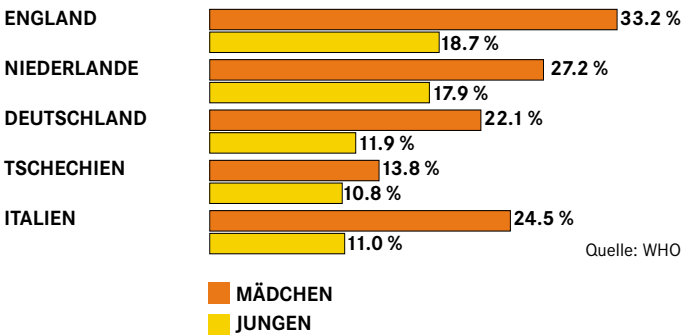
1. Schaut euch Grafik 1 an! Welche Gründe könnte es geben, warum sich Mädchen und Jungen so unterschiedlich einschätzen?
2. Links neben der Grafik 2 siehst du die Freizeitaktivitäten von deutschen Jugendlichen zwischen 12 und 15 Jahren. Versuche sie nach ihrer

Beliebtheit der Grafik zuzuordnen! Als Hilfe haben wir „Shoppen“ schon auf Platz 9 eingetragen.

77 Millionen Kinder und Jugendliche gibt es in Europa. Ungefähr 14 Millionen davon sind zu dick. In Deutschland hat fast jedes siebte Kind zwischen sieben und elf Jahren Übergewicht. Von den 15-Jährigen hält jeder zehnte Junge und jedes fünfte Mädchen die eigene Gesundheit für schlecht oder nicht gut genug.

GRAFIK 1

15-Jährige in Prozent, die ihre Gesundheit als schlecht oder verbesserungswürdig einschätzen:



GRAFIK 2

Surfen im Internet

Bücher lesen

Fernsehen

Unternehmungen mit Familie

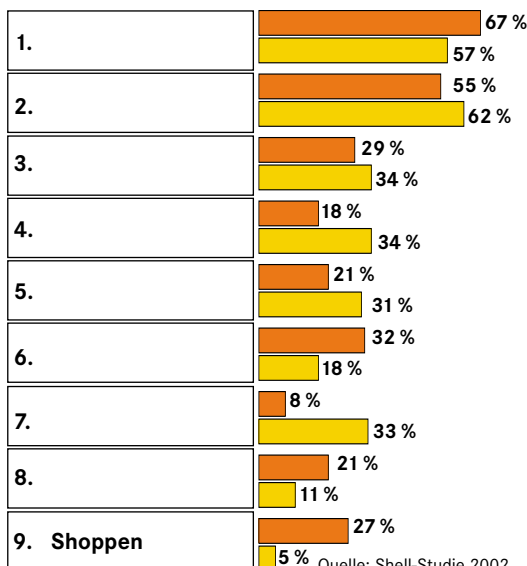
Freizeitsport

Shoppen

Computerspiele

Sich mit Leuten treffen

Vereinssport



STEVEN GERRARD, FC LIVERPOOL



„England is an island but some things here work the same way as across the Channel. For example, many **youngsters** prefer to sit around in front of the **computer** rather than heading out to kick around with friends. Of course computers are OK. But especially young people need physical **exercise** to keep the right balance. Just 90 minutes a week are plenty. That's exactly the length of a football match and you'll see that after the initial **effort** you will have a lot of **fun**. I bet that in the end, 90 minutes will be hardly enough to keep you happy ...“

Englisch

youngsters
computer
exercise
effort
fun

Deutsch

Jugendliche
Computer
Bewegung
Anstrengung
Spaß

Alle Statements: www.starwatch2006.de

LEXIKON

1. Was hat Steven Gerrard gesagt? Versuche es mit Hilfe des Lexikons herauszufinden!
2. Unten siehst du Begriffe aus vier Ländern. Findest du die richtige Übersetzung? Kreuze an!

Computerspiel ^(CZ)

- počítačová hra
 ledová kra
 strašidelný drak

Bücher lesen ^(GB)

- speeding books
 reading books
 reading cooks

Sich verabreden ^(NL)

- lets afspreken
 goed spreken
 vier weken

Familie ^(I)

- parapiglia
 brigiglia
 famiglia

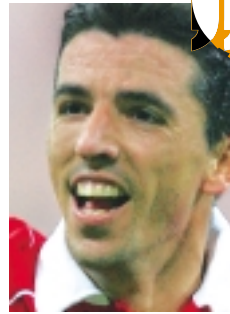
WELCHES TRAINING?

KOPIERVORLAGE **11**



Schau dir die unten stehende Tabelle an und versuche sie auszufüllen.

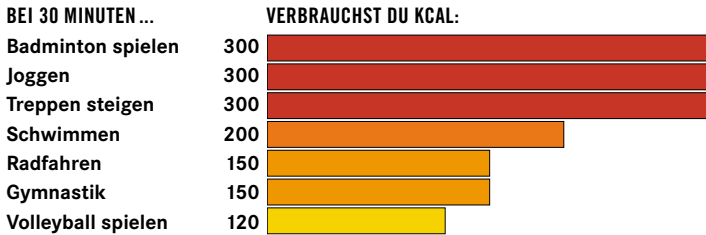
1. Kreuze die zutreffenden Antworten an!
2. Ergänze vier Sportarten, von denen du glaubst, dass sie dir Spaß machen, und bewerte sie ebenfalls. Gut, wenn am Ende bei deinen Top Zwei eine Ausdauersportart dabei ist.



ROY MAKAAAY, FC BAYERN MÜNCHEN

„Het leuke aan **sport** is dat je **ziet** hoe je jezelf **ontwikkelt**. Vandaag kom je bij het joggen misschien **niet** zo **ver**, maar de volgende keer kom je alweer een stuk verder. Zo gaat dat ook bij professionele sporters. Als wij niet blijven oefenen, dan halen we nooit een hele **wedstrijd**, vooral niet bij een groot toernooi of als er ook nog een **verlenging** bijkomt.“

KALORIEN WEGSCHWITZEN – GEHT DAS?
HIER KANNST DU AUSRECHNEN, BEI WELCHER SPORTART DU WIE VIEL ENERGIE VERBRAUCHST.



Quelle: KKH-Broschüre „Fit durch Bewegung“, www.kkh.de

Niederländisch

sport
zien
ontwikkelen
niet ver
wedstrijd
verlenging

Deutsch

Sport
beobachten
entwickeln
kurze Strecke
Fußballspiel
Verlängerung

Alle Statements: www.starwatch2006.de

LEXIKON

	PASST DIE SPORTART IN DEINEN TAGESABLAUF?		GIBT ES TRAININGSMÖGLICHKEITEN IN DEINER NÄHE?		KANNST DU DEN SPORT DAS GANZE JAHR AUSÜBEN?	
	JA	NEIN	JA	NEIN	JA	NEIN
TENNIS	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
FUSSBALL	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
JOGGEN	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
INLINESKATEN	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
TAUCHEN	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SCHWIMMEN	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



„Tím obhájuje žlutý trikot.“



„De estafetteploeg stelde opnieuw teleur.“



„Purtroppo lancia la palla nel bunker.“



„The referee was on top of the situation and called a hand ball.“

1. Du hörst hier Kommentare von verschiedenen Sportreportern. Aus welchem Land kommt der Reporter? Und welche Sportart sieht er gerade? Trage es ein!
2. Was hat Roy Makaay gesagt? Versuche es mit Hilfe des Lexikons herauszufinden!

(CZ)

žlutý trikot

(D)

gelbes Trikot

(GB)

hand ball

(D)

Handspiel

(NL)

estafetteploeg

(D)

Lagenstaffel

(I)

bunker

(D)

Bunker

ANFANGEN UND DRANBLEIBEN

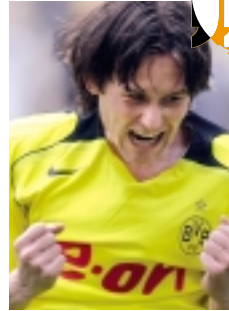
KOPIERVORLAGE **12**



IM VEREIN NIE ALLEIN

Deine Freunde haben keine Lust, mit dir zum Langstreckenschwimmen, Eisklettern oder Reckturnen zu gehen? Kein Problem. Unter den rund 9,5 Millionen jungen Vereinsportlerinnen und -sportlern findest du garantiert Gleichgesinnte. **In Deutschland gibt es fast 90.000 Sportvereine – einen davon sicher auch in deiner Nähe.** Dort lernst du gemeinsam für ein Ziel zu arbeiten, mit Niederlagen fertig zu werden und stolz auf deine Leistung zu sein. www.dsj.de

Auch wenn dein Tag schon voll ist mit Schule, Lernen und mit Freunden abhängen – fit halten kannst du dich jederzeit mit unseren Starwatch-Tipps.



TOMÁŠ ROSICKÝ BVB DORTMUND

„I profík jako já se musí někdy vyloženě dokopat k tomu, aby si oblékl tretry a **trénoval**. Ale když pak stojíš **s ostatními** na hřišti, nedokázal bys sis představit nic hezčího. Proto můj tip: domluvte se a udržujte se navzájem fit. **Společně** si zakopat je daleko lepší, než každý sám **překonávat** svoje líné já.“

Tschechisch

profík
 trénovat
 s ostatními
 společně
 překonávat

Deutsch

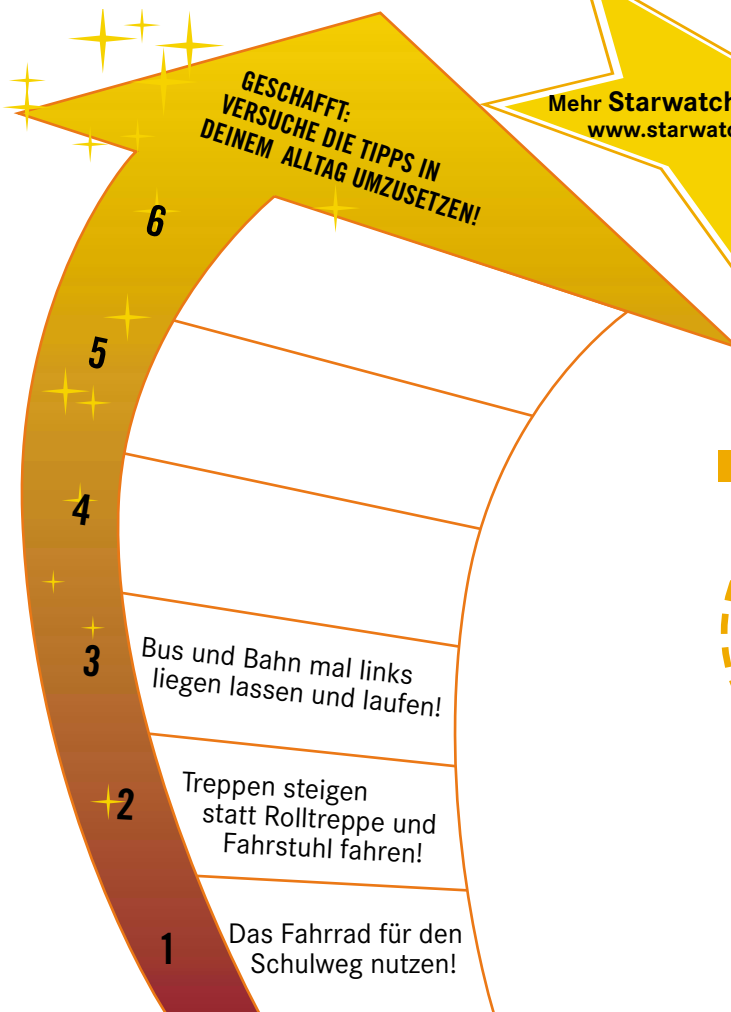
Profi
 trainieren
 mit den anderen
 gemeinsam
 sich überwinden

Alle Statements: www.starwatch2006.de

LEXIKON

GESCHAFFT. VERSUCHE DIE TIPPS IN DEINEM ALLTAG UMZUSETZEN!

Mehr Starwatch-Tipps unter www.starwatch2006.de



1. Überlege dir weitere drei Starwatch-Tipps für mehr Bewegung und Sport im Alltag! Trage sie links in die Grafik ein.
2. Tauscht eure Tipps untereinander aus!

1. Was hat Tomáš Rosický gesagt? Versuche es mit Hilfe des Lexikons herauszufinden!

2. Alle gehen durch den Raum und rufen sich „Motivationsprüche“ in verschiedenen Sprachen zu. Dabei geben sie sich die Hand. Es wird eine bestimmte Zeit vorgegeben. Es hat der gewonnen, der die meisten Leute „motiviert“ hat.

Weiter so!

- (CZ) Jen tak dál!
- (NL) Ga zo door!
- (GB) Go on!
- (I) Avanti così!

Gut so!

- To je ono!
- Goedzo!
- Great!
- Bravissimo!

Dran bleiben!

- Makej!
- Zet 'm op!
- Stick with it!
- Continua!

Los geht's!

- Do toho!
- Hup!
- Let's go!
- Andiamo!

Nicht aufgeben!

- Nevzdávej to!
- Niet opgeven!
- Don't give up!
- Non mollare!



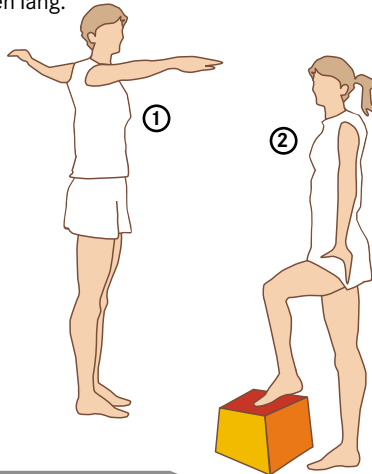
AUSDAUER

DU BRAUCHST EINEN LANGEN ATEM!

In der Bundesliga rennen sie in einem Spiel locker bis zu 11 Kilometer. Die Stürmer? Nein, die Schiedsrichter! Sie müssen also ebenso topfit sein wie die Fußballer! Deshalb werden sie genauso regelmäßig auf Fitness getestet wie die Spieler.

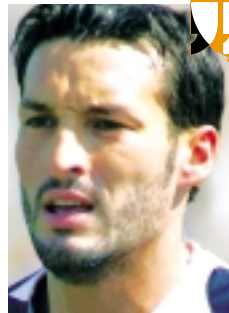
ÜBUNGEN FÜR (FAST) ÜBERALL

- ① Stell dich aufrecht hin. Schwinde jeweils den einen Arm nach vorne und den anderen nach hinten, bis jeweils auf Schulterhöhe. Gehe dabei leicht in die Knie. Mach die Übung 20 Sekunden lang.
- ② Stell dich vor ein ca. 20 cm hohes Hindernis und steige abwechselnd mit dem rechten und linken Bein darauf. Mach die Übung 20 Sekunden lang. Wiederhole beide Übungen fünf Mal mit kurzen Pausen dazwischen.



STARWATCH-AUSDAUER-TIPPS

- Joggen: Lauf nur so schnell, dass du dich dabei noch unterhalten kannst.
- Fahrrad fahren: für Sport-Einsteiger, für die Joggen noch zu anstrengend ist.
- Schwimmen: Regelmäßig 30 Minuten stärken Rücken-, Arm- und Bauchmuskulatur.



GIANLUCA ZAMBROTTA, JUVENTUS TURIN

„Senza la capacità di **resistenza** noi professionisti non combiniamo niente. Non **basta** essere tecnicamente perfetti. Questo è scontato. Importante è che il fisico regga tutti i 90 minuti di gioco senza crollare. E io so di che cosa parlo perché ho giocato sia in **centrocampo** che in **difesa**. Anche nella vita la resistenza è importante. Nel fisico come nella testa. E' la resistenza che aiuta a **raggiungere gli obiettivi**. Ma niente panico: tu non hai bisogno di un allenamento da professionista.“

Italienisch

resistenza
 basta
 centrocampo
 difesa
 raggiungere
 gli obiettivi

Deutsch

Ausdauer
 es reicht
 Mittelfeld
 Verteidigung
 seine Ziele
 erreichen

Alle Statements: www.starwatch2006.de

LEXIKON

Einsteigertipps für Läufer

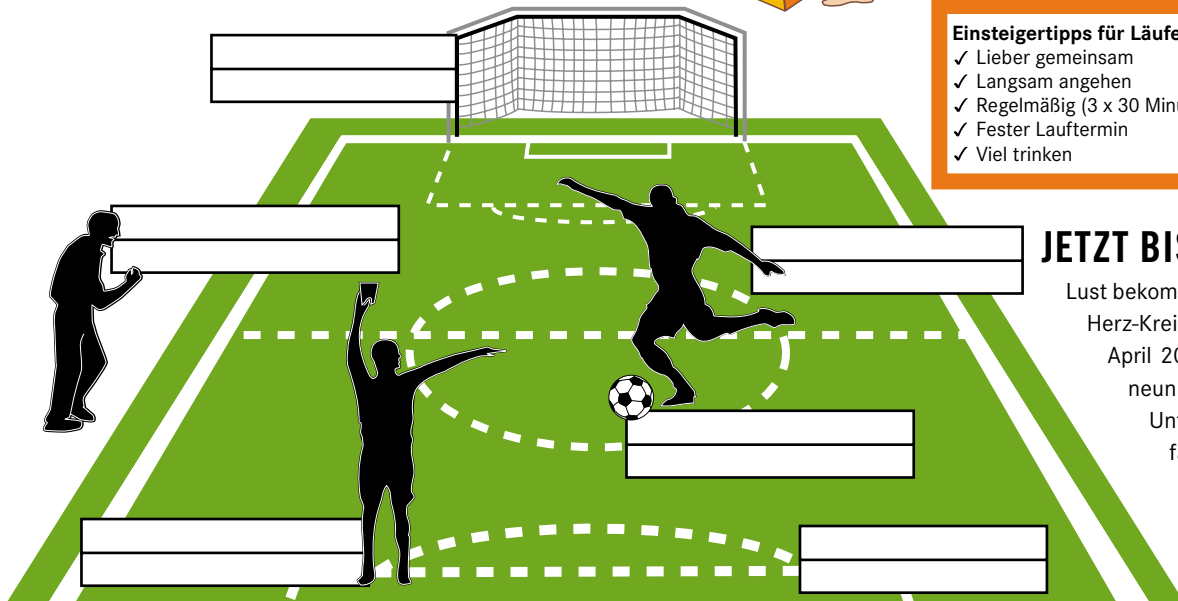
- ✓ Lieber gemeinsam
- ✓ Langsam angehen
- ✓ Regelmäßig (3 x 30 Minuten/Woche)
- ✓ Fester Lauftermin
- ✓ Viel trinken

KKH **TIPP**
 Die Kaufmännische

JETZT BIST DU DRAN!

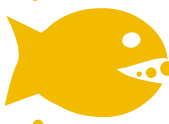
Lust bekommen? Mach mit beim Herz-Kreis-LAUF der KKH! Im April 2006 startet dieser in neun deutschen Städten. Unter www.kkh.de erfährst du, wann der Herz-Kreis-LAUF in deiner Nähe stattfindet.

Quellen: KKH, dsj



1. Fußball international. Was gehört wohin? Trage die richtigen Begriffe in die Felder ein!
2. Was hat Gianluca Zambrotta gesagt? Versuche es mit Hilfe des Lexikons herauszufinden! Hilfe findest du unter www.starwatch2006.de.

arbitro	palla	doelpunt	prato
bal	allenatore	trainer	voetballer
scheidsrechter	giocatore	porta	grasmat



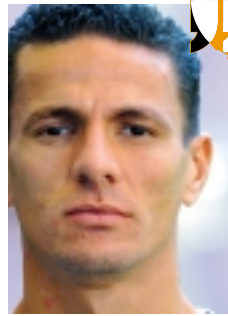
LOCKER BLEIBEN!

KOPIERVORLAGE

14



KHALID BOULAHROUZ, HSV

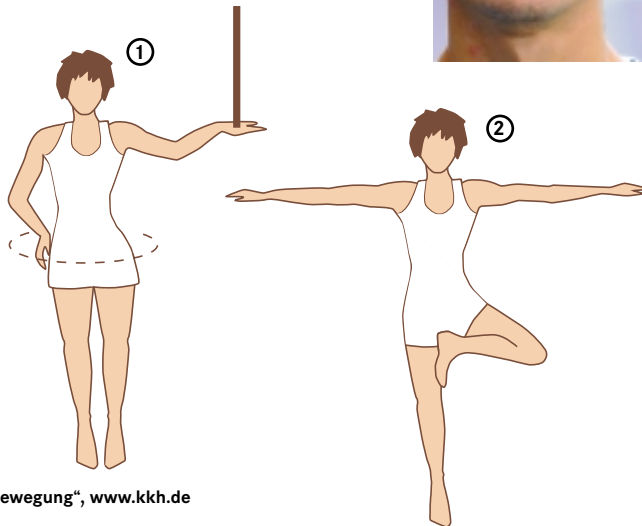


„Als verdediger hoef je geen kracht-patser te zijn. Wij **verdedigers** hebben ons verder ontwikkeld in het moderne voetbal en moeten over extra **vaardigheden** beschikken. Zo moet je **fit** genoeg zijn om te rennen. Ook moeten wij ons lichaam lenig houden en onze **behendigheid** trainen. Alleen zo kunnen we de technisch perfecte en snelle spitsen aan. Lenigheid is niet alleen talent, je kunt dat makkelijk **oefenen**.“

Ausdauer ist nicht alles. Weltklassefußballer sind nicht deswegen berühmt, weil sie als Dauerläufer glänzen, sondern weil sie die totale Kontrolle über den Ball haben. Die Mischung macht's: **Geschicklichkeit ist genauso wichtig wie Ausdauer.** Mit der richtigen Technik haben die Profis nicht nur den Ball im Griff, sondern sie beugen damit auch Verletzungen vor. Wer beweglich ist, bricht sich so leicht nichts. Also immer schön locker bleiben!

EINFACH ÜBEN!

- 1 Balanciere einen Besenstiel auf dessen Stielspitze auf deiner flachen Hand, drehe dich dabei um die eigene Achse.
- 2 Balanciere einbeinig in Yogastellung: Winkle im Stehen ein Bein seitlich an und stütze deinen Fuß an den Oberschenkel des stehenden Beins.



Quelle: KKH-Broschüre „Fit durch Bewegung“, www.kkh.de

Niederländisch

verdediger
vaardigheden
fit
behendigheid
oefenen

Deutsch

Verteidiger
Qualitäten
fit
Geschicklichkeit
üben

Alle Statements: www.starwatch2006.de

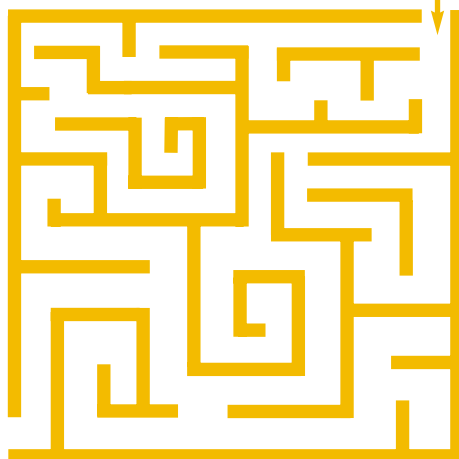
LEXIKON

KICK DEN BALL DURCHS LABYRINTH!



Trage hier die Kommandos ein!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



LABYRINTH LIVE

Versuche dir die Richtungen aus der Sprachtabelle unten zu merken! Denn jetzt ist es Zeit für den blinden Slalom. Baut einen Hindernisparcours z. B. aus Tischen und Stühlen. Einem der Spieler werden die Augen verbunden.

Die Teamkollegen manövrieren den Schüler nun mit Richtungsanweisungen hindurch. Dabei wechselt die Sprache der Anweisungen ungefähr alle 10 Sekunden. Das Team, das die wenigsten Hindernisse berührt hat, hat gewonnen.

1. Dirigiere den Ball mit den Kommandos „links“, „rechts“ und „geradeaus“ durch das Labyrinth! Wechsle dabei die Sprache! Trage die Richtungen in einer der Starwatch-Sprachen in die Liste ein! Dann tausche das Arbeitsblatt mit deinem Nachbarn. Der soll anhand deiner Liste prüfen, ob du es wirklich geschafft hast, und umgekehrt.
2. Was hat Khalid Boulahrouz gesagt? Versuche es mit Hilfe des Lexikons herauszufinden!

	links	rechts	geradeaus
(CZ)	vlevo	vpravo	rovně
(NL)	links	rechts	rechtdoor
(GB)	left	right	straight on
(I)	a sinistra	a destra	diritto

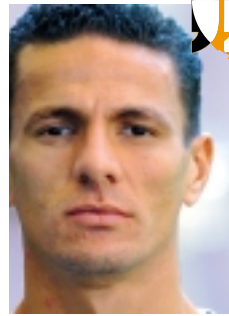
LOCKER BLEIBEN!

KOPIERVORLAGE

14



KHALID BOULAHROUZ, HSV

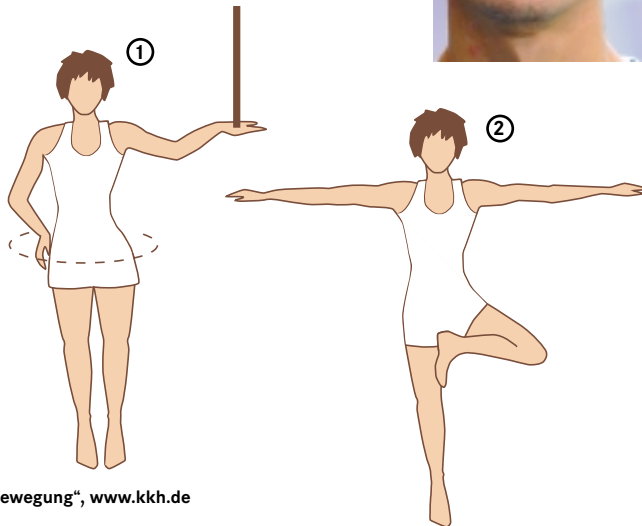


„Als verdediger hoef je geen krachtpatser te zijn. Wij **verdedigers** hebben ons verder ontwikkeld in het moderne voetbal en moeten over extra **vaardigheden** beschikken. Zo moet je **fit** genoeg zijn om te rennen. Ook moeten wij ons lichaam lenig houden en onze **behendigheid** trainen. Alleen zo kunnen we de technisch perfecte en snelle spitsen aan. Lenigheid is niet alleen talent, je kunt dat makkelijk **oefenen**.“

Ausdauer ist nicht alles. Weltklassefußballer sind nicht deswegen berühmt, weil sie als Dauerläufer glänzen, sondern weil sie die totale Kontrolle über den Ball haben. Die Mischung macht's: **Geschicklichkeit ist genauso wichtig wie Ausdauer.** Mit der richtigen Technik haben die Profis nicht nur den Ball im Griff, sondern sie beugen damit auch Verletzungen vor. Wer beweglich ist, bricht sich so leicht nichts. Also immer schön locker bleiben!

EINFACH ÜBEN!

- 1 Balanciere einen Besenstiel auf dessen Stielspitze auf deiner flachen Hand, drehe dich dabei um die eigene Achse.
- 2 Balanciere einbeinig in Yogastellung: Winkle im Stehen ein Bein seitlich an und stütze deinen Fuß an den Oberschenkel des stehenden Beins.



Quelle: KKH-Broschüre „Fit durch Bewegung“, www.kkh.de

Niederländisch

verdediger
vaardigheden
fit
behendigheid
oefenen

Deutsch

Verteidiger
Qualitäten
fit
Geschicklichkeit
üben

Alle Statements: www.starwatch2006.de

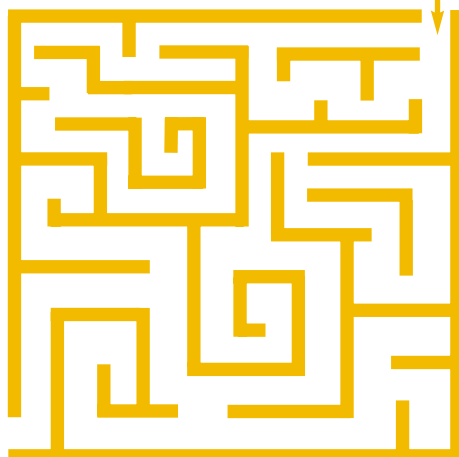
LEXIKON

KICK DEN BALL DURCHS LABYRINTH!



Trage hier die Kommandos ein!

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



LABYRINTH LIVE

Versuche dir die Richtungen aus der Sprachtabelle unten zu merken! Denn jetzt ist es Zeit für den blinden Slalom. Baut einen Hindernisparcours z. B. aus Tischen und Stühlen. Einem der Spieler werden die Augen verbunden.

Die Teamkollegen manövrieren den Schüler nun mit Richtungsanweisungen hindurch. Dabei wechselt die Sprache der Anweisungen ungefähr alle 10 Sekunden. Das Team, das die wenigsten Hindernisse berührt hat, hat gewonnen.

1. Dirigiere den Ball mit den Kommandos „links“, „rechts“ und „geradeaus“ durch das Labyrinth! Wechsle dabei die Sprache! Trage die Richtungen in einer der Starwatch-Sprachen in die Liste ein! Dann tausche das Arbeitsblatt mit deinem Nachbarn. Der soll anhand deiner Liste prüfen, ob du es wirklich geschafft hast, und umgekehrt.
2. Was hat Khalid Boulahrouz gesagt? Versuche es mit Hilfe des Lexikons herauszufinden!

	links	rechts	geradeaus
(CZ)	vlevo	vpravo	rovně
(NL)	links	rechts	rechtdoor
(GB)	left	right	straight on
(I)	a sinistra	a destra	diritto



CHECK IT OUT!

Du weißt jetzt Bescheid, was Ernährung und Bewegung angeht! Zeig uns dein Wissen und mach den **großen Starwatch-Test!** Und danach: **Mahlzeit und move your body!**

1. WIE VIEL LITER SOLLTEST DU JEDEN TAG TRINKEN, DAMIT DER KÖRPER NICHT AUSTROCKNET?

- A 0,5-1l Wasser
- B 1,5-2l Wasser
- C Ein 0,2-l Glas reicht, mehr Flüssigkeit spült nur wertvolle Vitamine/Spurenelemente aus dem Körper.

2. VON WELCHEN LEBENSMITTELN AUS DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE SOLLTEST DU VIEL UND REICHLICH ZU DIR NEHMEN?

- A von den Lebensmitteln an der Spitze
- B von den Lebensmitteln in den unteren Ebenen der Pyramide
- C Vergiss die Pyramide, iss einfach, was im Kühlschrank ist!

3. WELCHE MAHLZEIT IST DAS IDEALE POWERFRÜHSTÜCK?

- A Kaffee und Kuchen
- B ein paar Vitaminpillen
- C Müsli mit Früchten, Milch und Jogurt

4. WELCHER PAUSENSNACK IST AM BESTEN FÜR DEN KLEINEN HUNGER ZWISCHENDURCH GEEIGNET?

- A Hot Dog
- B Obst, Gemüserohkost, Jogurt oder Quarkspeise
- C Schokoriegel mit der „Extraportion“ Milch

5. WAS BESAGT DIE REGEL „FÜNF AM TAG“?

- A Ich sollte fünf mal täglich Obst und Gemüse essen.
- B Mindestens fünf Stunden pro Tag laufen gehen.
- C Ich sollte fünf Nickerchen am Tag machen, um fit zu bleiben.

6. WIE OFT SOLLTE ICH MINDESTENS IN DER WOCHE SPORT TREIBEN?

- A Gar nicht. Abtanzen in der Disco ist vollkommen ausreichend.
- B Jeden Tag mindestens 5-7 Stunden. Alles andere bringt nichts.
- C Ich sollte mich mindestens 3 mal 30 Minuten pro Woche bewegen.

7. WAS GEHÖRT NICHT ZU EINEM WIRKUNGSVOLLEN UND GESUNDEN TRAINING?

- A Regelmäßig und über einen längeren Zeitraum Sport treiben.
- B Klein anfangen und meinem Körper nur zumuten, wozu er auch in der Lage ist.
- C Heftig anfangen und auspowern, bis nichts mehr geht.

8. WELCHE DIESER DREI TRAININGSMÖGLICHKEITEN IST AM BESTEN GEEIGNET, DEINE KÖRPERLICHE AUSDAUER ZU VERBESSERN?

- A kurze 100-Meter-Sprints
- B regelmäßiges, mindestens 30-minütiges Laufen, mehrmals pro Woche
- C regelmäßiges mindestens 30-minütiges Chillen, mehrmals pro Woche



ALBERTO GILARDINO, AC MAILAND

„Per noi **calciatori**, ovviamente, l'allenamento è essenziale al fine delle prestazioni agonistiche nelle squadre di appartenenza. Ed **allenamento** vuol dire anche **controllo** costante, con adeguati test clinici, del nostro stato di **forma** fisico e mentale. Il Milan, sotto questo aspetto, è una società leader perchè dispone di un centro medico che è considerato in assoluto uno dei migliori del mondo. Il risultato, quello cui aspiro con la supervisione dell'allenatore, del preparatore atletico e dei **medici**, è di **raggiungere** uno stato di forma ottimale nell'interesse mio, del Club di appartenenza e della Nazionale Italiana, quello che in latino si dice „MENS SANA IN CORPORE SANO“. E' un auspicio personale che estendo a tutti i ragazzi coinvolti nel progetto Starwatch.“

Italianisch

calciatore
allenamento
controllo
forma
medico
raggiungere

Deutsch

Fußballer
Training
Überprüfung
Fitness
Arzt
erreichen

Alle Statements: www.starwatch2006.de

LEXIKON

AUSWERTUNG:

7-8 Punkte: Dir macht so schnell niemand was vor, wenn es um Ernährung und Fitness geht. Weiter so! Du bist auf dem besten Weg, fit wie ein Champion zu werden!

4-6 Punkte: Bei den meisten Punkten bist du fit. Lies dir noch einmal die Arbeitsblätter durch, bei denen du dir nicht so sicher bist!

0-3 Punkte: Du brauchst noch ein paar Trainingseinheiten! Lies dir alles noch einmal durch. Also: Lass dich nicht hängen, nimm deine Gesundheit ernst, treib Sport und achte auf gesunde Ernährung. Du wirst merken: Es fühlt sich gut an!

Lösung: 1B, 2B, 3C, 4B, 5A, 6C, 7C, 8B

Hup Holland hup!
Laat de leeuw niet in
zijn hempie staan.
Hup Holland hup!
Trek het beestje geen
pantoffels aan.

1. Oben liest du einen berühmten holländischen Fangesang. Versuche ihn zu übersetzen! Hilfe bekommst du unter www.starwatch2006.de!
2. In den Fußballstadien der Welt singen die Fans auf den Stehplätzen ihre Songs. Was wird im Fußballverein in deiner Nähe gesungen?
3. Was hat Alberto Gilardino gesagt? Versuche es mit Hilfe des Lexikons herauszufinden!

ÜBERSICHT UND LÖSUNGEN FITNESS UND ERNÄHRUNG



ÜBERSICHT DER KOPIERVORLAGEN

KV 1 HI, STARWATCH-KICKER!

KV 2 TIPP VOM DOC: ESSEN AUFSCHREIBEN!

KV 3 WAS ESSEN DENN DIE STARS?

KV 4 MAHLZEIT!

KV 5 IMMER SCHÖN FLÜSSIG BLEIBEN!

KV 6 SNACK-CHECK: WAS STECKT DRIN?

KV 7 DAS STARWATCH-MENÜ

KV 8 WIE FIT BIST DU?

KV 9 WELCHER SPORTTYP BIST DU?

KV 10 MOVE EUROPE!

KV 11 WELCHES TRAINING?

KV 12 ANFANGEN UND DRANBLEIBEN

KV 13 AUSDAUER

KV 14 LOCKER BLEIBEN!

KV 15 CHECK IT OUT!

Hinweis: Die kompletten Übersetzungen der fremdsprachigen Statements der Fußballspieler finden Sie unter www.starwatch2006.de.

KV 1 HI, STARWATCH-KICKER!



In der Reihenfolge von links oben nach rechts unten:
1, 3, 2, 5, 4.



Von oben nach unten:
Mein Name ist Owen Hargreaves.
Mit meinen Tipps wirst du fit.
Viel Spaß bei Starwatch!
Hallo Starwatch-Kicker! Wie geht's?

KV 2 TIPP VOM DOC: ESSEN AUFSCHREIBEN!



Ordnung der Mahlzeiten:

snídaně	colazione	ontbijt	breakfast
oběd	pranzo	middageten	lunch
večeře	cena	avondeten	supper

KV 4 MAHLZEIT!



- Immer ein Spruch auf den Lippen:**
- Iss nur die Hälfte, trink nur die Hälfte und du wirst lange Jahre leben.
= Jez do polositya, pij do polopita a budeš živ dlouhá léta.
 - Ein Apfel am Tag hält den Doktor fern.
= An apple a day keeps the doctor away.
 - Wenn du gesund bleiben willst, iss wenig und schlafe gut.
= Se vuoi star bene, mangia poco e dormi bene.
 - Nasche klug, iss einen Apfel.
= Snoep verstandig, eet een appel.

KV 5 IMMER SCHÖN FLÜSSIG BLEIBEN!



Top: Mineralwasser
Mineralwasser ohne Kohlensäure
Apfelsaftschorle
Kräutertee
Tomatensaft
Pfefferminztee

Flop: Energy-Drink (Zucker, Koffein, Zusatzstoffe)
Colagetränk (Zucker, Koffein)
schwarzer Tee (Teein)
Alcopop (Alkohol, Zucker, Aromastoffe)
Kakao (Zucker)
Apfelfruchtsaftgetränk (Zucker, Aromastoffe)

KV 6 SNACK-CHECK: WAS STECKT DRIN?



- Lösung von links oben nach rechts unten:**
- 2 - I : Gusto, divertimento e tanta salute!
= Geschmack, Spaß und viel Gesundheit!
- 2 - CZ : Nejen rüst, ale zdravý vývoj.
= Fördert nicht nur das Wachstum, sondern auch die Gesundheit.
- 1 - CZ : Sklenice mléka navíc nahradí mléčnou svačinu.
= Die Extraportion Milch ersetzt den Milchpausensnack.
- 1 - GB : Made only from the best nutritious ingredients.
= Nur aus den besten Zutaten hergestellt.
- 2 - GB : Helps build strong bones!
= Hilft dabei, starke Knochen zu bilden.
- 1 - I : Contengono gli elementi nutrizionali più importanti di 1/4 di litro di latte
= Enthält das Beste aus 1/4 Liter Milch.
- 2 - D : Een glas smaakt heerlijk, daarnaast bevat het belangrijke bouwstenen en energie voor groei.
= Ein Glas schmeckt herrlich, außerdem enthält es wichtige Bausteine und Energie zum Wachsen.
- 1 - NL : Met het beste uit 1/4 liter melk.
= Mit dem Besten aus 1/4 Liter Milch.

KV 7 DAS STARWATCH-MENÜ

Lösungswort: Starwatch

KV 8 WIE FIT BIST DU?



Der Fußballer:
NL: voet = Fuß
GB: chest = Brust
CZ: hlava = Kopf
I : gamba = Bein

KV 9 WELCHER SPORTTYP BIST DU?



GB: basketball/basket	=	Basketball/Korb
NL: paardrijden/paard	=	reiten/Pferd
CZ: plavání/voda	=	schwimmen/Wasser
I : calcio/pallone	=	Fußball/Ball

KV 10 MOVE EUROPE!



Grafik 2:
Ranking: 1. Sich mit Leuten treffen, 2. Fernsehen, 3. Freizeitsport, 4. Surfen im Internet, 5. Vereinssport, 6. Bücher lesen, 7. Computerspiele, 8. Unternehmungen mit Familie, 9. Shoppen



CZ: počítačová hra	=	Computerspiel
GB: reading books	=	Bücher lesen
NL: lets afspreken	=	sich verabreden
I : famiglia	=	Familie

KV 11 WELCHES TRAINING?



Von links nach rechts:
CZ: Radrennsport
I : Golf
NL: Schwimmen
GB: Fußball

KV 13 AUSDAUER



Tor	=	porta (I), doelpunt (NL)
Schiedsrichter	=	abbitro (I), scheidsrechter (NL)
Trainer	=	allenatore (I), trainer (NL)
Fußballer	=	giocatore (I), voetballer (NL)
Ball	=	palla (I), bal (NL)
Rasen	=	prato (I), grasmat (NL)

KV 15 CHEK IT OUT!



Lösung: 1B, 2B, 3C, 4B, 5A, 6C, 7C, 8B



Übersetzung Fangesang:
Los, Holland, los!
Lass den Löwen nicht in seinem Hemd stehen!
Los, Holland, los!
Zieh dem Tier keine Pantoffeln an!

