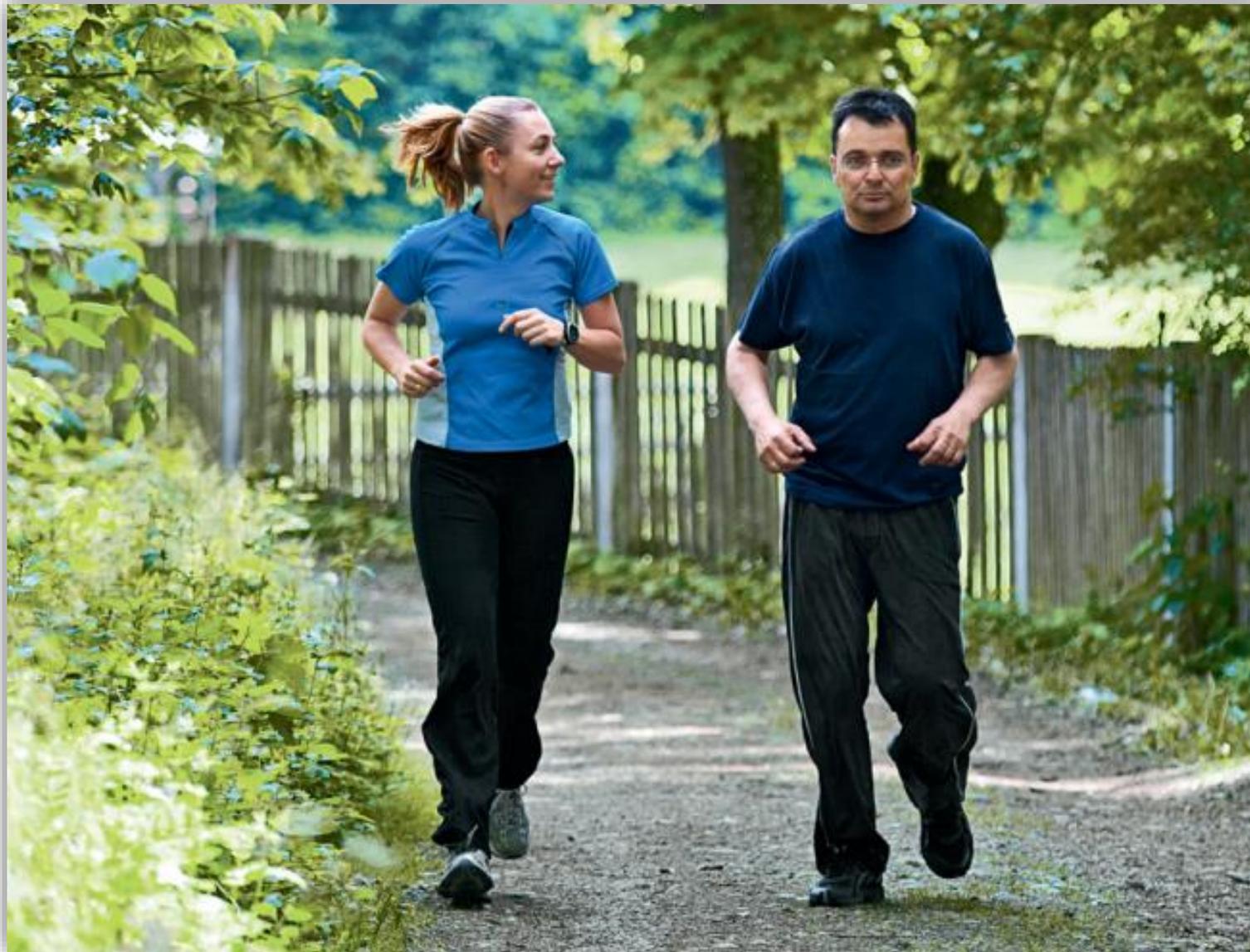


**Wir könnten montags joggen gehen.**



# Teil 4: Sportverein

## Aussprache

- ich- Laut wie *ich, sprechen*
- ach- Laut wie *acht, Sprache*

## Ausdruck

- der innere Schweinehund

## Leseverstehen

- Altster Turn- und Sportverein



# AUSSPRACHE

1 Hören Sie und markieren Sie blau „ch“ wie in „ach“ und grün „ch“ wie in „ich“

a ach – ich

b auch – euch

c mach – mich

d doch – dich

e macht – möchte

f nachts – nichts



# AUSSPRACHE

1 Hören Sie noch einmal und sprechen Sie nach.

a ach – ich

b auch – euch

c mach – mich

d doch – dich

e macht – möchte

f nachts – nichts



# AUSSPRACHE

2 Ergänzen Sie die Regel.

ich | ach

REGEL

Nach a, o, u und au klingt „ch“ wie in \_\_\_\_\_.

Nach e, i, ä, ö, ü, ei und eu/äu klingt „ch“ wie in \_\_\_\_\_.



# AUSSPRACHE

3 Hören Sie das Gespräch und sprechen Sie dann.

■ Ich achte auf mich.

Ich hebe Gewichte:

mittwochs und am Wochenende,

nachmittags und nachts.



▲ Ach ja? Ich mache nachts nichts.

● Das macht doch nichts. Ich auch nicht.

Nachts möchte ich schlafen.



# AUSSPRACHE: ich-Laut und ach-Laut



## 8 Der innere Schweinehund

- a Was nehmen Sie sich immer wieder vor und schaffen es nicht? Notieren Sie.

Mein innerer Schweinehund

weniger Computerspiele spielen

immer sofort abwaschen

mehr Fahrrad fahren

meine Post immer gleich öffnen und bearbeiten





## 8 Der innere Schweinehund

b Arbeiten Sie zu viert und vergleichen Sie.  
Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede gibt es?

- Ich würde gern mehr Fahrrad fahren.  
Das macht fit und ist gesund.
  - ▲ Ja, das stimmt. Ich fahre jeden Tag Fahrrad.
  - Ich fahre nur selten Fahrrad.  
Ich laufe lieber oder nehme den Bus.
- 



8

## Der innere Schweinehund

### den inneren Schweinehund überwinden

Was nehmen Sie sich immer wieder vor und schaffen es nicht?

*die Bequemlichkeit, die einen daran hindert, das zu tun,  
was man tun sollte*

**Bevor ich beginne, Sport zu treiben, muss ich erstmal  
meinen inneren Schweinehund überwinden.**



Woher kommt der innere  
Schweinehund?





Aber was für ein Tier ist ein Schweinehund bitte schön?

Und woher kommt dieser Begriff?

Es geht dabei nicht um einen Hund oder ein Schwein, sondern ums Faulsein. Wenn wir zu faul sind, etwas zu machen oder einfach keine Lust haben, dann sprechen wir von einem inneren Schweinehund.





Was kann man damit machen?

Diesen Ausdruck benutzt man in Kombination mit folgenden Verben:

*den inneren Schweinehund überwinden*

*den inneren Schweinehund besiegen*

Und das schafft man, indem man sich aufzwingt, etwas zu tun, auch wenn man gerade keine Lust dazu hat.



# Altster Turn- und Sportverein

a Welches Angebot aus dem Programm passt?  
Lesen und notieren Sie.

Alster Turn- und Sportverein				
		Trainingszeiten	Ort	TrainerIn
Fitnessstraining	mit Musik	Mo 18:00 – 19:00	Sporthalle Rabenstraße	Marina Kordes
Yoga		Do 18:00 – 20:00	Sporthalle am Ring	Inken de Veer
Aqua-Fitness	Bauch, Beine, Rücken, Po	Mi 18:00 – 19:00	Alsterschwimmhalle	Lena Harms
Fußball	für Männer	Di 18:30 – 20:00 Punktspiele am Wochenende	Sportplatz am Ring	Sven Hansen
Handball	für Frauen	Mo 19:00 – 20:00 Mi 19:00 – 20:00 Punktspiele am Wochenende	Sporthalle am Ring	Sofie Stoll

# Altster Turn- und Sportverein

a Welches Angebot aus dem Programm passt?  
Lesen und notieren Sie.

Alster Turn- und Sportverein				
		Trainingszeiten	Ort	TrainerIn
Tanzen	Swing Standard	Di 18:30 – 20:00 Fr 18:30 – 20:00	Sporthalle Rabenstraße	Silke Maas & Kai Kolbe
Laufen		Mo 19:30 – 20:30 Mi 19:30 – 20:30	Rund um die Alster Treffpunkt: Rabenstraße	Meike Wilkens
Rudern	Anfänger Fortgeschrittene	Di 18:00 – 20:00 Do 18:00 – 20:00 Wettkämpfe am Wochenende	ATSV-Steg Rabenstraße	Jonas Kling, Pia Jakobi

# Altster Turn- und Sportverein

a Welches Angebot aus dem Programm passt?  
Lesen und notieren Sie.

b Was würden Sie den vier Personen sagen?  
Notieren Sie passende Ratschläge.

1. Pedro ist ziemlich fit und möchte mit anderen zusammen Sport machen. Er hat auch am Wochenende Zeit und kann an Wettkämpfen teilnehmen. Von Ballspielen hält er nichts.

Rudern

Pedro, du könntest am Dienstagabend rudern gehen.

# Altster Turn- und Sportverein

a Welches Angebot aus dem Programm passt?  
Lesen und notieren Sie.

b Was würden Sie den vier Personen sagen?  
Notieren Sie passende Ratschläge.

2. Samira ist nicht besonders fit. Früher hat sie gern Gymnastik gemacht. Aber jetzt hat sie schon lange keinen Sport gemacht und möchte etwas für ihre Gesundheit tun. Sie möchte nicht draußen trainieren. Sie hat selten Zeit. Am besten passt ihr der Donnerstag.

Yoga

Samira, du könntest am Donnerstagabend Yoga machen.

# Altster Turn- und Sportverein

a Welches Angebot aus dem Programm passt?  
Lesen und notieren Sie.

b Was würden Sie den vier Personen sagen?  
Notieren Sie passende Ratschläge.

3. Urs ist unzufrieden mit seinem Gewicht. Er möchte mindestens fünf Kilo abnehmen, aber auf keinen Fall eine Diät machen. Er würde gern joggen, alleine macht ihm das aber keinen Spaß.

Laufen

Urs, du könntest montags und mittwochs laufen gehen.

# Altster Turn- und Sportverein

- a Welches Angebot aus dem Programm passt?  
Lesen und notieren Sie.
- b Was würden Sie den vier Personen sagen?  
Notieren Sie passende Ratschläge.

4. Chiara möchte einen Mannschaftssport machen. Zeitlich ist sie flexibel. Fußball und Rudern findet sie ininteressant.

Handball

Chiara, du könntest montags und mittwochs Handball spielen.

