

# WILLKOMMEN BEI GOETHE

## Lernvideos des Goethe-Instituts Ljubljana



**Video:** <https://www.youtube.com/watch?v=d-dWn8vWyJI>

**Autorin:** Selma Rakovac

### Transkription:

Hallo allerseits! (schnauft) Willkommen bei Goethe. Ich bin Selma. Und ich bin ganz schön außer Atem!

Ich bin gerade quer durch Ljubljana gefahren. Wie? (nimmt den Fahrradhelm ab) – Natürlich mit dem Fahrrad!

„Ein gesunder Geist lebt in einem gesunden Körper“, sagten schon die Römer in der Antike. Was sie damit wohl meinten?

Sport hilft bei der Entspannung, klar. Am Tag vor einer wichtigen Prüfung zum Beispiel kannst du beim Joggen, Snowboarden oder Yoga Stress abbauen.

Aber Studien behaupten, dass Sport nicht nur beim Entspannen hilft, sondern auch beim Lernen. Ob sie damit Recht haben?

Das will ich heute mit einem kleinen Experiment rausfinden: Ich werde einen kleinen Text auswendig lernen. Einmal, während ich Fahrrad fahre, und einmal, während ich faul auf dem Sofa liege. Mal sehen, ob ich beim Fahrradfahren wirklich mehr lerne. Ein spannendes Experiment, das du auch einmal probieren solltest!

Das geht natürlich mit jedem Sport, nicht nur beim Fahrradfahren. Welcher Sport für dich der richtige ist? Am besten versuchst du es mit einem Sport, der dir viel Spaß macht.

Fahrradfahren ist mein Lieblingssport! Warum? Es gibt viele Gründe, weshalb ich so gerne Fahrrad fahre:

- Radfahren ist praktisch: es ist nicht nur eine Sportart, sondern auch ein Fortbewegungsmittel.
- Radfahren kann man gut in den Alltag einbauen. Zum Beispiel kann man es für den täglichen Weg zur Schule oder zur Arbeit nutzen, oder um das Kind in den Kindergarten zu bringen oder den Einkauf zu erledigen.
- Beim Radfahren bist du an der frischen Luft, bekommst eine Extra-Dosis Sauerstoff für dein Gehirn.
- Radfahren baut Muskeln auf und fördert die Ausdauer.

Besonders Spaß macht das Radfahren in einer Stadt, die fahrradfreundlich ist. So wie zum Beispiel Ljubljana mit seinen vielen Fahrradwegen und der autofreien Innenstadt.

Bremen, Hannover, Frankfurt am Main, Leipzig, Karlsruhe, Münster und Freiburg sind einige der fahrradfreundlichsten Städte in Deutschland.

Das hier ist mein Fahrrad!

Es ist beige und hat vorne einen Korb und hinten einen Kindersitz. Der Kindersitz ist rot und weiß und ist sehr bequem. Auf dem Kindersitz sitzt mein Sohn Felix.

Wichtig ist beim Fahrradfahren die Sicherheit! Dazu gehören funktionierende Lichter vorne und hinten. Und natürlich der Helm.

Felix fährt auch gerne mit. Wichtig ist, dass ich ihn anschnalle. Die Gurte müssen richtig angelegt werden. Auch die Fußgurte muss ich anlegen.

Auch er trägt einen Helm, klar!

Aber jetzt los mit dem Experiment. Statt Vokabeln will ich zwei Strophen des slowenischen Liedes Ljubljana lernen.

Die eine Strophe höre ich 5 Minuten lang, während ich Fahrrad fahre.

Die zweite Strophe höre ich 5 Minuten lang, während ich auf dem Sofa liege.

Danach testen wir, welche Strophe ich besser in Erinnerung habe:

-----

So, das waren 5 Minuten auf dem Fahrrad. Dann wollen wir mal sehen, woran ich mich noch erinnere:

-----

Und jetzt die zweite Strophe:

-----

So, das waren 5 Minuten auf dem Sofa. Jetzt sehen wir mal, was ich gelernt habe.

-----

Tja, das war nicht ganz so leicht.

Also für mich hat das klar bestätigt: Mit Bewegung lernt man besser. Die Römer hatten Recht: in einem gesunden Körper wohnt auch ein gesunder Geist.

Versuch' es doch auch einmal, wenn du das nächste Mal für eine Prüfung lernst: bewege dich dabei. Ob auf dem Fahrrad, beim Joggen oder Wandern, an der Kletterwand, beim Schwimmen oder auf der Skipiste. Du wirst sehen: Das trainiert nicht nur deine Muskeln, sondern auch dein Gedächtnis!

Teile dein Resultat mit uns.