



# LESEGENUSS

MIT PLUS



## Schülerzeitung von Deutschlernenden für Deutschlernende

im Projekt Deutsch Plus

4. Ausgabe | September 2023

# VORWORT

## LIEBE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER,

oder doch lieber Sportsfreunde und Sportsfreundinnen? Denn diese Ausgabe dreht sich rund um euer Lieblingsthema, nämlich Sport! Woher wir wissen, dass Sport euer Lieblingsthema ist? Wir haben viele spannende und interessante Artikel von euch bekommen. Freut euch darauf, neue Sportarten kennenzulernen, Interviews zu lesen, tolle Rezept zu entdecken oder Tipps für mehr Motivation zu bekommen. Ihr könnt Sportler und Sportlerinnen kennenlernen und lesen, welche Sportarten in polnischen Städten beliebt sind.

Mit den Wortschatzhilfen am Ende der Zeitung könnt ihr alles leicht verstehen. Wir haben dieses mal die Texte nur wenig korrigiert. Denn genauso wie beim Sprachen lernen ist es auch im Sport: Aus Fehlern kann man lernen!

Was ist Sport für euch? Das könnt ihr in dieser Ausgabe herausfinden 😊

Viel Spaß beim Lesen und Lernen!

Sportliche Grüße

Euer DeutschPlus-Team

# INHALTSVER- ZEICHNIS

|  |    |
|--|----|
| Vorwort  | 2  |
| <b>Lieblingssportarten</b>   | 5  |
| Sind Sie ein Kind oder ein Erwachsener? Fangen Sie den Wind in den Segeln! <i>von Agata Reszka</i> | 6  |
| Fußball - meine große Leidenschaft <i>von Dominik Dziadkiewicz</i>                                 | 7  |
| Fechten - mein Lieblingssport <i>von Gabriela Pietrzyk</i>   | 8  |
| Ich mag tanzen <i>von Jakub Furciński</i>  | 9  |
| Ein Hund ohne Bremsen <i>von Lena Soćko</i>  | 10 |
| Das Schachspielen - ist das ein Sport? <i>von Maja Klepczarek</i>                                  | 11 |
| Warum liebe ich den Tanz so sehr? <i>von Maja Miłośka</i>  | 12 |
| Tischtennis als Leistungs- und Lieblingssport <i>von Michał Ślifarski</i>                          | 13 |
| Mein persönliches Sportbild mit kurzem Kommentar <i>von Natalia Marcinkowska</i>                   | 14 |
| Sport: Turnen <i>von Natasza Susto</i>   | 15 |
| Hast du schon einmal Pétanque gespielt? <i>von Zuzanna Lejkowska &amp; Amelia Gapys</i>            | 16 |
| <b>Lieblingssportler*innen</b>   | 17 |
| Lieblingstennisspielerinnen - Iga Świątek <i>von Julia Wiwatowska</i>                              | 18 |
| Hat Robert Lewandowski eine neue Konkurrenz? <i>von Kornelia Hennig</i>                            | 19 |
| Robert Lewandowski <i>von Natalia Jasińska</i>   | 20 |
| Meine Lieblingssportlerin <i>von Roksana Brzóska</i>   | 21 |
| Meine Lieblingssportlerin: Katarina Witt <i>von Szymon Kaźmierczak</i>                             | 22 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Fit &amp; Gesund</b>  | 23 |
| Fitnessküche - Mein Gericht für fitte Menschen: Spirelli mit Brokkoli und getrockneten Tomaten <i>von Iga Grad</i> | 24 |
| Pierogirezept <i>von Klaudia Socha</i>   | 25 |
| Kochtutorial: Die Fitnessküche - mein Gericht für fitte Leute <i>von Zuzanna Garus</i>                             | 27 |
| <b>Selbstdisziplin</b>   | 28 |
| Warum will ich lieber Sport aktiv treiben, als ihn passiv mir ansehen? <i>von Karol Skarbek Koziatowski</i>        | 29 |
| Selbstdisziplin - wichtig? <i>von Martyna Błażejczak</i>   | 31 |
| Ist Selbstdisziplin ihre Stärke? <i>von Nikola Gielniowska</i>   | 32 |
| Selbstdisziplin - wichtig? <i>von Roksana Wawrzyniak</i>   | 33 |
| <b>Sport machen oder Sport schauen?</b>  | 34 |
| Selbst Sport treiben oder lieber Sport schauen? <i>von Dominika Karczewska</i>                                     | 35 |
| Warum Sport wichtig ist <i>von Pola Zych</i>   | 36 |
| <b>Sport in meiner Stadt</b>   | 37 |
| Beliebte Sportarten in meiner Gegend <i>von Izabela Stasiak</i>  | 38 |
| Interview mit dem Sportlehrer <i>von Lena Wieńska</i>  | 39 |
| Die beliebtesten Sportarten in meiner Stadt <i>von Maya Gasparrini</i>   | 40 |
| Welche Sportarten sind in meiner Stadt beliebt? <i>von Philip Albrecht</i>   | 41 |
| Sport in meiner Stadt <i>von Wiktor Zieliński</i>  | 42 |
| Wortschatz   | 44 |
| Kontakt  | 47 |
| Impressum  | 48 |

# LIEBLINGS-SPORTARTEN

Hast du eine Lieblingssportart? Eine schwierige Frage, denn es gibt so viele Sportarten, dass die Entscheidung schwerfallen kann. Fußball, Basketball und Schwimmen kennt vermutlich fast jede\*r.

Aber schon mal von Bikejöring, Windsurfen oder Eiskunstlauf gehört? Mehr erfährst du in diesem Kapitel!



# SIND SIE EIN KIND ODER EIN ERWACHSENER? FANGEN SIE DEN WIND IN DEN SEGELN!

VON AGATA RESZKA

POWIATOWY ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 4 IM JAKUBA WEJHERA W WEJHEROWIE | 16 JAHRE

Ich möchte gern von meiner Sporterfahrung erzählen. Meine größte Leidenschaft ist Windsurfing. Ich treibe diese Sportart seit meiner Kindheit. Ich bekam Wind in die Segel zum ersten Mal als ich 9 Jahre alt war. Ich habe regelmäßig an verschiedenen Sportkursen teilgenommen. Dort sammelte ich viele theoretische Hinweise während der Vorlesungen, die vor allem den Bau des Segels betroffen haben. Unter Aufsicht eines Trainers probierte ich meine Kraft und Möglichkeiten am Meer. Natürlich war der Anfang nicht so leicht, wie ich gedacht habe, aber jedes weitere Training gab mir neue Erfahrung und Kenntnisse. Schon nach einem Monat habe ich an einem Wettbewerb teilgenommen. Zwar habe ich leider nicht gewonnen, aber andererseits war das für mich

ein wunderbares Abenteuer. Ich habe viele neue Leute kennengelernt. Eines Tages hatte ich auch eine Gelegenheit mit Paweł Tarnowski, den Europäischen Goldmedaillengewinner zu trainieren. Während dieses Trainings gab er mir viele wichtige Hinweise. Zuletzt machten wir zusammen ein Erinnerungsfoto und er gab mir ein Autogramm. Ich freue mich wirklich sehr, dass ich ihn habe kennen lernen können, weil er freundlich und zuverlässig ist.

Sport spielt für mich eine wichtige Rolle. Ich kann meinen Gesundheitszustand verbessern und auch meine negativen Gefühle abregieren. Ich denke, dass man Sport treiben sollte, weil wir unsere Grenzen entdecken und eigene Fähigkeiten entwickeln.



© privat



© privat

# FUSSBALL - MEINE GROSSE LEIDENSCHAFT

VON DOMINIK DZIADKIEWICZ

SPOŁECZNA SZKOŁA PODSTAWOWA IM. RADY EUROPY | 15 JAHRE

Ich heiße Dominik und bin zwölf Jahre alt. Im Alter von acht Jahren bin ich in die Fußballschule von Zagłębie Lubin gekommen. Ich trainiere fünfmal in der Woche. Viele junge Fußballer in unserer Fußballakademie kommen nicht aus Lubin. Manche müssen über eine Stunde jeden Tag zum Training fahren. Ich wohne in Lubin, deshalb habe ich mehr Zeit zum Lernen. Wir müssen gute Noten haben, um am Wochenende mitspielen zu dürfen.

In der Schule lerne ich Deutsch, eine Stunde mit meiner Klasse und zwei Stunden Einzelunterricht in der Woche, deshalb kommuniziere ich auf Deutsch.

Meine Rückennummer ist elf und ich bin linker Flügelspieler. Ich nehme an Turnieren in Polen und im Ausland teil, zum Beispiel in Deutschland. Im Mai 2023 waren wir in Mörfelden zum U12 DEVK Agentur Oes-

terheld Cup, wo wir in einem packenden Endspiel gegen Darmstadt 98 nach 9 Meter schießen verloren haben.

Für 2022/23 war ich zur Nationalmannschaft Polish Soccer Skills berufen und bin ein Repräsentant der Niederschlesischen Fußballmannschaft U-12.

Fußball ist meine große Leidenschaft, weil ich mit meiner Mannschaft durch Europa reise und viele neue Plätze besuchen kann. Fußball gibt mir Kraft, sowohl den Ansprüchen auf dem Spielfeld als auch im Leben zu genügen.

Im Sommer 2022 war ich im Sportlager in Barcelona, wo ich die Sportarena Camp Nou besichtigt und alle Messi Goldene Bälle gesehen habe. Mein großer Traum ist: Fußballprofi werden und in der Champions League bei FC Barcelona spielen.



© privat



© privat



# FECHTEN - MEIN LIEBLINGSSPORT

VON GABRIELA PIETRZYK

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE Z ODDZIAŁAMI DWUJĘZYCZNYMI  
FUNDACJI EKOS W SWARZĘDZU | 17 JAHRE

**A**ls ich klein war, habe ich sehr viel Sport gemacht. Ich war eine kleine Ballerina, ich habe Volleyball gespielt und Gymnastik gemacht. Aber jetzt trainiere ich Fechten. Und es ist meine Lieblingssportart. Ich habe als Kind sehr viel getanzt, aber habe eine Verletzung gehabt und mein Arzt hat mir gesagt, dass ich nicht mehr tanzen kann. Meine Mutter hat einen neuen Sport für mich gesucht und sie hat einen Fechtclub gefunden. Ich war ganz skeptisch, denn ich habe gedacht, dass Fechten nur für Jungs ist. Aber ich bin zu meinem ersten Training gegangen. Ich war sehr beeindruckt. Es war mein Schicksal. Seitdem bin ich zweimal pro Woche zu meinem Fechtclub gegangen und ich liebe diesen Sport sehr.

Aber nicht so viele Leute wissen viel übers Fechten.

Vielleicht kennst du es aus Filmen. Aber Fechten bedeutet nicht nur das Ziel treffen. Es ist mehr als Treffsicherheit, Präzision und Taktik. Man erzielt Punkte, wenn man den Gegner einbringt.

Die Kleidung eines Fechters spielt auch eine große Rolle. Ein Fechter trägt eine spezielle Ausrüstung. Es ist: eine Fechtbluse, eine Fechtthose, Fechtsocken, Fechtschuhe, ein Fechttrikot, ein Fechthandschuh und eine elektrische Weste. Die Weste ist am wichtigsten, denn es hilft, die Punkte zu zählen.

Ein guter Fechter sollte entschlossen, ehrgeizig, konzentriert und schnell sein. Er sollte schnell Entscheidungen treffen. Und sollte auch sehr viel trainieren, denn es ist sehr viel Arbeit, um ein guter Fechter zu sein.

Frauen durften Fechten bis zum 19. Jahrhundert nicht trainieren. Aber es gibt viele gute Fechterinnen in Polen wie Sylwia Gruchała, Julia Walczyk oder Martyna Jelińska. Wir haben viele internationale Erfolge erzielt.

Fechten ist eine sehr interessante Sportart. Ich hoffe, dass du etwas von diesem Artikel gelernt hast. Wenn du nächstes Mal ein Fechtduell im Fernseher siehst, weißt du schon mehr über diesen Sport.

# ICH MAG TANZEN

VON JAKUB FURCIŃSKI

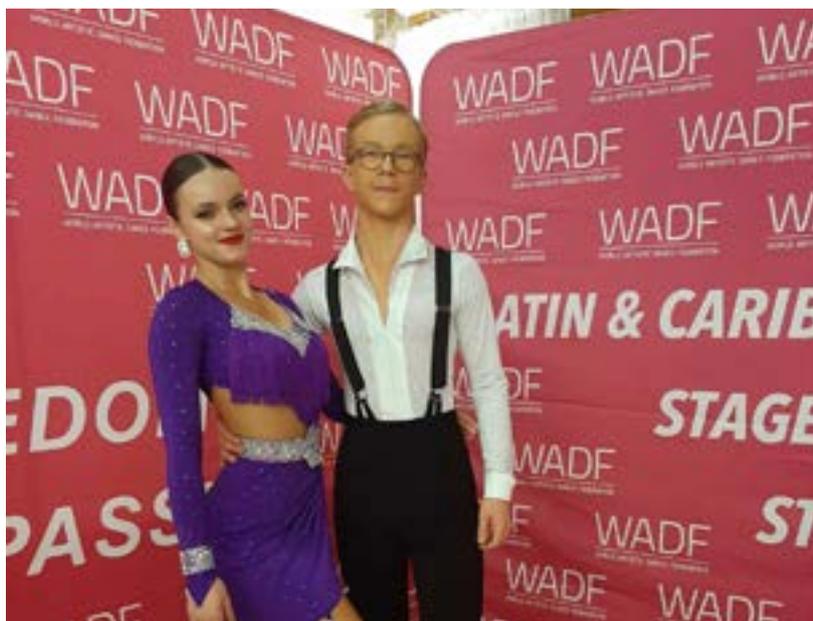
PUBLICZNA SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1 Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI  
IM. IGNACEGO DASZYŃSKIEGO | 15 JAHRE

Hallo, ich bin Kuba. Das Foto zeigt mich beim Tanzen bei einem Tanzwettbewerb in Braunschweig im Jahre 2022. Ich bin der Dritte von links.

Ich tanze seit meinem neunten Lebensjahr. Ich besuche die CMG- Tanzschule in Radom.

Diese Tanzformation spezialisiert sich in lateinamerikanischen Tänzen. Wir tanzen Cha-Cha, Rumba, Jive, Samba. Es gibt acht Paare und zwei Reservepaar. Für Turniere und Meisterschaften tragen wir spezielle Kleidungen. Ich tanze mit meiner Partnerin Nikola. Sie steht neben mir.

Unser Team hat viele Erfolge: mehrmals Polnische Meisterschaften und Auftritte bei den vielen Weltmeisterschaften. Letztes Jahr haben wir unser Land - Polen - bei der Weltmeisterschaft in Deutschland vertreten. Wir haben den 10. Platz in der Seniorgruppe belegt.



© privat

Ich tanze gern und ich halte meinen Körper immer in guter Kondition.

Tanzen ist nicht nur mein Hobby, sondern auch mein ganzes Leben!



© privat



# EIN HUND OHNE BREMSEN

VON LENA SOĆKO

II LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. JANA PAWŁA II | 16 JAHRE

## EIN HUND OHNE BREMSEN



Dir fehlt immer noch das Adrenalin? Möchtest du unvergessliche Emotionen erfahren? Kennst du Bikejöring? Es ist eine Sportart, bei der ein Hund oder ein Team von Hunden vor einem Fahrrad herläuft und es zieht. Die Strecken sind zwischen 4 und 10 km lang je nach Wetterlage. Um loszulegen benötigst du eine Fahrradantenne für das Mountainbike, eine Leine und ein Hundegeschirr für deinen Hund. Du musst auch für deine Sicherheit sorgen: du brauchst einen Helm, eine Schutzbrille und Handschuhe. Eine gut installierte Ausrüstung macht es uns leicht, uns auf die Route zu konzentrieren. Die beliebteste Frage, an der viele Leute interessiert sind „Macht es dem Hund Spaß?“. Wenn unser Vierbeiner es mit Freude macht, macht es ihm natürlich Spaß. Außerdem sollte das Training zumutbar für unsere Hunde sein. Das Radfahren mit Hunden ist eine himmlische Möglichkeit, weil es befriedigt unseren Bedarf nach körperlicher Bewegung. Dieser Sport kann helfen viele Probleme zu lösen: zum Beispiel Stress abbauen, Langeweile und Trennungsangst zu überwinden. Es bewahrt den Hund vor Übergewicht und wird seinen Gesamtzustand verbessern. In Bikejöring erzielen Hunde die beste Ergebnisse, die mit einem Instinkt zum Ziehen geboren sind zum Beispiel Alaskan Malamute, Husky oder Samojede. Sowohl klein als auch groß kann jeder Hund den Sport betreiben, solange er gesund ist. Außerdem: gibt es etwas besseres in der Welt als die Zeit aktiv mit dem besten Freund zu verbringen?

Lena Soćko, 16, II Liceum Ogólnokształcące im. Jana Pawła II

# DAS SCHACHSPIELEN – IST DAS EIN SPORT?

VON MAJA KLEPCZAREK

1 LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. M. KOPERNIKA W ŁODZI | 16 JAHRE

Schach ist eine sehr interessante Disziplin. Sie ermöglicht uns, viele nützliche Persönlichkeitszüge zu entwickeln. Während des Schachspiels üben wir, schnell Entscheidungen zu treffen. Wir verfeinern auch das strategische und logische Denken. Im Schach spielt man auf einem 8 x 8 großen Spielbrett mit schwarzen und weißen Schachfiguren.

Schach ist ein sehr beliebter Sport. Laut den Angaben des Statistischen Hauptamtes spielen im Jahr 2020 mehr als 17 Tausend Personen Schach in Sportvereinen in ganz Polen. Schach hat eine lange Geschichte.

Es kommt aus Indien. In den Geschichtsquellen erscheint es erstmals im sechsten Jahrhundert in Persien. Gegenwärtig ist Magnus Carlsen aus Norwegen der beste Schachspieler der Welt. In Polen ist zurzeit Jan Krzysztof Duda der beste



Schachspieler. Er nimmt den zwanzigsten Platz auf der Welt ein. Man trägt die Schachturniere das ganze Jahr in verschiedenen Städten aus, deshalb findet jeder etwas für sich.

Das Internationale Olympische Komitee findet, dass Schach eine Sportdisziplin ist. Warum ist Schach ein Sport? Es ähnelt nicht Fußball oder Tennis. Jedoch hat es viele

Eigenschaften, die für andere Sportarten universell sind. Erstens gibt es im Schach einen Wettstreit.

Die Gegner bemühen sich, ihre Rivalen zu überwinden. Schach liefert auch viele Emotionen und erfordert das ständige Üben.

Es gibt keine Zufälligkeit - der Spielverlauf hängt nur von den Entscheidungen und den Fertigkeiten des Spielers ab.

Ich hoffe, dass ich dich davon überzeugen konnte, wie interessant das Schachspielen ist. Ich fordere dich zum Ausprobieren des Schachspiels auf.



# WARUM LIEBE ICH DEN TANZ SO SEHR?

VON MAJA MIŁOŃSKA

1 LO IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA W ŁODZI | 16 JAHRE

Ich bin eine Tänzerin fast mein ganzes Leben lang. Ich habe angefangen zu tanzen, als ich 5 oder 6 war und jetzt kann ich mir mein Leben ohne Tanzen nicht vorstellen. Für mich ist es eine Weise des Selbstausdrucks.

Du darfst nicht vergessen, dass Tanz beides Kunstform und Sportart ist.

Es ist eine Kunstform, denn du kannst deine Gefühle mit Bewegung ausdrücken, deine Geschichte erzählen oder dich einfach bewegen zur Musik. Manchmal ist es einfacher, mit Bewegungen als mit Wörtern zu „sprechen“.

Aber Tanz ist auch eine Sportart. Viele Leute fechten die sportliche Seite des Tanzes an. Du musst dich dessen bewusst sein, dass Tänzer und Tänzerinnen viel trainieren müssen. Das Training setzt sich zusammen aus Krafttraining,

Flexibilität, Tanztechnik und Musikalität. Es sieht mühelos aus, aber dahinter stecken stundenlange Trainings.

Tanz ist auch universal. Es gibt viele Tanzstile und jeder kann für sich etwas finden. Es gibt keine Regel. Unbeschränkte Bewegung ist am wichtigsten.

Wenn du ein Tänzer bist, entwickelst du dich immer. Du probierst neue Stile und Choreografien aus. Du versuchst immer etwas Anderes.

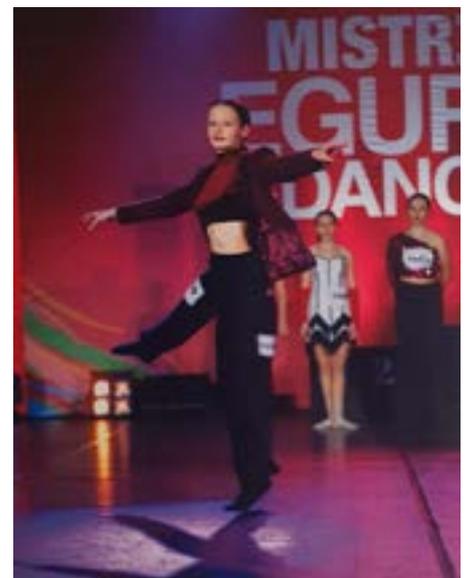
Tanz ist beides: Mannschaftssport und individueller Sport. Leider gibt es sehr strenge Konkurrenz in diesem Sport und es gibt viel ungesunde Rivalität, aber du kannst auch viele ehrliche Freundschaften schließen. Ich habe viele Freunde, die ich vom Tanzen kenne und ich bin sehr dankbar für sie.

**Ich empfehle jedem, das Tanzen mindestens einmal auszuprobieren.**

Geht zum Tanztraining und seht:

***Vielleicht wird Tanzen dein neues Hobby?***

***Vielleicht werdet ihr es ebenso wie ich lieben?***



# TISCHTENNIS ALS LEISTUNGS- UND LIEBLINGSSPORT

VON MICHAŁ ŚLIFARSKI

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 2 IM. KORNELA MAKUSZYŃSKIEGO W POLKOWICACH | 14 JAHRE

Hallo, mein Name ist Michael und bin 14 Jahre alt.

Ich habe mich schon immer für Sport interessiert. Ich liebe Fußball, Eishockey und Basketball.

Vor einem Jahr wurde mir Tischtennis besonders beliebt und ich beschloss, systematisch zu Hause zu trainieren.

Meine Eltern kauften mir Paletten und eine Tischtennisplatte.

Zu Beginn des Jahres wurde ich in den Klub „KS Górnik“ aufgenommen. Seitdem nehme ich am Training teil, unter der Aufsicht eines erfahrenen Trainers.

Ich habe letztens an einem Wettkampf teilgenommen. Ich habe den dritten und siebten Platz!

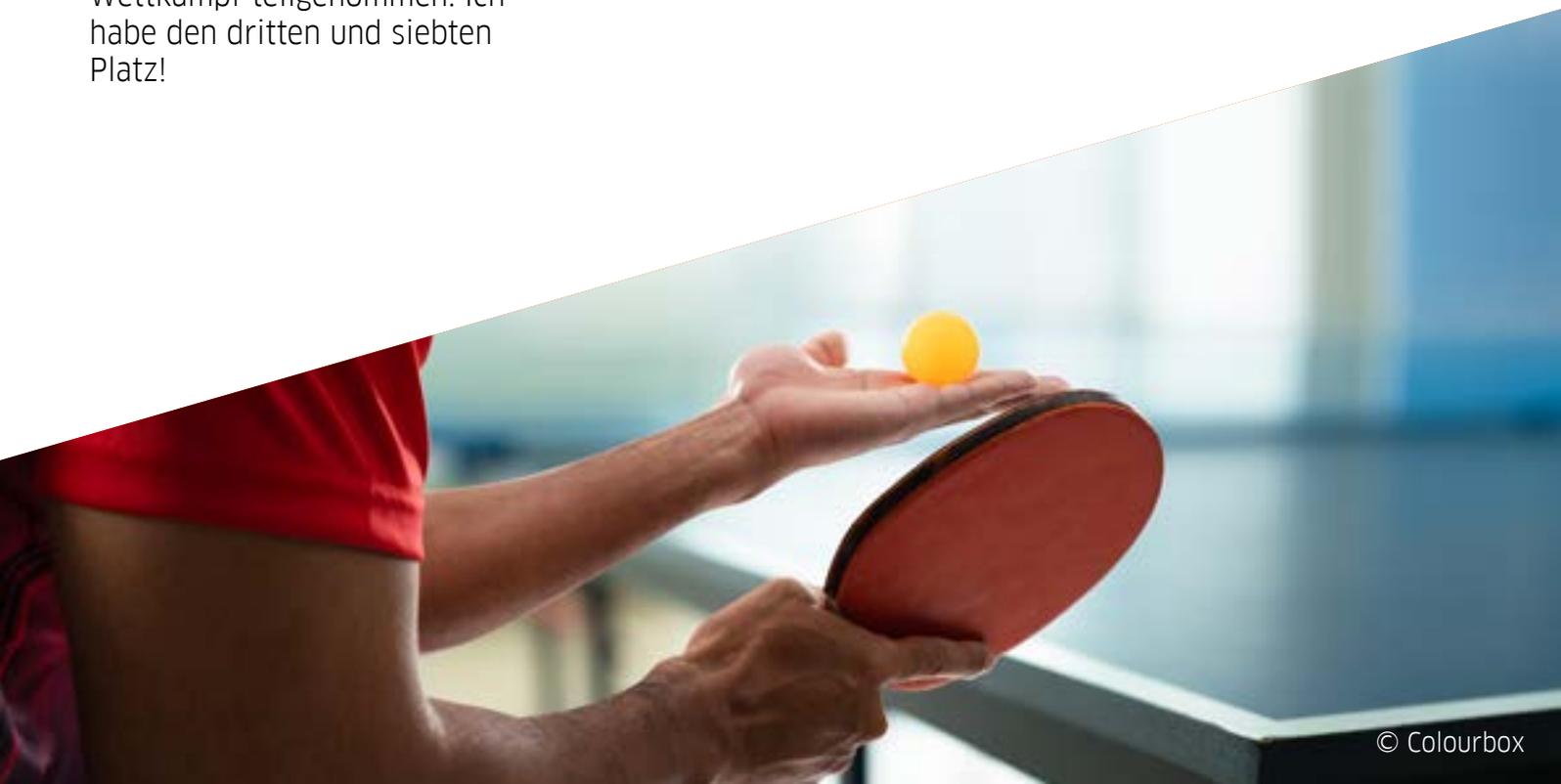


© privat

Meine Eltern und der Trainer waren sehr stolz auf mich.

Seitdem habe ich mich entschlossen, noch intensiver zu trainieren, um zukünftig an nationalen Meisterschaften teilnehmen zu können.

Es lohnt sich, Träume zu erfüllen.



© Colourbox

# MEIN PERSÖNLICHES SPORTBILD MIT KURZEM KOMMENTAR

VON NATALIA MARCINKOWSA

I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA W ŁODZI | 17 JAHRE

Ich trainiere seit zehn Jahren Karate. Während dieser Zeit habe ich Fähigkeiten erworben, deshalb habe ich einen grünen Gürtel. Ich habe an über fünfzig nationalen und internationalen Wettkämpfen teilgenommen und ich habe fünfunddreißig Mal auf dem Podium gestanden.

Zum ersten Mal bin ich mit sieben Jahren zum Training gekommen, denn ich wollte etwas machen, das nicht beliebt unter Altersgenossen war. Viele Leute haben mich kritisiert und gesagt, dass Mädchen keinen Platz in diesem Sport haben und ich aufgeben sollte. Aber dank der Unterstützung meines Vaters und meiner Entschlossenheit, habe ich nicht aufgegeben und mit 8 Jahren habe ich meinen ersten regionalen Wettkampf gewonnen. Das hat mich motiviert, weitere Pokale zu gewinnen. Ich mache das nicht nur, um anderen zu zeigen, dass sie nicht

Recht hatten, ich mache es für mich selbst, um mich besser zu fühlen und zu beweisen, dass nichts unmöglich ist. Gewöhnlich trainiere ich zweimal in der Woche anderthalb Stunden lang, aber vor dem Wettkampf trainiere ich vier- oder fünfmal in der Woche. Beim Training machen wir viele Bewegungskombinationen, die wir dann in Kontaktkämpfen auf Turnieren verwenden. Außerdem machen wir Vorführungen von Techniken mit und ohne Waffen. Wir trainieren auch unsere Fitness und Ausdauer. Ich möchte weiter im Karate wachsen, deshalb bin ich Schiedsrichterin bei Wettkämpfen in meinem Karateverein. Karate hat mir nicht nur Kraft und Selbstvertrauen, sondern auch viele Freunde geschenkt. Ich bin glücklich, dass ich Karate als meinen Sport ausgewählt habe, denn es hat mich geformt, wie ich jetzt bin.



© privat

# SPORT: TURNEN

VON NATASZA SUSŁO

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3 IM. MARIII KONOPNICKIEJ W CHOJNOWIE | 12 JAHRE

**H**allo! Mein Name ist Natasza, ich bin 12 Jahre alt und gehe in die 5. Klasse. Mein Lieblingsfach ist Turnen.

Turnen habe ich 4mal in der Woche. In diesem Fach spielen wir: Basketball, Volleyball, Tennis und Schlagball. Außerdem trainieren wir Akrobatik und Leichtathletik.

Am meisten liebe ich Akrobatik und Laufen auf langen Strecken. Ich habe meine Schule bei einem Laufwettbewerb repräsentiert. Von 20 Teilnehmern habe ich den 4. Platz bekommen. Als ich in Wien war, habe ich 2mal an einen Laufwettbewerb teilgenommen und Goldmedaillen mit Urkunden bekommen. Außerdem gehe ich zweimal in der Woche am Abend zu einem Akrobatikkurs.



© Canva

Mein Trainer bereitet uns auf eine Vorstellung vor, die Ende Juni sein wird.

In der Freizeit trainiere ich auch zu Hause und laufe in einem Stadion, weil es mir Spaß macht und gesund ist. Sport empfehle ich jedem.

Und du? Was machst du gern?

Am Anfang machen wir eine Aufwärmung. Danach üben wir: Handstand, Kopfstand, Rad, Spagat und Bodenakrobatik.



© Colourbox



# HAST DU SCHON EINMAL PÉTANQUE GESPIELT?

VON AMELIA GAPYS UND ZUZANNA LEJKOWSKA

1 LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA W ŁODZI | 15 & 16 JAHRE

Bestimmt kennst du nicht den Originalnamen von diesem französischen Spiel. Die Menschen nennen dieses Spiel allgemein Boule. In Frankreich spielt man Boule viel, z. B. in Parks und an den Stränden. Wir möchten dir etwas über Pétanque erzählen.

Aber wie spielt man Boule eigentlich? Das traditionelle Spiel besteht aus: 8 oder 6 Metallkugeln (Boule) und einer Holzkugel (Schweinchen ge-



annt). Die Spieler teilen sich in zwei Teams und eine Person wirft das Schweinchen. Beide Teams müssen die Boule so nah wie möglich an das Schweinchen werfen. Wenn alle Kugeln aufgebraucht werden, endet die Runde. Am Ende jeder Runde zählen Spieler ihre Punkte. Einen Punkt bekommt man, wenn deine Boule am nächsten bei dem Schweinchen liegt. Das Team mit 13 Punkten gewinnt. Die Begegnung kann sehr spannend sein und Spieler können verschiedene Taktiken anwenden, z.B. das Boule eines anderen Spielers oder das Schweinchen ausschlagen.

Obwohl Pétanque ein Party-spiel ist, gibt es auch Wettbewerbe (und sogar Weltmeisterschaften).

Wir haben diesen Sport dank eines Wettbewerbs kennengelernt. Unsere Sportlehrerin hat uns zum Boulespiel ermutigt.

Obwohl wir nicht gewonnen haben, können wir uns keine Familientreffen mehr ohne Pétanque vorstellen.

Warum ist dieser Sport bemerkenswert? Der größte Vorteil von Boule ist es, dass man es überall spielen kann: auf dem Gras, auf dem Sand oder auf dem Gehweg, im Garten oder im Park. Wenn du eine Mini-Boule kaufst, kannst du sogar zu Hause spielen. Einfache Regeln und keine körperlichen Anforderungen für dieses Spiel sorgen dafür, dass Menschen jeden Alters Spaß dabei haben können. Hast du keinen Partner, um zu spielen? Das ist doch kein Problem! Deine Nachbarn werden sicherlich gerne mitspielen!

Wir können Pétanque jedem wärmstens empfehlen. Versuch es! Vielleicht wirst du diesen Sport auch so wie wir lieben. Es lohnt sich!

# LIEBLINGS- SPORTLER\*INNEN

Es gibt Menschen, die beeindrucken uns mit ihrer Sportlichkeit. Sie können besonders schnell laufen, super gut Tore schießen oder sind einfach Profis in ihrer Sportart. Wir gucken oft zu solchen Menschen auf. Sie motivieren uns, die eigenen

Ziele zu erreichen. Die Rede ist von Lieblingssportler\*Innen! Die Schüler und Schülerinnen habe ihre Idole vorgestellt und manchmal sogar persönlich getroffen!





# MEINE LIEBLINGSPORTLERIN – IGA ŚWIĄTEK

VON JULIA WIWATOWSKA

NIEPUBLICZNA SZKOŁA PODSTAWOWA SOKRATES | 14 JAHRE

Iga Świątek ist eine polnische Tennisspielerin. Sie ist 22 Jahre alt, aber sie gewann schon 13 verschiedene Turniere. Heutzutage ist sie die weltbeste Tennisspielerin.

Iga begann ihre Karriere mit dem 6. Lebensjahr. Das erste Turnier gewann sie, als sie 8 Jahre alt war. Ab dem Jahr 2016 spielt sie Tennis berufsmäßig. In diesem Jahr gewann sie 2 Turniere – das Turnier in Stuttgart und Rang 500 Turnier in Doha. Sie will noch an Madrid Open, Italian Open und Roland Garros teilnehmen.

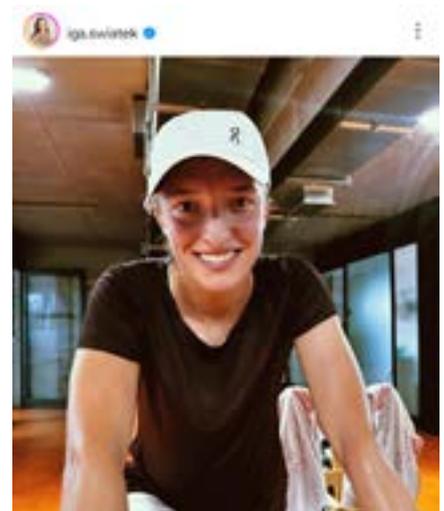
Der Beginn ihrer Karriere:

In ihrer Jugend, interessierte sich Iga für verschiedene Sportarten, wie Schwimmen und Fußball. Zuerst war ihre ältere

Schwester an Tennis interessiert. Später gesellte sich Iga zu ihrer Schwester bei den Trainings. Die 13-jährige Iga gewann die polnische Meisterschaft im Einzel, Doppel und Mixed. Iga nahm auch an Junior-Grand-Slam teil, als sie 15 Jahre alt war. Zwei Jahre später errang die junge Sportlerin den ersten Platz in Junior Wimbledon.

Warum ist sie meine Lieblingssportlerin?

Iga Świątek ist meine Lieblingssportlerin, weil ich auch Tennis spiele. Ich möchte jemals so gut wie sie Tennis spielen können. Iga motiviert mich dazu, Tennis zu spielen und meine verschiedenen Leidenschaften zu entwickeln.



# HAT ROBERT LEWANDOWSKI EINE NEUE KONKURRENZ?

VON KORNELIA HENNIG

POWIATOWY ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 4 IM. JAKUBA WEJHERA | 15 JAHRE

**M**atthew Cash ist nicht nur mein Lieblingssportler, sondern auch ein berühmter Fußballspieler in England und letzters auch in Polen. Er kommt aus England, genauer aus Slough, aber im Jahre **2021** bekam er die polnische Staatsbürgerschaft.

Hauptsächlich hat er für den Aston Villa Club gespielt, trotzdem gehört er auch der polnischen Nationalmannschaft an. Auf diese Weise hat er an der Fußball-Weltmeisterschaft **im Jahre 2022** teilnehmen dürfen. Seine Rolle besteht darin, in der Position des Verteidigers zu spielen.

Matty erhielt schon viele Auszeichnungen in seiner Karriere zum Beispiel hat man ihn zum Fußballspieler der Saison im Aston Villa Club gewählt. **Der 11. Juni 2022** ist für ihn ein wichtiges Datum,



weil er an diesem Tag das erste Tor für die polnische Mannschaft geschossen hat. Für mich ist es kein Wunder: Matty Cash ist dafür einfach gemacht. Er wurde

Fußballspieler so wie seine anderen Familienmitglieder. Sein Bruder und sein Vater sind auch englische Fußballer. Er war immer mein Lieblingsfußballspieler. Ich habe mit ihm viele Fotos als ich noch ein kleines Kind war. Ich habe sogar sein Autogramm auf meiner Bluse! Sie hängt immerhin im Wechselrahmen\* an der Wand meines Zimmers.

*Anmerkungen*

\*Wechselrahmen = Bilderrahmen



© Colourbox

# ROBERT LEWANDOWSKI

VON NATALIA JASIŃSKA

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 5 IM. ROMUALDA TR AUGUTTA W TORUNIU

## WER IST ROBERT?

Robert ist ein polnischer Fußballer. Sein Geburtsdatum ist der 21. August 1988. Er kommt aus Warschau.

## ROBERTS FAMILIE

Roberts Eltern sind Krzysztof und Iwona. Seine Frau ist Anna. Er hat zwei Kinder - Klara und Laura. Robert hat auch einen Hund.

## FUßBALL UND ROBERT

Lewandowski spielt bei FC Barcelona und in der polnischen Fußballnationalmannschaft der Männer.

Er spielt die Nummer 9 auf dem Sportplatz. Sein Training dauert 6 Stunden. Er trainiert jeden Tag. Bis jetzt!

Robert schoss 638 Tore. Er ist sehr populär.

## KLEINIGKEITEN

1. Robert verbringt gern seine Freizeit mit seiner Familie.
2. Roberts Lieblingessen sind Waffeln.

# MEINE LIEBLINGSSPORTLERIN

VON ROKSANA BRZÓSKA

ZESPOŁU SZKÓŁ ADMINISTRACYJNO-EKONOMICZNYCH W GDYNI | 16 JAHRE

Jeder will Erfolg haben, aber die meisten wagen es nicht. Heute schreibe ich über meine Lieblingssportlerin – Iga Świątek.

Sie ist eine polnische Tennisspielerin und bekannt für ihre Erfolge. Sie gewann kürzlich ihr 14. WTA-Turnier.

Sie begann im Alter von fünf Jahren mit dem Tennistraining. Ursprünglich trainierte sie im Club Mera Warschau. Dann bei Legia Warschau. Sie war Mitglied der polnischen U-16-Tennis-Nationalmannschaft. Im Jahr 2018 beendete sie ihre Karriere als Junior. Als Profi begann sie Turniere zu gewinnen und nahm an den French Open, Australian Open, WTA US Open teil.



Im Jahr 2022 wurde sie zur Sportlerin des Jahres in Polen ausgewählt. Iga entwickelte zusammen mit Oshee ihr eigenes Vitaminwasser. Am 10. Juni 2023 gewann sie das Roland-Garros-Turnier. Natürlich drücke ich ihr bei den nächsten Turnieren die Daumen.



# MEINE LIEBLINGSSPORTLERIN: KATARINA WITT

VON SZYMON KAŻMIERCZAK

LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. GEN. J. H. DĄBROWSKIEGO W KUTNIE | 18 JAHRE

## Meine Lieblingssportlerin ist...

Meine Lieblingssportlerin ist Katarina Witt.

- ♥ Sie ist eine ehemalige deutsche Eiskunstläuferin.
- ♥ Sie wurde am 3 Dezember 1965 in der DDR geboren.
- ♥ Katarina hat mit 5 Jahren Schlittschuhlaufen gelernt.

Sie hat täglich trainiert. Das ist sehr beeindruckend!

## Ihre größten Erfolge:

- ♥ Sie wurde Europameisterin im Jahr 1983
- ♥ Im Jahr 1984 hat sie bei den Olympischen Spielen die Goldmedaille gewonnen
- ♥ Sie ist eine vierfache Weltmeisterin und zweifache Olympiasiegerin

## Warum mag ich sie?

- ♥ Sie ist meine Lieblingssportlerin, weil sie mich beeindruckt. Ich möchte genauso erfolgreich wie sie sein.
- ♥ Katarina Witt war aber nicht nur früher als Eiskunstläuferin sehr erfolgreich, sondern ist auch heute UNICEF-Botschafterin, Schauspielerin und Unternehmerin.

## Sie ist und bleibt eine Legende!

Szymon Kaźmierczak, 18, I Liceum Ogólnokształcące im. gen. J. H. Dąbrowskiego w Kutnie

# FIT & GESUND

Die Ernährung ist ein wichtiger Teil, wenn man Sport macht oder gesund leben möchte. Deshalb haben einige Schülerinnen ihre liebsten Rezepte mit genauer Anleitung geteilt.

Gesunde Ernährung kann so einfach und lecker sein! Schon probiert?!



# FITNESSKÜCHE - MEIN GERICHT FÜR FITTE MENSCHEN: SPIRELLI MIT BROKKOLI UND GETROCKNETEN TOMATEN

VON IGA GRAD

ZESPÓŁ SZKOLNO - PRZEDSZKOLNY W POWIDZU

Jeder Sportler soll sich gesund ernähren und daran denken, nach dem Training neue Energie zu tanken. Ich schlage ein Rezept mit Brokkoli für ein köstliches und schnelles Gericht vor.

Kurz zum Brokkoli – er ist super gesund. Seine Inhaltsstoffe schützen unsere Körperzellen vor freien Radikalen und stärken das Immunsystem.



Schwierigkeit: ganz einfach

Zubereitung: 30 min

## Zutaten

250 g Vollkornnudeln (Spirelli)

400 g Brokkoli

1 Knoblauchzehe

40 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt (abgetropft mit 2 EL vom Öl)

250 ml Gemüsebrühe

2 EL geriebener Parmesan



## Zubereitungsschritte

1. Die Vollkornnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung al dente kochen.
2. Währenddessen Brokkoli waschen und in kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen, Knoblauch schälen und hacken, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Brokkoli zugeben und 3 Minuten dünsten. Dann Tomaten zugeben und weitere 4 Minuten bei kleiner Hitze braten.
4. Die Vollkornnudeln zugeben, Gemüsebrühe zugeießen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
5. Mit dem Käse bestreuen und servieren.

# PIEROGIREZEPT

VON KLAUDIA SOCHA

VI LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W ZESPOLE SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH  
NR 2 W PIOTRKOWIE TRYBUNALSKIM | 16 JAHRE

Hallo Leserinnen und Leser,  
mein Name ist Klaudia und ich bin 19 Jahre alt. Ich besuche die Oberschule. Ich interessiere mich für gesunde Ernährung. Deshalb möchte ich euch meine Idee für eine gesunde und sättigende Mahlzeit vorstellen. Es wird ungewöhnlich, denn ich präsentiere euch ein Rezept für meine Lieblingsknödel mit Spinat. Der Spinat ist sehr gesund, enthält Vitamin A, C und Eisen. Um die Knödel herzustellen, benötigen wir:

*für den Teig:*

- Wasser,
- Mehl,
- Salz.

*für die Füllung:*

- 150 g Spinat,
- 200 g mageren Hüttenkäse,
- Salz und Pfeffer,
- alle anderen Gewürze

## Zubereitung

1. Hüttenkäse und Spinat in einen Mixer geben und glatt mahlen.



2. Die Masse mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen nach dem Geschmack würzen

(ich habe Basilikum, Kräuter der Provence und Knoblauch hinzugefügt).



3. Jetzt ist es Zeit, den Teig aus Wasser, Salz und Mehl zuzubereiten.



4. Die Masse ausrollen, mit einem Glas Kreise ausstechen und die Füllung darauf verteilen.



5. Knödel formen und in kochendes Wasser mit Salz und Öl geben.



6. Wenn die Knödel oben auf dem Wasser schwimmen, kann man sie herausnehmen und servieren.



**Guten Appetit!**

Alle Fotos © privat





# KOCHTUTORIAL: DIE FITNESSKÜCHE – MEIN GERICHT FÜR FITTE LEUTE.

VON ZUZANNA GARUS

I LO IM. GEN. J. H. DĄBROWSKIEGO | 16 JAHRE

**M**it Sport verbindet man einen gesunden Lebensstil. Aber auch eine gesunde Ernährung ist ein wichtiges Element. Deshalb möchte ich meine liebsten gesunden Rezepte teilen. Ausgewogenheit ist in der Ernährung wichtig, deshalb gebe ich Ihnen ein süßes und ein salziges Rezept.

Ich liebe die Küche das Nahen Ostens. Mein Lieblingsgericht ist Falafel. Ich werde mein Lieblingsrezept mit Ihnen teilen. Sie benötigen: 1 Tasse Linsen, ein Bund Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlener Koriander und Salz, 4 Esslöffel Kichererbsenmehl. Linsen eine Stunde in Wasser einweichen, dann abspülen. Petersilie, Knoblauchzehen und Zwiebel mixen, bis es grob ist.

Dann die Linsen hinzugeben. Kreuzkümmel, Koriander, Salz hinzugeben und 3-5 Minuten mixen. Kichererbsenmehl rühren Sie ein. Zu Falafel formen und in Öl braten oder bei 200 °C für 20 Minuten backen. Bereit! Am liebsten serviere ich es mit Fladenbrot und Hummus!

Mein Lieblingsmahl ist das Frühstück. Ich mag besonders süßes Frühstück. Das ist mein Lieblingsrezept für ein süßes, gesundes und schnelles Frühstück - fluffige (vegane) Pfannkuchen und Zimtäpfel! Um die Pfannkuchen zuzubereiten, benötigen Sie: 75g Hafermehl, 1 Teelöffel Backpulver, 2 Esslöffel (vegane) Joghurt, 60-80ml (Pflanzen)Milch und 2 Teelöffel Honig. Alle Zutaten mischen und auf jeder Seite goldbraun braten.

Um die Zimtäpfel zuzubereiten, benötigen Sie: 1 Apfel, 1 Teelöffel (vegane) Butter und 1 Teelöffel Zimt. Zuerst den Apfel würfeln, dann die Butter in einer Pfanne schmelzen. Den Apfel in der Butter mit dem Zimt 5 Minuten anschwitzen. Optional 2 Teelöffel Agaven- oder Ahornsirup beimischen. Pfannkuchen auf einen Teller legen und mit Zimtäpfeln anrichten. Ich füge auch gerne Joghurt hinzu. Guten Appetit!

Wie Sie sehen, ist gesunde Ernährung nicht langweilig, schwierig und geschmacklos. Im Gegenteil – es ist das Beste! Ich hoffe, Sie probieren diese Rezepte aus und es wird Ihnen genauso gut gefallen wie mir!

# SELBSTDISZIPLIN

Kennst du das auch? Manchmal hat man keine Lust auf Sport, Schule oder Hausaufgaben. In solchen Momenten ist es wichtig, sich zu motivieren und diszipliniert zu sein. Die Schüler

und Schülerinnen teilen ihre Tipps und erklären, wie sportliche Disziplin auch in der Schule helfen kann.





# WARUM WILL ICH LIEBER SPORT AKTIV TREIBEN, ALS IHN PASSIV MIR ANSEHEN?

VON KAROL SKARBEK KOZIETULSKI

LICEUM ZBIGNIEW HERBERT | 16 JAHRE

Ich heiße Karol Skarbek Kozietulski und bin 16 Jahre alt. Seit einem Jahr besuche ich das Lyzeum Namens „Zbigniew Herbert“ und muss sehr viel lernen. Aus diesem Grund habe ich sehr wenig Freizeit und muss meinen Alltag gut organisieren. Täglich muss ich um 5.15 Uhr aufstehen, um pünktlich in der Schwimmhalle zu sein. Das Training beginnt um 6 Uhr und dauert 1 Stunde. Das erfordert von mir Selbstdisziplin, aber mein Hobby ist Schwimmen. Wenn ich im Wasser mit anderen Jugendlichen um die Wette schwimme, vergesse ich meine körperliche Behinderung, die jeder von uns Klubteilnehmern hat. Nach dem Training bin ich glücklich

und habe Lebensmut, obwohl ich dann im Auto frühstücke und sofort in die Schule fahren muss.

Von 8 bis 15.10 Uhr habe ich Unterricht und anschließend fahre ich nach Hause. Dann folgen Mittagessen, Hausaufgaben, Privatstunden und manchmal Übungen im Fitness-Studio.

Mit Hilfe vom aktiven Sport habe ich Selbstdisziplin erlernt. Auch wenn ich müde bin muss ich etwas zu Ende führen. Das ist oft schwierig für mich.

Ich muss ebenfalls eine gesunde Diät einhalten. Viel Gemüse und Obst stehen auf meinem Speiseplan, aber auch Fisch, Eier, Geflügel, und Milchprodukte esse ich. Ich

rauche nicht, trinke keinen Kaffee und esse kein Fast-food.

Zum Glück kann ich mit unserem Trainer oder auch unserem Sport-Psychologen über meine Probleme sprechen, Es gibt Momente, in denen ich denke, dass ich nicht alles schaffen kann. Jedoch der Psychologe macht mir Mut. Die Jugendlichen im Schwimmtraining unterstützen sich gegenseitig und im Team helfen wir uns gegenseitig.

Diese Loyalität hilft mir sehr in meinem Leben. Oft haben wir für drei Tage am Wochenende Schwimmwettbewerbe in anderen polnischen Städten. Dort sind unsere Trainer streng aber sehr hilfsbereit. Wir hören auf sie und haben schon Medaillen und Pokale,

dank des guten Trainings erhalten. Ich bin auch stolz auf meinen dritten Platz im Schwimmwettbewerb.

In Winterferien und den Sommerferien organisiert unser Sportklub ein Schwimmlager für uns. Ich fahre dort sehr gern hin und nehme an diesem Trainingslager immer teil.

Eigentlich ordne ich nicht nur bei den beiden Wettkämpfen, sondern auch in meinem Leben alles dem Sport unter. Ich engagiere mich voll und ganz, dabei unterstützt mich meine liebe Familie.



# SELBSTDISZIPLIN – WICHTIG?

## HAT SPORT EINFLUSS AUF MEINEN CHARAKTER? AUF WELCHE ART UND WEISE?

VON MARTYNA BŁAŻEJAK

SZKOŁA PODSTAWOWA NR 386 IM. MARSZAŁKA JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO | 11 JAHRE

**H**allo Ich bin Martyna. Meine Lieblingsportarten sind Handball und Basketball. Ich mag Radfahren, Laufen und Rollschuhlaufen. Am Wochenende fahre ich Rad im Park.

Ich fühle mich besser nach dem Training, denn ich bewege mich und ein Mensch braucht Bewegung. Ich habe den Eindruck, dass eine Person nach dem Training energiegeladener ist. Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt das

Immunsystem und hilft bei der Vermeidung vieler Krankheiten, z.B. Übergewicht. Sport verursacht, dass wir uns besser konzentrieren können, wir haben mehr Kreativität. Es ist auch so, dass wenn wir ein Ziel erreichen, wollen wir mehr. Sport lehrt Mut, Risikoeinschätzung und das Annehmen größerer Herausforderungen. Vor allem lehrt Sport Geduld, denn wir müssen warten, bis sich die ersten Effekte unserer Übungen zeigen. Es steigert

auch das Selbstvertrauen. Unter dem Einfluss des Trainings werden wir in einer bestimmten Disziplin immer besser. Dies wirkt sich positiv auf unser Selbstwertgefühl aus.

Ist also Sport wichtig?

Ja - sehr wichtig. Ohne Sport wäre ich ein anderer Mensch.





# IST SELBSTDISZIPLIN IHRE STÄRKE?

## FINDEN SIE HERAUS, OB ES WICHTIG IST? BEEINFLUSST SPORT DEINEN CHARAKTER? WIE?

VON NIKOLA GIELNIEWSKA

PUBLICZNA SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1 Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI IM.  
IGNACEGO DASZYŃSKIEGO | 15 JAHRE

Es gibt Momente im Leben von jedem Menschen, in denen wir das Gefühl haben, dass uns die Zeit vergeht und wir nicht wissen, was wir damit machen sollen. In solchem Moment möchten wir alle unsere Träume verwirklichen.

Selbstdisziplin ist eine Schlüsselgewohnheit erfolgreicher Menschen. Es ist der erste Schritt zum Erreichen Ihrer Ziele.

Dank ihr können wir uns Ziele setzen, die wir anstreben wollen. Es braucht Zeit, aber dann werden wir sehen, dass es sich gelohnt hat. Selbstdisziplin ist unser innerer Trainer, der uns vor unnötigen Fehlern bewahrt und uns anweist, voranzukommen. Stellen Sie sich eine Situation vor, in der wir abends

einen tollen Film schauen. Dabei essen wir Snacks und süße Getränke. Dann gehen wir zum Spiegel. Wir schauen und fangen an, schlecht über uns selbst zu reden. Wir beschließen: „Ab morgen werde ich trainieren.“ Und am nächsten Tag machen wir dasselbe und sind wütend. Selbstdisziplin, wenn wir uns bemühen, gibt dem Leben einen Sinn. Es stärkt uns in guten Dingen, stärkt unseren Glauben, gibt uns Chancen, lehrt uns und ermöglicht uns vor allem, besser zu leben.

Verändert Selbstdisziplin den Charakter?

Es hängt allein von dir ab. Wir bekommen Motivation, wenn wir bereits etwas tun, nicht wenn wir auf der Couch liegen

oder keine Hemmungen beim Essen haben. Wenn wir uns ein Ziel setzen, sagen wir z.B., dass wir eine gute Figur aufbauen wollen, und wir tatsächlich darauf hinarbeiten. Indem wir eine Diät einhalten, uns bewegen und trainieren, wird das Ziel erreicht. Neben dem erreichten Ziel stärken wir den Charakter. Wir setzen mehr auf uns selbst und leben für uns selbst, und das ist überhaupt nicht schlecht, dass wir zuerst für uns selbst sorgen wollen. Denn wenn wir nicht genug für uns selbst sind, dann erst recht nicht für andere.

Selbstdisziplin gibt ein Gefühl der Freiheit, denn „Wer nicht vorwärts geht, der geht zurück.“

# SELBSTDISZIPLIN – WICHTIG?

## HAT SPORT EINFLUSS AUF MEINEN CHARAKTER? AUF WELCHE ART UND WEISE?

VON ROKSANA WAWRZYNIAK

1 LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA W ŁODZI | 16 JAHRE

Sich glücklich fühlen? In seiner Sportdisziplin der beste sein? Sich mit anderen messen? Sport braucht Selbstdisziplin. Jeden Tag harte Arbeit, Disziplin und Motivation. Man soll alles tun, um Erfolge zu erzielen. Selbstdisziplin spielt im Sport eine große Rolle. Sie macht mich ruhig. Sport bildet meinen Charakter. Das harte Training macht mir tatsächlich viel Spaß. Ich kann mich sozial und emotional entwickeln und neue Freunde kennenlernen. Sport bedeutet Selbstständigkeit, Verantwortung und das Gefühl der Zusammengehörigkeit.

Ich entspanne mich beim Sport und finde meine Ruhe. Außerdem fühle ich mich gesünder. Sport hilft mir meine Kondition verbessern, deshalb habe ich mehr Energie. Im Alltag kann ich besser den Stress reduzieren. Ich überwinde meine Schwächen und lerne verlieren und das muss man lernen! Beim Rollschuhlaufen fühle ich mich frei. Ich genieße die wunderschöne Umgebung und versuche etwas Unvergessliches zu erleben.

Man braucht doch manchmal Freiheit! Herrliche Natur mit Sport – wer träumt nicht davon? Ich bemühe mich, von einem Training zum anderen besser zu werden. Ich arbeite, um Erfolg zu haben. Schon seit elf Jahren ist Rollschuhlaufen mein bester Freund. „In einer gesunden Seele lebt ein gesunder Geist“ – So sagt ein Sprichwort. Diese Worte haben einen großen Einfluss auf meine Lebensweise.



# SPORT MACHEN ODER SPORT SCHAUEN?

Sport macht Spaß, keine Frage! Aber es kann auch anstrengend sein und man möchte manchmal viel lieber auf dem Sofa liegen und nichts tun. Dann ist es praktisch, sich Sport anzuschauen. Im Internet oder im Fernsehen kann man sportliche

Wettbewerbe verfolgen. Die Schüler und Schülerinnen haben aufgeschrieben, warum auch Sport schauen viele Vorteile hat!





# SELBST SPORT TREIBEN ODER LIEBER SPORT SCHAUEN?

VON DOMINIKA KARCZEWSKA

I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE Z ODDZIAŁAMI DWUJĘZYCZNYMI FUNDACJI EKOS W SWARZĘDZU | 17 JAHRE

Normalerweise, wenn man fragt, was besser ist: Sport treiben oder zuschauen? Die Antwort kommt sofort: TREIBEN. Die Gesundheitsvorteile und besseres Abbauen von Stress ist etwas, das man nicht abstreiten kann. Ich möchte zeigen, dass Sport schauen genauso gut ist, wie treiben. Zumindest für manche.

- Spaß und Unterhaltung: Das Verfolgen von Sportereignissen ist unterhaltsam und macht Spaß. Man kann die Aufregung und Emotionen der Spiele miterleben und sich mit anderen Fans darüber austauschen.
- Wissenschaft: Das Verfolgen von Sportereignissen kann dazu führen, dass man ein Experte auf einem bestimmten Gebiet wird. Man kann das Spielverständnis verbessern, taktische Aspekte analysieren und die Leistungen von Sportlern bewundern.
- Gemeinschaftsgefühl: Das gemeinsame Anfeuern eines Teams schafft ein Gefühl der Gemeinschaft und Verbundenheit mit anderen Fans.
- Zeitsparen und Bequemlichkeit: Sportereignisse live zu verfolgen kann eine bequeme Option sein, da man sie von zu Hause aus verfolgen oder Streaming-Plattformen benutzen kann. Es erfordert nicht die gleiche körperliche Anstrengung wie das Sporttreiben und ermöglicht es, mehrere Spiele oder Wettkämpfe gleichzeitig zu verfolgen.
- Letzte Möglichkeit für Sportfans: Viele berufliche Sportler können nicht lebenslang andauern. Es gibt auch Menschen, die permanent verletzt sind und nicht so viele Körperbewegungen machen. Sport schauen ist eine gute Möglichkeit für sie, um Leidenschaft für den Sport auszuüben.

# WARUM SPORT WICHTIG IST

VON POLA ZYCH

I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA W ŁÓDZI | 16 JAHRE

Sicherlich hast du dich schon oft gefragt, warum alle wiederholen, dass Sport so wichtig ist. In diesem Artikel möchte ich es dir erklären. Sport hat einen sehr positiven Einfluss auf das menschliche Leben. Bewegung ist für unsere Entwicklung unerlässlich. Laut WHO sollten Kinder im Alter von 5 bis 17 Jahren 180 Minuten körperliche Aktivität pro Woche haben. Erwachsene unter 65 Jahren sollten 150-300 Minuten pro Woche Sport treiben. Sport bringt uns viele Vorteile, hier sind die wichtigsten.

Regelmäßiges Training hat eine sehr gute Wirkung auf unsere Psyche. Wenn wir Sport treiben, erhöht sich der Endorphinspiegel in unserem Körper. Sie sind Glückshormone. Dadurch fühlen wir uns besser. Das

senkt das Risiko, an einer Depression zu erkranken. Beim Sport treiben können wir neue Freunde finden. Es ist auch gut für unsere Psyche. Durch Training sieht unser Körper besser aus, was unser Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen steigert.

Sportaktivitäten sind gut für die Gesundheit. Sport treiben verbessert die Form, weil es unsere Muskulatur und den Kreislauf stärkt. Es senkt den Blutdruck und das Schlaganfallrisiko. Es hilft, das Körpergewicht zu reduzieren. Wenn unser Gewicht normal ist, ist das Risiko, an Diabetes zu erkranken, geringer. Sport ist gut für unsere Gesundheit und zum Abnehmen, wenn wir

uns ausgewogen und gesund ernähren. Wir sollten viel Gemüse und Obst essen.

Laut Wissenschaftlern ist Sport ein sehr wichtiger Teil unseres Lebens. Jeder sollte sich Zeit für etwas Bewegung nehmen. Wir sollten Sport als angenehme Tätigkeit empfinden. Es gibt so viele Sportarten, dass sicherlich jeder etwas für sich findet!



# SPORT IN MEINER STADT

Vereine, Fitnessstudios und Sportplätze gehören wohl in jede Stadt! Dort kann man Sport machen und Freund\*Innen treffen und die Freizeit verbringen. Manche Städte haben vielleicht einen See und einen Segelklub oder sind in den Bergen und

man kann dort wunderbar Ski fahren. Finde heraus, wie es in den Städten der Schüler und Schülerinnen aussieht.



# BELIEBTE SPORTARTEN IN MEINER GEGEND

VON IZABELA STASIAK

ZESPÓŁ SZKOLNO-PRZEDSZKOLNY W POWIDZU | 13 JAHRE



# INTERVIEW MIT DEM SPORTLEHRER

VON LENA WIEŃSKA

PUBLICZNA SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1 Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI  
IM. IGNACEGO DASZYŃSKIEGO | 12 JAHRE

**Lena:**

Guten Morgen Herr Nowak, wie geht es Ihnen heute?

**Sportlehrer Herr Nowak:**

Guten Morgen Lena, sehr gut.

**Lena:**

Zunächst einmal: Was war Ihre erste Sportart?

**Sportlehrer Herr Nowak:**

Ich habe in der Grundschule Fußball gespielt. Als ich älter war, begann ich Basketball zu spielen.

**Lena:**

Was war Ihr erster Wettkampfsieg?

**Sportlehrer Herr Nowak:**

Soweit ich mich erinnere, hat mein Team den ersten Platz im schulübergreifenden Wettbewerb in Warschau gewonnen.

**Lena:**

Wie erinnern Sie sich daran?

**Sportlehrer Herr Nowak:**

Es war eine erstaunliche Erfahrung.

**Lena:**

Ich habe noch eine ganz andere Frage: Wie sieht Ihre tägliche Ernährung aus?

**Sportlehrer Herr Nowak:**

Ich versuche mich eher gesund zu ernähren. In den Mahlzeiten gibt es immer Gemüse und Obst und ich schränke Fast Food ein.

**Lena:**

An welcher Universität haben Sie Ihren Abschluss gemacht?

**Sportlehrer Herr Nowak:**

Ich habe mein Studium an den Jagiellonen- Universität in Krakau abgeschlossen.

**Lena:**

Und schon am Ende: Gefällt Ihnen Ihre Arbeit?

**Sportlehrer Herr Nowak:**

Ich arbeite gerne mit Kindern und bin beruflich erfüllt, weil ich das mache, was mir Spaß macht.

**Lena:**

Ist Ihr Job schwierig?

**Sportlehrer Herr Nowak:**

Zu bestimmten Zeiten ja. Aber ich versuche geduldig zu sein.

**Lena:**

Vielen Dank für das Interview und ich wünsche Ihnen weiterhin beruflichen Erfolg.

**Sportlehrer Herr Nowak:**

Vielen Dank.





Bildquellen: © shutterstock, dreamstime, freelogovector, vectorstock, pngtree, stickers-factory

# DIE BELIEBTESTEN SPORTARTEN IN MEINER STADT

VON MAYA GASPARRINI

ZESPOŁU SZKÓŁ ADMINISTRACYJNO-EKONOMICZNYCH W GDYNI | 14 JAHRE

Hallo! Mein Name ist Maya und ich lebe in Gdynia, einer Stadt im Norden Polens. Seid ihr sportlich und aktiv?

Gdynia ist eine Stadt am Meer. Daher ist die erste beliebte Sportart die ich vorstellen möchte, Wassersport. Ich meine Segeln, Windsurfen, Kitesurfen und Wasserski.

Eine weitere Sportart, die in Gdynia sehr beliebt ist, ist Beachvolleyball. Das Mannschaftsspiel auf dem Sand ist

eine tolle Idee, um aktiv Zeit mit Freuden zu verbringen.

Auch Rugby ist eine ziemlich beliebte Sportart in Gdynia.

Wenn Ihr einem Sportklub in Gdynia beitreten möchtet, haben wir den Klub Arka Gdynia Rugby.

Wir haben auch einen Fußballverein mit dem gleichen Namen. Der jüngste und erste in der Geschichte der Arka Gdynia Fußballspieler, der vor seinem 17. Lebensjahr in der

Extraklasse debütierte, ist Patryk Soboczyński.

Eine weitere interessante Sportart, die viele Menschen in Gdynia ausüben, ist Kampfsport - Judo. Ich kann persönlich sagen, dass Judo eine Sportart ist, die euren Charakter stärkt, weil ich es seit sieben Jahren praktiziere.

Wenn Ihr an meinem Artikel interessiert seid, hinterlasst unbedingt einen Kommentar.

# WELCHE SPORTARTEN SIND IN MEINER STADT BELIEBT?

VON PHILIP ALBRECHT

I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE Z ODDZIAŁAMI DWUJĘZYCZNYMI FUNDACJI EKOS W SWARZĘDZU | 16 JAHRE

Sport in Swarzędz, meinem Wohnort, spielt eine große Rolle sowohl im Leben der Jugendlichen als auch der Erwachsenen. Die Behörden bieten den Bürgern viele Möglichkeiten Sport zu treiben und die Bürger nutzen diese Möglichkeiten gern. Sie nehmen gern an verschiedenen Sportaktivitäten teil, zum Beispiel am Marathon, an Wettbewerben, etc.

Aber wie in jeder Stadt gibt es besonders beliebte Sportdisziplinen.

Bei uns in Swarzędz gehört Fußball zu den beliebtesten Sportarten. Man kann sagen, dass Fußball ein großer Teil von jedem Bürger von Swarzędz ist, aber man kann das in jeder Stadt in Polen sagen. In jeder Wohnsiedlung stehen Fußballplätze zur Verfügung, und die meisten der Kinder lernen in der Schulen Fußball spielen, seit sie 4-5 Jahre alt sind. In meiner Stadt gibt es 3 Profifußballvereine. Das sind Unia, Lider (nur für Kinder und Jugendliche), und der neueste

Meblorz Swarzędz. Der beste ist Unia, der jetzt in der 4. Spielklasse in Polen, 3. Liga.

Circa  $\frac{1}{3}$  von Swarzędz-Jugendlichen spielen Fußball in diesen drei Clubs.

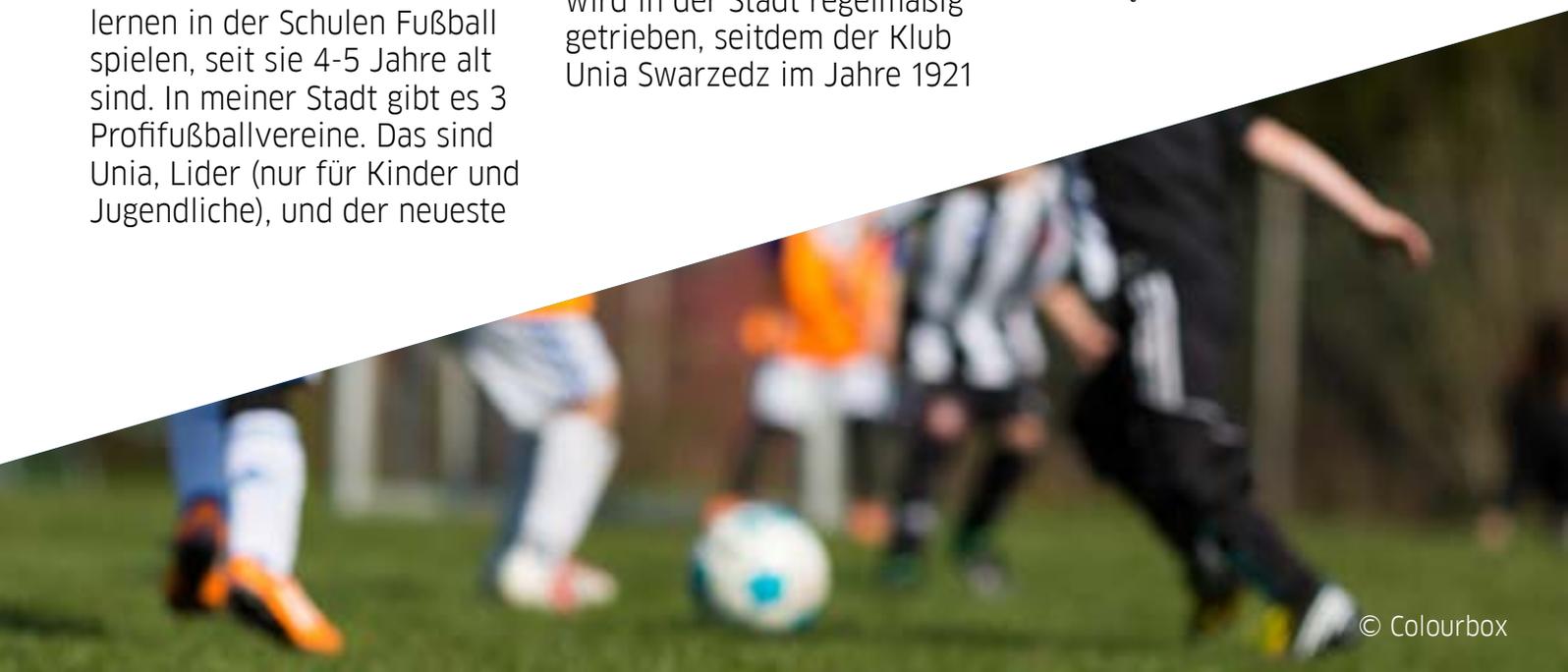
Dem Fußball folgt Basketball, was auch viele trainieren. Meistens Jugendlichen in den Schulen. Wie beim Fußball, befinden sich in jeder Wohnsiedlung Basketballplätze und viele Jugendliche nutzen sie, aber nicht so oft wie Fußballplätze. Die Stadt hat keine Profiklubs, aber es gibt ein paar Basketballjugendvereine. Dennoch ist Basketball am populärsten als Straßenspiel. Das bedeutet, die Jugendlichen spielen am liebsten auf Wohnsiedlungsbasketballplätzen in 1v1, 2v2 oder 3v3 Formaten.

Das Ringen ist in der Stadt auch sehr populär. Das Ringen wird in der Stadt regelmäßig getrieben, seitdem der Klub Unia Swarzedz im Jahre 1921

gegründet wurde. Der Verein ist in ganz Polen dafür bekannt, dass hier viele talentierte Sportler ihre Karriere begonnen haben. Heute bilden sie den besten Ringerverein in Großpolen. Das Ringen wird auch in den Schulen trainiert als Grundlagen der Selbstverteidigung.

Swarzędz ist bekannt für die alljährliche Organisation des "Internationalen Ringenwettbewerb des Bürgermeisters von Swarzędz".

Natürlich gibt es nicht nur diese Sportarten, die die Bewohner von Swarzędz treiben. Es gibt noch Marathonläufe, Schwimmen oder Grasshockey, aber sie sind nicht so populär wie die oben aufgelisteten Sportdisziplinen. Aber ich denke, ich habe bewiesen, dass in Swarzędz Sport ein Teil von Swarzędz's Seele ist.





# SPORT IN MEINER STADT

VON WIKTOR ZIELIŃSKI

LICEUM NR 1 W ŁODZI IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA | 15 JAHRE

**M**eine Stadt ist ein ruhiger Ort und ganz klein. Unsere Stadtbewohner treiben gerne verschiedene Sportarten und nehmen an Sportwettkämpfen teil. Brzeziny ist in ganz Polen und sogar in Europa für Feldhockey bekannt. Jeder hat seinen Lieblingssport und deshalb sollten die Städte es ermöglichen, seinem Hobby nachzugehen. Doch Sport ist schon lange „in“.

Fußball ist der beliebteste Sport in meiner Stadt. Eine Sportart, die seit vielen Jahren neue Fans anzieht. Die in meiner Stadt gebauten Sportplätze ermöglichen es Jugendlichen, neue Freunde kennenzulernen, aber auch ihre Talente zu entwickeln. Ich selbst bin ein großer Fan dieser Sportart und verbringe meine Freizeit oft auf den Sportplätzen.

Basketball und Volleyball – obwohl es in meiner Stadt schwieriger ist, Menschen zu sehen, die diese Sportarten ausüben als diejenigen, die Fußball spielen, kann man nicht sagen, dass sie nicht beliebt sind. Viele meiner Freunde trainieren Volleyball und freuen sich, dass es in unserer Stadt einen Jugendsportverein gibt. Ich finde, diese Sportdisziplinen können Ruhe vom Alltagsstress bringen. Außerdem hat die Bewegung beim Sporttreiben einen großen Einfluss auf unsere psychische Kondition.

Schwimmen – eine Aktivität, in der viele Menschen eine Quelle der Ruhe finden. Zum Glück, gibt es in meiner Stadt ein Schwimmbad. Nach einer anstrengenden Arbeitswoche können sich viele Einwohner

entspannen und es erfreut sich daher großer Beliebtheit. Schwimmen lehrt: Ausdauer und Disziplin, außerdem bildet es unseren Charakter.

Sport spielt in unserem Leben eine große Rolle. Dank den Sportanlagen können wir unsere Leidenschaften entwickeln. Egal, welche Sportart wir auswählen; Tennis, Wandern oder Surfen sollte uns Spaß machen und neue Erfahrungen bringen. Wir wollen unsere Freizeit sinnvoll nutzen und dabei etwas Unvergessliches erleben. Sowohl Kinder und Jugendliche als auch Senioren finden in unserer Stadt die Möglichkeit Sport zu treiben. Genießen wir also Sport! Denn „in einer gesunden Seele, lebt ein gesunder Geist“.



# WORTSCHATZ

Vereine, Fitnessstudios und Sportplätze gehören wohl in jede Stadt! Dort kann man Sport machen und Freund\*Innen treffen und die Freizeit verbringen. Manche Städte haben vielleicht einen See und einen Segelklub oder sind in den Bergen und

man kann dort wunderbar Ski fahren. Finde heraus, wie es in den Städten der Schüler und Schülerinnen aussieht.

## AUF DEUTSCH

## PO POLSKU

### Lieblingssportarten

Welche Sportart magst du am liebsten?

Meine Lieblingssportart ist Fußball/ Basketball/ Tennis ...

Für manche Sportarten braucht man eine Ausrüstung.

Fußball und Hockey sind Mannschaftssportarten.

Ich werde an einem Wettkampf teilnehmen.

Beim Wettbewerb kann man eine Goldmedaille gewinnen.

Ich trainiere zweimal/dreimal die Woche.

Beim Wettkampf hat sie den ersten/zweiten/dritten Platz belegt.

Ich treibe gerne Sport in der Natur.

## Lieblingssportler\*Innen

Wer ist dein/e Lieblingssportler/in?

Als Profisportler/in ist man berühmt.

Lewandowski hat seine Karriere als Spitzensportler aufgebaut.

Sein Traum ist es für die Nationalmannschaft zu spielen.

Der größte Erfolg ist es, die Weltmeisterschaft zu gewinnen.

Beim Wettkampf kann man eine Auszeichnung erhalten.

Sie möchte Weltmeisterin und Olympiasiegerin sein.

Das Team hat ein Spiel gewonnen/verloren.

Profisportler/innen können Vorbilder sein.

## Fit & Gesund

Ich ernähre mich gesund.

Mein Lieblingsgericht ist...

Er achtet auf eine gesunde/sättigende/ ausgewogene Ernährung.

nach einem Rezept kochen

Wir müssen noch eine Zutat hinzufügen/  
hinzugeben/ einrühren.

Ab Montag werde ich meine Essgewohnheiten ändern.

Wir achten auf unsere Gesundheit.

Sport hilft dabei Körpergewicht zu reduzieren.

Man kann eine Diät machen, um abzunehmen.

## Selbstdisziplin

Es ist wichtig, fleißig und geduldig zu sein.

Ich werde meine Ziele erreichen.

Mit einem Trainingsplan ist das Training leichter.

Nach der Arbeit habe ich wenig/ viel Freizeit.

Sie ist täglich trainieren.

Unsere Trainerin hat uns Mut gemacht.

Im Team helfen/ unterstützen wir uns gegenseitig.

Es ist schwierig, sich selbst zu motivieren.

Man kann nicht nur den Körper, sondern auch den Geist trainieren.

## Sport machen oder Sport schauen?

Das Stadion ist voller Menschen.

Ich bin ein treuer Fan meines Fußballvereines.

Sport anschauen ist leichter als Sport zu machen.

Sie fiebern vor dem Fernseher mit.

Sport im Fernsehen kann unterhaltsam sein.

Das Team kann noch auf einen Sieg hoffen.

Sport machen hilft dabei Stress abzubauen.

Die Mannschaft muss eine Niederlage hinnehmen.

Wollen wir uns das Fußballfinale gemeinsam anschauen?

Auch beim Sport muss man strategisch und logisch denken.

## Sport in meiner Stadt

Beliebte Sportarten in meiner Stadt sind  
Laufen/Schwimmen/Radfahren...

Man kann die Freizeit auf den Sportplätzen/ im  
Verein/ im Fitnessstudio verbringen.

In meiner Stadt gibt es... einen Sportverein.

einen Sportplatz.

ein Fitnessstudio.

Wollen wir uns im Schwimmbad treffen?

Ich habe mich mit einer Freundin zum Sport  
verabredet.

Wir können gemeinsam laufen gehen.

Es gibt viele interessante Sportdisziplinen.

Ich habe durch den Sport viele Freunde  
gefunden.

## KONTAKT

**Email:** [deutschplus-polen@goethe.de](mailto:deutschplus-polen@goethe.de)

**Website:** [www.goethe.de/polen/deutschplus](http://www.goethe.de/polen/deutschplus)



# IMPRESSUM

Goethe-Institut Warschau  
Ul. Chmielna 13a  
00-021 Warszawa

## **Leitung der Spracharbeit**

Karin Ende

## **Projektleitung**

Maximilian Weiß

## **Redaktion**

Yuliya Pratasavitskaya / Liza-Shirin Colak

## **Lektorat**

Liza-Shirin Colak

## **Layout & Design**

Sabrina Laue

