

- 1** Extremsport bedeutet Sport an der Grenze der menschlichen Möglichkeiten. Lies über eine solche Sportart und entscheide: richtig, falsch oder steht nicht im Text.

Extremsport Freitauchen

Bestimmt bist du im Schwimmbad oder Meer auch schon mal getaucht. Doch nach spätestens zwei Minuten geht einem die Luft aus. Dabei kann man mit dem richtigen Training sehr viel länger und tiefer unter Wasser bleiben. Die Athleten sind in der Lage, ihren Atem bis zu 11 min 30 s lang anzuhalten. Diesen Rekord stellte der Franzose Stephane Mifsud 2009 auf. Sie erreichen dabei Tiefen von bis zu 250 Metern, wie Alexey Moltschanow im Jahr 2008.

Um seinen Körper auf solche gefährlichen Extrembelastungen einzustellen, ist jahrelange Übung erforderlich. Ganz wichtig ist es, bewusst atmen zu lernen und mit dem so genannten Atemreiz umzugehen. Das ist das Gefühl, unbedingt Luft holen zu müssen. Es wird immer stärker, je länger man den Atem anhält.

Freitaucher entwickeln im Laufe des Trainings eine immer größere Konzentration und Kontrolle über ihren Körper. Durch das Austesten der eigenen Grenzen gewöhnen sich Körper und Geist an solche Extremsituationen. Der Athlet kann also seine normalen körperlichen Reaktionen unter Kontrolle halten, ohne in Panik zu verfallen. Das Training beinhaltet Entspannungsübungen sowie spezielle Atemtechniken. Diese führen dazu, dass sich der Herzschlag verlangsamt und der Sauerstoffverbrauch deutlich abnimmt.

Diese Disziplin ist sehr gefährlich und es kam auch schon zu Todesfällen. Denn hier besteht die Gefahr, dass es durch das schnelle Auf- und Abtauchen zu lebensgefährlichen Komplikationen kommt.

Freitauchen ist nicht nur ein Trendsport. Tauchen war schon immer wichtig für die Menschen. Perlen- taucher in Japan, Küstenbewohner, die beim Tauchen Fische jagten — schon lange vor modernen Sport- tauchern war die Unterwasserwelt eine Herausforderung für den Menschen.

Unternehmt selbst keine Versuche, wie lange ihr die Luft anhalten könnt! Bittet euren Sport- oder Biologielehrer darum, mit euch dieses Thema weiter zu entdecken. Wenn ihr sowas alleine ausprobierst, auch an Land, kann das lebensgefährlich sein!

0 Freitauchen bedeutet, dass der Mensch ohne Sauerstoffgerät extrem lange unter dem Wasser bleibt.

- 1) richtig 2) falsch 3) steht nicht im Text

Antwort: 1

1 Ohne Training kann man den Atem bis zu 5 Minuten anhalten.

- 1) richtig 2) falsch 3) steht nicht im Text

Antwort:

2 Ein russischer Sportler hat auch einen Rekord im Freitauchen gestellt.

- 1) richtig 2) falsch 3) steht nicht im Text

Antwort:

3 Mit speziellen Atemübungen erreicht man die Kontrolle über den Körper.

- 1) richtig 2) falsch 3) steht nicht im Text

Antwort:

4 Die Athleten können ihren Herzschlag nicht kontrollieren.

- 1) richtig 2) falsch 3) steht nicht im Text

Antwort:

5 Das Wichtigste ist, mit der Angst fertig zu werden.

- 1) richtig 2) falsch 3) steht nicht im Text

Antwort:

6 Dieser Sport ist sehr gefährlich, darum dürfen nur Erwachsene Freitauchen betreiben.

- 1) richtig 2) falsch 3) steht nicht im Text

Antwort:

7 Die Sportler leiden oft an verschiedenen Gesundheitskomplika-tionen.

- 1) richtig 2) falsch 3) steht nicht im Text

Antwort:

8 Die ersten Freitaucher haben unter Wasser Perlen gesammelt oder Fische gejagt.

- 1) richtig 2) falsch 3) steht nicht im Text

Antwort:

9 Das Unterwasser hat schon keine Geheimnisse mehr für die Menschen.

- 1) richtig 2) falsch 3) steht nicht im Text

Antwort:

10 Die ersten Versuche des Freitauchens kann man selbstständig im Sommer unternehmen.

- 1) richtig 2) falsch 3) steht nicht im Text

Antwort:

Punkte: (maximal 10)

2 Lies den nachfolgenden Text. Bringe die rechts angeführten Wörter in die richtige Form und setze sie in die Lücken ein.

- | | | |
|-----------|---|--------------------------|
| 0 | Wer sich bewegt, der fühlt sich <u>wohler</u> . | WOHL
(KOMPARATIV) |
| 1 | Doch heutzutage vermeiden viele Jugendliche Bewegung und _____ Belastung so viel wie möglich. | KÖRPER |
| 2 | Liegen und Sitzen sind die _____ Körperhaltungen im Alltag. | HÄUFIG
(SUPERLATIV) |
| 3 | Wissenschaftler haben aber _____, dass sich Bewegung und | HERAUSFINDEN |
| 4 | Sport vor allem auf unsere Psyche _____ auswirken. | GUT
(SUPERLATIV) |
| 5 | _____ in der Gruppe macht Freude. Auch wer alleine läuft, schwimmt oder radelt, hat bessere Laune. | BEWEGEN |
| 6 | Regelmäßige körperliche Anstrengung erhöht den Energie_____ langfristig. | VERBRAUCHEN |
| 7 | Sport _____, das sagt der Volksmund. | ABHÄRTEN |
| 8 | So leiden die Menschen seltener an Infektions_____ wie der Grippe. | KRANKHEIT (PL.) |
| 9 | Jugendliche haben oft Probleme mit der _____ Körperhaltung. Beim Fußball oder beim Schwimmen entwickelt sich ihre Muskulatur ausreichend. | RICHTIG |
| 10 | Die Jugendlichen in Deutschland haben eine zunehmend _____ Konzentration. | SCHLECHT
(KOMPARATIV) |
| 11 | Aber Joggen und Schwimmen sind für die Jugendlichen _____ . Spiele und Wettbewerbe motivieren sie zur Bewegung. | LANGeweile |
| 12 | Jugendliche brauchen Sport auch für ihre soziale und _____ Entwicklung. | EMOTION |

Punkte: (maximal 12)

Schreiben

4

Im Lehrbuch hast du erfahren, was deutsche Jugendliche in ihrer Freizeit machen. Lies die Grafik über die Freizeitaktivitäten der Schüler in Russland. Schreib darüber an deinen deutschen Freund.

