

Das Fechttraining



- 1 Pascal schwang sich auf sein Fahrrad und fuhr los. Das Gewicht seines Rucksacks zog an seinem Rücken. Da drin war alles, was er für das Fechttraining brauchte. Er rollte durch eine schmale Seitenstraße, um die ganzen Ampeln zu umgehen und bog dann auf einen geschotterten Parkweg ab. Bis zur Sporthalle war es

nicht weit, schon nach zehn Minuten war er angekommen.

- 2 Mit zwei schnellen Handgriffen schloss Pascal sein Fahrrad an eine Laterne und betrat die Sporthalle. Der bekannte Geruch nach Schweiß, Gummi und etwas, von dem Pascal nicht weiß, was es war, empfing ihn. Seine Sportsachen hatte er schon an, also ging er direkt in die Halle weiter. Sein Trainer und sieben andere Fechter standen in einem großen Kreis und plauderten miteinander. Als Pascals Trainer ihn sah, rief er: „Ah, da ist er ja. Dann fangen wir direkt an. Ihr könnt euch erst mal zehn Runden warmlaufen.“
- 3 Pascal und die anderen liefen die paar Runden, machten noch Aufwärmübungen und dehnten sich anschließend.
- 4 „Umziehen!“, rief der Trainer und sie alle verschwanden in den Kabinen. Pascal streifte seine schneeweißen Fechtsocken über, zog die Schuhe wieder an und wollte gerade auch die Fechthose anziehen, als er innehielt. „Das Wichtigste hätte ich fast vergessen“, lachte er und zog seinen Tiefschutz aus dem Rucksack. So, jetzt die Hose. Zuletzt kam die Jacke. Mit der Maske in der

einen und dem Degen in der anderen Hand kehrte Pascal zurück in die Sporthalle. Sein Trainer hatte die Fichtbahnen bereits aufgebaut.

- 5 „Du kannst direkt anfangen“, sagte er, „Melina ist auch schon fertig.“
- 6 Verdammt, dachte Pascal. Gegen Melina hatte er keine Chance.
- 7 Pascal und Melina stellten sich gegenüber, setzten ihre Masken auf und nahmen die Fichthaltung ein. Der erste Punkt ging an Melina. Auch der zweite. Und der dritte. Verdammt. Blitzschnell warf sich Pascal nach vorne, den Arm ausgestreckt und die Degenspitze direkt auf Melina gerichtet. Dann schoss ein beißender Schmerz durch sein Bein. Pascal ließ den Degen fallen, um sich selbst abfangen zu können. Mit schmerzverzerrtem Gesicht fasste er an seinen Knöchel. Melina beugte sich zu ihm und fragte, was passiert war.
- 8 „Ich bin umgeknickt“, brachte Pascal durch zusammengebissene Zähne heraus.

- 9 Melina sah besorgt aus, als sie sagte: „Das sollte sich ein Arzt ansehen. Komm, ich fahre dich.“
- 10 Gemeinsam mit Melina saß Pascal im Wartezimmer der Arztpraxis und starrte ungeduldig auf die Uhr.
- 11 „Das dauert ja ...“, wollte Pascal gerade sagen, als sein Name aufgerufen wurde.
- 12 „Ich warte so lange hier“, rief Melina, während Pascal aus dem Raum humpelte. Der Arzthelfer brachte ihn in eines der Behandlungszimmer und bat ihn, noch einen Moment zu warten. Nach vier Minuten kam die Ärztin herein.
- 13 Sie fragte freundlich: „Was kann ich für Sie tun?“
- 14 „Ich bin beim Sport umgeknickt. Mein Knöchel tut höllisch weh.“
- 15 Die Ärztin zog vorsichtig Pascals Schuh und seine Socke aus und tastete seinen Fußknöchel ab.
- 16 Nach einer Weile sagte sie: „Das scheint nichts Ernstes zu sein. Ich vermute, Ihr Knöchel ist nur verstaucht. Aber um ganz

sicherzugehen, dass er nicht gebrochen ist, sollten wir ihn noch mal röntgen."

- 17 Es stellte sich heraus, dass Pascals Knöchel tatsächlich nur verstaucht war. Er bekam eine Schiene, die er tagsüber tragen sollte und eine kühlende und schmerzlindernde Salbe. Melina war so lieb und brachte Pascal wieder nach Hause. Das Fechttraining musste er die nächsten Male ausfallen lassen.

Übungen

LESEVERSTÄNDNIS

L1) Richtig oder falsch?

Kreuze die passende Antwort/Form an.

- 1 **Anfang: Pascal fährt mit dem Auto zur Sporthalle.**
☐ Richtig ☐ Falsch

- 2 **Mitte: Pascal vergisst fast seinen Tiefschutz anzuziehen.**
☐ Richtig ☐ Falsch

- 3 **Mitte: Pascal gewinnt mehrere Punkte gegen Melina.**
☐ Richtig ☐ Falsch

- 4 **Ende: Pascal hat sich den Knöchel gebrochen.**
☐ Richtig ☐ Falsch

- 5 **Ende: Melina bringt Pascal nach der Arztpraxis nach Hause.**
☐ Richtig ☐ Falsch

L2) Was passiert wann?

Bringe die Sätze in die richtige Reihenfolge. Trage die Zahlen 1 bis 4 in die Kästchen ein.

1 Anfang: Der Beginn des Trainings

- ☐ Der Trainer lässt alle warmlaufen.
- ☐ Er schließt sein Fahrrad an eine Laterne an.
- ☐ Die Gruppe macht Dehnübungen.
- ☐ Pascal fährt mit dem Fahrrad zur Sporthalle.

2 Mitte: Der Unfall

- ☐ Er verletzt sich beim Angriff.
- ☐ Er verliert die ersten Punkte.
- ☐ Pascal zieht seine Fechtausrüstung an.
- ☐ Er tritt gegen Melina an.

3 Ende: Die Behandlung

- ☐ Pascal bekommt eine Schiene.
- ☐ Melina fährt Pascal zum Arzt.
- ☐ Die Ärztin untersucht den Knöchel.
- ☐ Sie warten im Wartezimmer.

L3) Mehr Fragen

Kreuze die passende Antwort/Form an.

- 1 Was macht Pascal, bevor er zur Sporthalle fährt?
 - ☐ Er checkt seine Emails.
 - ☐ Er packt seinen Fechtschutz in seinen Rucksack.
 - ☐ Er kauft neues Equipment.
 - ☐ Er trifft sich mit Freunden.

- 2 Wie verletzt sich Pascal während des Trainings?
 - ☐ Er rutscht auf dem Boden aus.
 - ☐ Er wird von Melina unbeabsichtigt geschlagen.
 - ☐ Er knickt um.
 - ☐ Er zieht sich einen Muskel.

- 3 Was ist Pascals erste Reaktion auf seine Verletzung?
 - ☐ Er fasst sich an den Knöchel.
 - ☐ Er ruft sofort nach dem Trainer.
 - ☐ Er ignoriert den Schmerz und macht weiter.
 - ☐ Er verlässt die Halle.

4 Was tut Melina, als sie sieht, dass Pascal Schmerzen hat?

- ☐ Sie ignoriert ihn und macht weiter.
- ☐ Sie hilft ihm und unterstützt ihn.
- ☐ Sie lacht ihn aus.
- ☐ Sie ruft einen Krankenwagen.

5 Wohin bringt Melina Pascal nach seinem Unfall?

- ☐ Nach Hause
- ☐ Zurück in die Sporthalle
- ☐ In ein Café
- ☐ Zum Arzt

6 Was empfiehlt der Arzt Pascal nach der Untersuchung?

- ☐ Sofortige Operation
- ☐ Das Tragen einer Schiene
- ☐ Keine weitere Behandlung
- ☐ Eine sofortige Rückkehr zum Training

7 Wie lange muss Pascal das Training aussetzen?

- ☐ Einige Male
- ☐ Einen Tag
- ☐ Mehrere Monate
- ☐ Er darf sofort wieder trainieren

8 Was bekommt Pascal vom Arzt?

- ☐ Nur Schmerztabletten
- ☐ Eine Schiene und eine Salbe
- ☐ Einen Gips
- ☐ Krücken

9 Wie kommt Pascal zur Sporthalle?

- ☐ Mit dem Bus
- ☐ Mit dem Auto
- ☐ Mit dem Fahrrad
- ☐ Zu Fuß

10 Was macht Pascal nach dem Warmlaufen?

- ☐ Er geht direkt nach Hause
- ☐ Er zieht seine Fechtausrüstung an
- ☐ Er macht eine Pause
- ☐ Er hilft beim Aufbau

WORTSCHATZ

W1) Vokabeln I

Ordne die Definitionen den Wörtern zu. Verbinde passende Paare mit einer Linie.

- | | |
|-------------------|---|
| 1) der Degen | a) Eine Schutzausrüstung für empfindliche Körperteile |
| 2) der Tiefschutz | b) Der markierte Bereich, auf dem gefochten wird |
| 3) die Maske | c) Ein Gesichtsschutz beim Fechten |
| 4) die Fechtbahn | d) Eine spezielle Waffe beim Fechten |
-

W2) Lückentext I

Fülle die Lücken mit Wörtern aus dem Kasten.

Tiefschutz Degen Maske Fechtbahn

Beim Fechten braucht man einen _____, eine _____
zum Schutz des Gesichts und einen _____ für die Sicherheit.
Die Sportler bewegen sich auf der _____ hin und her.

W3) Vokabeln II

- | | |
|----------------|--|
| 1) verstaucht | a) Mit dem Fuß seitlich wegknicken |
| 2) umknicken | b) Eine Stütze für verletzte Körperteile |
| 3) die Schiene | c) Eine medizinische Creme |
| 4) die Salbe | d) Eine leichte Verletzung eines Gelenks |

W4) Lückentext II

umgeknickt Schiene Salbe verstaucht

Pascal ist beim Sport _____. Sein Knöchel ist _____.

Der Arzt gibt ihm eine _____ und eine kühlende _____

.

GRAMMATIK

Temporale Nebensätze: als, wenn, nachdem

Temporale Nebensätze strukturieren zeitliche Abläufe und Beziehungen. 'Als' bezieht sich auf einen konkreten, einmaligen Zeitpunkt in der Vergangenheit ('Als ich 18 wurde, zog ich aus'). 'Wenn' beschreibt wiederholte oder habituelle Handlungen ('Wenn ich Sport mache, fühle ich mich gut') oder bezieht sich auf Zukunft/Gegenwart. 'Nachdem' drückt eine abgeschlossene Vorzeitigkeit aus: Die Handlung im Nebensatz findet vor der Haupthandlung statt ('Nachdem er geduscht hatte, frühstückte er'). Wichtig: Nach 'nachdem' steht meist Plusquamperfekt oder Perfekt.

Konjunktion	Beispiel	Hinweis
als	Als das Training begann, waren alle nervös.	einmalig, Vergangenheit
wenn	Wenn er pariert, weicht sie zurück.	wiederholt
nachdem	Nachdem sie sich aufgewärmt hatten, startete das Duell.	Vorvergangenheit
wenn	Wenn sie traf, jubelte das Team.	allgemein

G1) Temporale Nebensätze: als, wenn, nachdem

Kreuze die passende Antwort/Form an.

1 _____, das Aufwärmen beendet war, begann das Duell.

- ☐ Wenn
- ☐ Bevor
- ☐ Nachdem
- ☐ Als

2 _____, der Trainer pfiff, traten alle an.

- ☐ Als
- ☐ Wenn
- ☐ Bevor
- ☐ Nachdem

3 _____, er attackiert, geht sie einen Schritt zurück.

- ☐ Bevor
- ☐ Wenn
- ☐ Als
- ☐ Nachdem

4 _____, sie getroffen hatte, jubelte die Mannschaft.

- ☐ Wenn
- ☐ Sobald
- ☐ Als
- ☐ Nachdem

5 _____, sie klein war, trainierte sie schon Fechten.

- ☐ Nachdem
- ☐ Wenn
- ☐ Als
- ☐ Weil

6 _____, er müde war, übte er weiter.

- ☐ Nachdem
- ☐ Wenn
- ☐ Obwohl
- ☐ Als

7 _____, sie eine Pause machen wollten, setzten sie die Masken ab.

- ☐ Nachdem
- ☐ Wenn
- ☐ Weil
- ☐ Als

8 _____, sie die Technik verstanden hatten, gelang der Angriff.

- ☐ Nachdem
- ☐ Wenn
- ☐ Als
- ☐ Weil