

**1. EXTREME SPORTARTEN**

**1) Welche extremen Sportarten kennst du? Notiere sie auf Niederländisch.**

**…………………………………………………………………………………………………………………………….**

**…………………………………………………………………………………………………………………………….**

**2) Was macht eine Sportart extrem? Notiere Beispiele auf Niederländisch.**

**…………………………………………………………………………………………………………………………….**

**…………………………………………………………………………………………………………………………….**

**3) Hast du mal einen extremen Sport gemacht? Welcher? Warum oder warum nicht?**

**…………………………………………………………………………………………………………………………….**

**…………………………………………………………………………………………………………………………….**

**2. LESEN**

**1) Gleich siehst du ein Video zum Thema extreme Sportarten. Lies zuerst den einleitenden Text.**

**Von Sandboarding bis Fußball-Badminton: 5 abgefahrene Sportarten!**

Meterhohe Schaukeln beim Kiiking und Snowboards auf Sandhügeln sind nur die Spitze des Eisbergs unserer „Crazy Sports". Wir zeigen euch extreme Sportarten, die nichts für schwache Nerven sind!

*Quelle:* Galileo | ProSieben

**2) Es handelt sich im Text um extreme Sportarten. Unterstreiche im Text die Wörter und Satzteile, die das Extreme betonen.**

**3) Du möchtest wissen, warum Leute Extremsportarten machen. Unten findest du einen Text zu diesem Thema. Du suchst im Text eine Antwort auf die Frage: Warum machen manche Menschen Extremsporte? Du brauchst nicht den ganzen Text zu lesen.**

**…………………………………………………………………………………………………………………………….**

**…………………………………………………………………………………………………………………………….**

**…………………………………………………………………………………………………………………………….**

**…………………………………………………………………………………………………………………………….**

**4) Arbeitet zu zweit. Vergleicht eure Antworten und ergänzt, wenn nötig.**

**Extremsport: Was steckt hinter der Lust am Risiko?**

Warum klettern Menschen auf die höchsten Berge, stürzen sich von Felsen, um dann im letzten Moment den Fallschirm zu ziehen, oder balancieren in extremer Höhe über ein dünnes Seil? Und warum vermeiden andere Menschen jedes unkalkulierbare Risiko und finden schon Achterbahnfahren zu aufregend? Klar ist, dass die Bereitschaft der Menschen, sich auf der Suche nach neuen, intensiven Erlebnissen auf Risiken einzulassen, sehr verschieden ist.

**„High Sensation Seeker" sind risikobereiter als andere**

Psychologen erklären die Lust am Risiko damit, dass Menschen einen Ausgleich suchen für ihren Alltag, der oft von monotoner Arbeit geprägt ist. Sie suchen den Kick im täglichen Einerlei. Die Wissenschaftler unterscheiden „High Sensation Seeker" – also Personen, die bereit sind, für intensive Erlebnisse ein hohes Risiko einzugehen – und „Low Sensation Seeker", also Menschen, die Gefahren eher meiden. Extremsportler sind demnach „High Sensation Seeker".

**Die Rolle der Hormone**

Heidelberger Wissenschaftler forderten in einem Experiment ihre Probanden auf, sich an einer Kletterwand aus großer Höhe ins Seil fallen zu lassen. Sie fanden heraus, dass bei „Low Sensation Seekern" in gefährlichen Situationen das Stresshormon Cortisol vermehrt ausgeschüttet wird. „High Sensation Seeker" empfanden die Aufgabe dagegen als angenehm. Bei ihnen wurden weniger Stresshormone ausgeschüttet. Sie konnten sich dadurch besser konzentrieren und besser reagieren. Die unterschiedlichen Reaktionen des Körpers könnten erklären, warum einige Menschen risikobereiter sind als andere.

**Auf der Suche nach dem Flow**

Beim Sport werden jede Menge Glückshormone ausgeschüttet. Extremsportler wie auch manche Freizeitsportler beschreiben den Zustand des „Flow", den sie bei Höchstleistungen erreichen: eine totale Konzentration in Verbindung mit einem tiefen Glücksgefühl. Der Begriff geht auf den Psychologen Myhaly Czikszentmihalyi zurück. Wer im „Flow" ist, geht voll in seiner Tätigkeit auf und vergisst alles um sich herum. Einige Extremsportler gehen immer weiter an ihre Grenzen, um dieses tiefe Glücksgefühl zu erreichen.

*Quelle:* [www.ndr.de](http://www.ndr.de)

**3. SEHEN**

**1) Sieh dir das Video an. Notiere jeweils die Sportart, das Land und warum der Sport extrem ist.**

**Video:** <https://youtu.be/JQIwgY5Cflo?si=sdvx1jBQgWnGEmd1>

|  | **Sportart** | **Wo?** | **Extrem** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** |  |  |  |
| **2** |  |  |  |
| **3** |  |  |  |
| **4** |  |  |  |
| **5** |  |  |  |

**2) Welche der fünf Sportarten aus dem Video findest du am extremsten? Warum?**

**…………………………………………………………………………………………………………………………….**

**…………………………………………………………………………………………………………………………….**

**3) Welche der fünf Sportarten möchtest du mal ausprobieren? Warum?**

**…………………………………………………………………………………………………………………………….**

**…………………………………………………………………………………………………………………………….**