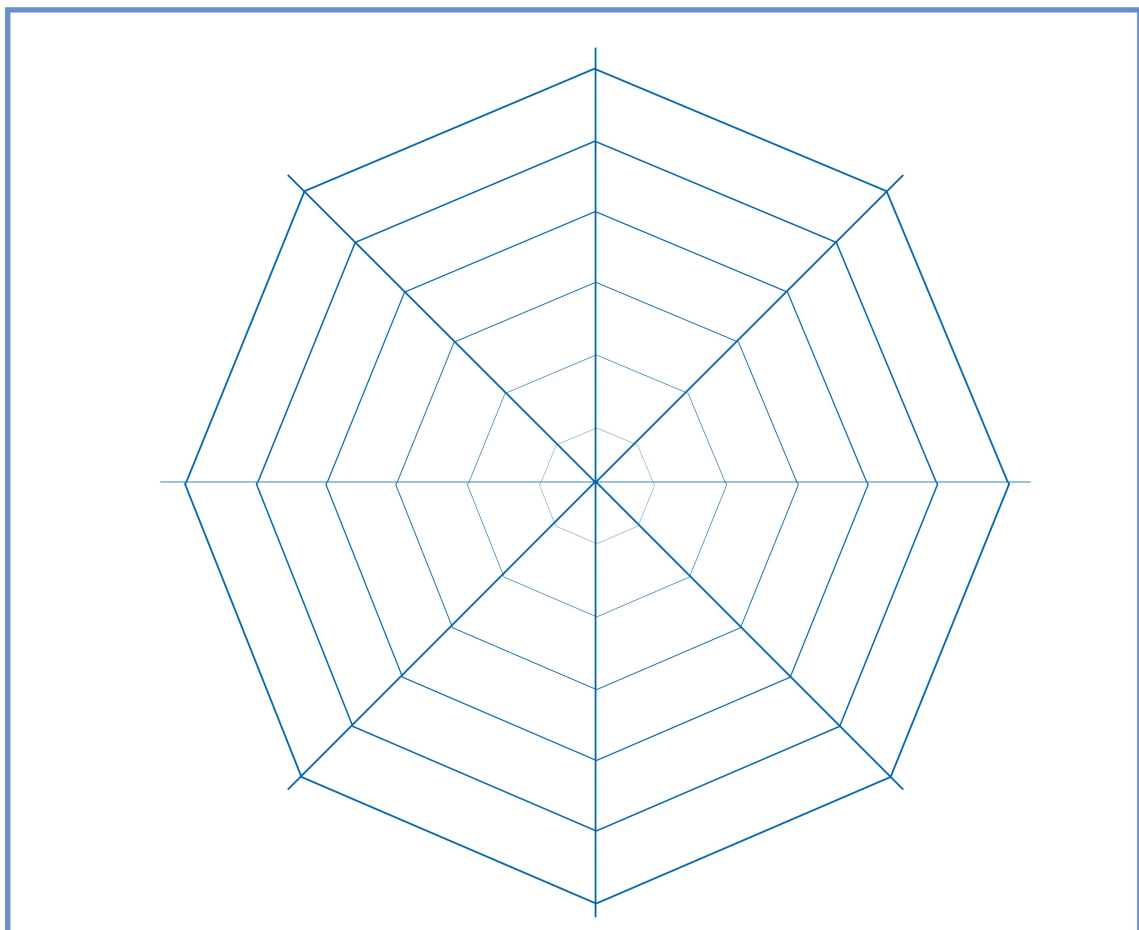


1. **Schreibe dir selbst einen Brief.** Der Absender ist dein 10-jähriges Ich. Beschreibe, warum du mit Sport und Bewegung angefangen hast. Wie würde dein 10-jähriges Ich reagieren, wenn du Leistungsdruck, Gewinnen und Ehrgeiz über den Spaß und die Freude an der Bewegung stellen würdest? Wie würde dein 10-jähriges Ich reagieren, wenn du dopen würdest oder Medikamente einsetzt, nur um besser im Sport zu sein?

A 10x10 grid of dots, intended for a dot-to-dot puzzle. The dots are arranged in a regular pattern, forming a square grid.

2. **Such dir eine Sportart (Alternativ ein Hobby, z.B. Malen, Musik, etc.) aus.** Beschrifte die untenstehende Grafik folgendermaßen. Am äußeren Rand des Spinnennetz-Diagramms, bei jedem Anfang, schreibst du einen Bestandteil der Sportart auf (z.B. Ausdauer). Versuche nun deine Leistung im Vergleich zum Besten oder zur Besten in einer Klasse oder im Verein einzuordnen. 10 bedeutet, dass du in diesem Bereich am besten bist.



-
- This image shows a full page of dot grid paper. The dots are arranged in a precise, repeating pattern across the entire surface, forming a grid that can be used for writing, drawing, or planning. The dots are small and dark, set against a plain white background.

- [illegible]