



Nicos Weg | A1

Manuskript und Wortschatz

(16) Sport und Fitness | Fitness

Max ist mit der Leistung seiner Teamkollegen noch nicht zufrieden und spornt sie an, sich noch mehr ins Zeug zu legen. Und auch Tarek gibt seinen Freunden ein paar Tipps, wie sie ihre Fitness verbessern können.

Manuskript

MAX:

Okay ... Wir müssen besser und schneller spielen. **Besonders** die Technik ist bei uns allen schlechter geworden. Außerdem ...

TAREK:

... **höher springen** und mehr Tore schießen!

MAX:

Du lachst. Wir machen gleich weiter mit Sprints.

TAREK:

Ja, Max, wir wissen Bescheid. Du bist der Schnellste

YANIS:

Okay, Max ist vielleicht am schnellsten, aber ich kann am **weitesten** schießen.

MAX:

Ah!

YANIS:

Und Tarek ...

TAREK:

... spielt am schlechtesten. Ja, ja, ich muss **mich** trotzdem erst mal **ausruhen**.

MAX:

Ausruhen? Gute Sportler machen dreimal pro Woche Training.

YANIS:

Ich mache **Krafttraining!**



Nicos Weg | A1

Manuskript und Wortschatz

TAREK:

Das Wichtigste ist die **Ernährung**. Iss viel Obst, trink keinen **Alkohol** und rauch nicht!

NICO:

Und trink viel Wasser!

MAX:

Gut, ihr Fitnessprofis. Dann zeigt mal, was ihr drauf habt!



Nicos Weg | A1

Manuskript und Wortschatz

Wortschatz (aus Manuskript und Lektion)

der Alkohol – alcohol

nur Singular

der Alltag – everyday life

nur Singular

sich ausruhen – to relax

ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

besonders – especially; particularly

sich bewegen – to move; to exercise

bewegt, bewegte, hat bewegt

die Bewegung, die Bewegungen – movement

dagegen – against it/that; in order to stop or prevent it/that

(jemandem) etwas empfehlen – to recommend something (to someone)

empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

die Ernährung – nutrition

nur Singular

die Fitness – (physical) fitness

nur Singular

der Fluss, die Flüsse – river

sich fühlen – to feel

fühlt, fühlte, hat gefühlt

genug – enough

die Gesundheit – health

nur Singular

die Gymnastik – gymnastics

nur Singular



Nicos Weg | A1

Manuskript und Wortschatz

hoch – high; tall

höher, am höchsten

das Krafttraining, die Krafttrainings – weight training; strength training

die Million, die Millionen – million

mindestens – at least; minimum

der Schmerz, die Schmerzen – pain

der Sportplatz, die Sportplätze – sports field; sports ground

springen – to jump

springt, sprang, ist gesprungen

etwas tun – to do something

tut, tat, hat getan

weit – far; long

weiter, am weitesten