



Nicos Weg | A1

متن گفت‌وگو و فهرست واژگان

(۱۶) ورزش و تندرستی | Fitness

ماکس از عملکرد هم‌تیمی‌هایش راضی نیست و آنها را تشویق می‌کند که تلاش و پشتکار بیشتری به خرج دهند. و طارق هم به دوستانش توصیه‌هایی می‌کند که آمادگی بدنی خود را چطور تقویت کنند.

متن گفت‌وگو

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?

TAREK:

Ja.



Nicos Weg | A1

متن گفت‌وگو و فهرست واژگان

MAX:

Gute Sportler machen dreimal pro Woche Training.

YANIS:

Ich mache **Krafttraining!**

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 draufhabt!



Nicos Weg | A1

متن گفت‌وگو و فهرست واژگان

واژگان (متن گفت‌وگو و درس)

der Alkohol – الکل
nur Singular

der Alltag – زندگی روزمره
nur Singular

sich ausruhen – استراحت کردن
ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

besonders – به‌ویژه

sich bewegen – تکان خوردن؛ تحرک داشتن
bewegt, bewegte, hat bewegt

die Bewegung, die Bewegungen – تحرک، جنب‌وجوش

dagegen – مخالف؛ ضد آن، مقابل آن، برای رفع آن

(jemandem) etwas empfehlen – چیزی را توصیه کردن (به کسی)
empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

die Ernährung – تغذیه
nur Singular

die Fitness – تندرستی، سلامتی جسمی؛ چابکی
nur Singular

der Fluss, die Flüsse – رود، رودخانه

sich fühlen – احساس ... کردن
fühlt, fühlte, hat gefühlt

genug – کافی، به اندازه کافی

die Gesundheit – سلامتی
nur Singular

die Gymnastik – نرمش بدنی، ژیمناستیک
nur Singular



Nicos Weg | A1

متن گفت‌وگو و فهرست واژگان

hoch – بلند؛ مرتفع –
höher, am höchsten

das Krafttraining, die Krafttrainings – تمرینات قدرتی

die Million, die Millionen – میلیون

mindestens – دست کم، حداقل

der Schmerz, die Schmerzen – درد

der Sportplatz, die Sportplätze – زمین ورزش

springen – پریدن
springt, sprang, ist gesprungen

etwas tun – کاری کردن
tut, tat, hat getan

weit – دور
weiter, am weitesten