Nicos Weg | A1

Текст видео и лексика

---

(16) Спорт и фитнес | Fitness

Макс недоволен результатами команды и призывает своих товарищей подналечь на тренировки. Тарек тоже дает своим друзьям несколько советов, как улучшить их физподготовку.

Текст видео

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

Текст видео и лексика

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

Текст видео и лексика

Лексика (из текста видео и урока)

der Alkohol – алкоголь
nur Singular

der Alltag – повседневная жизнь, будни
nur Singular

sich aus|ruhen – отдыхать
ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

besonders – особенно

sich bewegen – двигаться
bewegt, bewegte, hat bewegt

die Bewegung, die Bewegungen – движение

dagegen – против

(jemandem) etwas empfehlen – рекомендовать
empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

die Ernährung – питание, рацион
nur Singular

die Fitness – фитнес, физическая форма
nur Singular

der Fluss, die Flüsse – река

sich fühlen – чувствовать себя
fühlt, fühlte, hat gefühlt

genug – достаточно

die Gesundheit – здоровье
nur Singular

die Gymnastik – гимнастика
nur Singular

Nicos Weg | A1

Текст видео и лексика

hoch – высокий, высоко
höher, am höchsten

das Krafttraining, die Krafttrainings – силовая тренировка

die Million, die Millionen – миллион

mindestens – как минимум

der Schmerz, die Schmerzen – боль

der Sportplatz, die Sportplätze – спортивная площадка

springen – прыгать
springt, sprang, ist gesprungen

etwas tun – делать, предпринимать
tut, tat, hat getan

weit – далекий, далеко
weiter, am weitesten