



Nicos Weg | A1

نص الحوار و المفردات

(16) الرياضة و التمرن | Fitness

لا يزال ماكس غير راضٍ عن أداء فريقه فيقوم بتحفيزهم على اللعب بشكل أفضل، كذلك طارق يوجه بعض النصائح لأعضاء الفريق لتحسين لياقتهم.

نص الحوار

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

نص الحوار و المفردات

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

نص الحوار و المفردات

مفردات (من نص الحوار والدرس)

der Alkohol – الكحول

nur Singular

der Alltag – الحياة اليومية

nur Singular

sich aus|ruhen – استراح

ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

besonders – خصوصاً ، على وجه الخصوص

sich bewegen – تحرك

bewegt, bewegte, hat bewegt

die Bewegung, die Bewegungen – حركة

dagegen – حبال ذلك

(jemandem) etwas empfehlen – نصَحَ شيئاً بشيء

empfehlt, empfahl, hat empfohlen

die Ernährung – تغذية

nur Singular

die Fitness – لياقة بدنية

nur Singular

der Fluss, die Flüsse – نهر

sich fühlen – شَعَرَ

fühlt, fühlte, hat gefühlt

genug – بشكل كاف

die Gesundheit – صحة

nur Singular

die Gymnastik – جُمباز

nur Singular



Nicos Weg | A1

نص الحوار و المفردات

hoch – عالي
höher, am höchsten

das Krafttraining, die Krafttrainings – تمارين رفع الأثقال

die Million, die Millionen – مليون

mindestens – على الأقل

der Schmerz, die Schmerzen – ألم

der Sportplatz, die Sportplätze – ملعب

springen – قفز ، نطّ
springt, sprang, ist gesprungen

etwas tun – فعل شيئاً ، قدم بشيء
tut, tat, hat getan

weit – بعيد
weiter, am weitesten