



Nicos Weg | A1

Transcription et vocabulaire

(16) Activités sportives | Fitness

Mécontent de la performance de ses coéquipiers, Max les exhorte à redoubler d'efforts. Tarek aussi donne quelques petits conseils à ses amis pour améliorer leur condition physique.

Transcription

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

Transcription et vocabulaire

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

Transcription et vocabulaire

Vocabulaire (de la transcription et de la leçon)

der Alkohol – alcool

nur Singular

der Alltag – vie quotidienne ; quotidien

nur Singular

sich ausruhen – se reposer

ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

besonders – notamment ; particulièrement ; surtout

sich bewegen – bouger ; se mouvoir

bewegt, bewegte, hat bewegt

die Bewegung, die Bewegungen – activité physique ; mouvement

dagegen – contre

(jemandem) etwas empfehlen – recommander qqch. (à qqn)

empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

die Ernährung – alimentation ; nutrition

nur Singular

die Fitness – forme ; condition physique ; fitness

nur Singular

der Fluss, die Flüsse – fleuve ; rivière

sich fühlen – se sentir

fühlt, fühlte, hat gefühlt

genug – assez ; suffisant/-e ; suffisamment

die Gesundheit – santé

nur Singular

die Gymnastik – gymnastique

nur Singular



Nicos Weg | A1

Transcription et vocabulaire

hoch – haut/-e

höher, am höchsten

das Krafttraining, die Krafttrainings – musculation

die Million, die Millionen – million

mindestens – au moins

der Schmerz, die Schmerzen – douleur ; mal

der Sportplatz, die Sportplätze – terrain de sport

springen – sauter

springt, sprang, ist gesprungen

etwas tun – faire qqch.

tut, tat, hat getan

weit – éloigné/-e ; loin

weiter, am weitesten