Nicos Weg | A1

Transcrição e vocabulário

---

(16) Esporte e fitness | Fitness

Max não está satisfeito com o desempenho dos seus colegas e os incentiva a se esforçarem mais. Tarek também dá aos seus amigos algumas dicas sobre como melhorar a forma física.

Transcrição

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

Transcrição e vocabulário

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

Transcrição e vocabulário

Vocabulário (da transcrição e da lição)

der Alkohol – álcool
nur Singular

der Alltag – dia a dia
nur Singular

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

besonders – especialmente

sich bewegen – movimentar-se
bewegt, bewegte, hat bewegt

die Bewegung, die Bewegungen – exercício físico

dagegen – contra

(jemandem) etwas empfehlen – recomendar algo
empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

die Ernährung – alimentação
nur Singular

die Fitness – condicionamento físico
nur Singular

der Fluss, die Flüsse – rio

sich fühlen – sentir-se
fühlt, fühlte, hat gefühlt

genug – suficiente

die Gesundheit – saúde
nur Singular

die Gymnastik – ginástica
nur Singular

Nicos Weg | A1

Transcrição e vocabulário

hoch – alto
höher, am höchsten

das Krafttraining, die Krafttrainings – treino de força/musculação

die Million, die Millionen – milhão

mindestens – ao menos

der Schmerz, die Schmerzen – dor

der Sportplatz, die Sportplätze – área de esportes

springen – pular
springt, sprang, ist gesprungen

etwas tun – fazer algo
tut, tat, hat getan

weit – longe
weiter, am weitesten