



## Nicos Weg | A1

Transcripción y vocabulario

---

### (16) Deporte y ejercicio | Fitness

**Max no está del todo satisfecho con el rendimiento de sus compañeros del equipo de fútbol e intenta incentivarlos para que se esfuercen más. Tarek también les da a sus amigos algunos consejos para mejorar su condición física.**

#### Transcripción

**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?



## Nicos Weg | A1

Transcripción y vocabulario

---

**TAREK:**

Ja.

**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

Transcripción y vocabulario

---

## Vocabulario (de la transcripción y la lección)

**der Alkohol** – alcohol

nur Singular

**der Alltag** – vida cotidiana

nur Singular

**sich aus|ruhen** – descansar

ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

**besonders** – especialmente

**sich bewegen** – moverse

bewegt, bewegte, hat bewegt

**die Bewegung, die Bewegungen** – movimiento

**dagegen** – en contra

**(jemandem) etwas empfehlen** – recomendar

empfehlt, empfahl, hat empfohlen

**die Ernährung** – alimentación

nur Singular

**die Fitness** – ejercicio, buena forma física

nur Singular

**der Fluss, die Flüsse** – río

**sich fühlen** – sentirse

fühlt, fühlte, hat gefühlt

**genug** – suficiente

**die Gesundheit** – salud

nur Singular

**die Gymnastik** – gimnasia

nur Singular



## Nicos Weg | A1

Transcripción y vocabulario

---

**hoch** – alto (-a), elevado (-a)

höher, am höchsten

**das Krafttraining, die Krafttrainings** – entrenamiento de fuerza

**die Million, die Millionen** – millón

**mindestens** – como mínimo

**der Schmerz, die Schmerzen** – dolor

**der Sportplatz, die Sportplätze** – campo, cancha deportiva

**springen** – saltar

springt, sprang, ist gesprungen

**etwas tun** – hacer

tut, tat, hat getan

**weit** – lejos

weiter, am weitesten