



## Nicos Weg | A1

Lista dialogowa i słownictwo

---

### (16) Sport i fitness | Fitness

**Max nie jest zadowolony z gry kolegów z drużyny i zachęca ich do większego wysiłku. Również Tarek daje przyjaciołom kilka wskazówek, jak mogą poprawić kondycję.**

#### Lista dialogowa

**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

Lista dialogowa i słownictwo

---

**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

Lista dialogowa i słownictwo

---

## Słownictwo (do filmu i lekcji)

**der Alkohol** – alkohol

nur Singular

**der Alltag** – dzień powszedni, codzienność

nur Singular

**sich aus|ruhen** – odpoczywać

ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

**besonders** – zwłaszcza, szczególnie

**sich bewegen** – ruszać się

bewegt, bewegte, hat bewegt

**die Bewegung, die Bewegungen** – ruch

**dagegen** – przeciwko temu

**(jemandem) etwas empfehlen** – polecać (komuś) coś

empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

**die Ernährung** – odżywianie

nur Singular

**die Fitness** – sprawność fizyczna

nur Singular

**der Fluss, die Flüsse** – rzeka

**sich fühlen** – czuć się

fühlt, fühlte, hat gefühlt

**genug** – dość

**die Gesundheit** – zdrowie

nur Singular

**die Gymnastik** – gimnastyka

nur Singular



## Nicos Weg | A1

Lista dialogowa i słownictwo

---

**hoch** – wysoki, wysoko

höher, am höchsten

**das Krafttraining, die Krafttrainings** – trening siłowy

**die Million, die Millionen** – milion

**mindestens** – przynajmniej

**der Schmerz, die Schmerzen** – ból

**der Sportplatz, die Sportplätze** – boisko

**springen** – skakać

springt, sprang, ist gesprungen

**etwas tun** – zrobić, zrobić coś

tut, tat, hat getan

**weit** – daleki, daleko

weiter, am weitesten