



Nicos Weg | A1

Video metni ve kelime hazinesi

16 | Spor ve zindelik | Fitness

Max takım arkadaşlarının performansından hâlen memnun değil ve bu yüzden onları daha fazla çabalamaları için teşvik ediyor. Tarek ise arkadaşlarına formlarını nasıl daha iyi hâle getirebileceklerine dair tüyolar veriyor.

Video metni

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**.



Nicos Weg | A1

Video metni ve kelime hazinesi

MAX:

Ausruhen?

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

Video metni ve kelime hazinesi

Kelime hazinesi (video metninden ve bölümden)

der Alkohol – alkol

nur Singular

der Alltag – gündelik yaşam

nur Singular

sich aus|ruhen – dinlenmek

ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

besonders – özellikle

sich bewegen – hareket etmek

bewegt, bewegte, hat bewegt

die Bewegung, die Bewegungen – hareket

dagegen – buna karşı

(jemandem) etwas empfehlen – tavsiye etmek

empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

die Ernährung – beslenme

nur Singular

die Fitness – zinde olma

nur Singular

der Fluss, die Flüsse – nehir

sich fühlen – hissetmek

fühlt, fühlte, hat gefühlt

genug – yeterli



Nicos Weg | A1

Video metni ve kelime hazinesi

die Gesundheit – sađlık

nur Singular

die Gymnastik – jimnastik

nur Singular

hoch – yksek

höher, am höchsten

das Krafttraining, die Krafttrainings – ađırlık antrenmanı

die Million, die Millionen – milyon

mindestens – en az

der Schmerz, die Schmerzen – ađrı

der Sportplatz, die Sportplätze – spor sahası

springen – zıplamak

springt, sprang, ist gesprungen

etwas tun – yapmak

tut, tat, hat getan

weit – uzak

weiter, am weitesten