



Nicos Weg | A1

Текст відео і словничок

16 | Спорт і фітнес | Fitness

Макс все ще незадоволений результатами своєї команди і закликає товаришів докладати більше зусиль на тренуваннях. Тарек також дає своїм друзям кілька порад, як поліпшити їхню фізичну форму.

Текст відео

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

Текст відео і словничок

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

Текст відео і словничок

Словничок (до тексту відео й уроку)

der Alkohol – алкоголь

nur Singular

der Alltag – повсякдення

nur Singular

sich aus|ruhen – відпочивати

ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

besonders – особливо

sich bewegen – рухатися

bewegt, bewegte, hat bewegt

die Bewegung, die Bewegungen – рух

dagegen – проти

(jemandem) etwas empfehlen – рекомендувати; радити

empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

die Ernährung – харчування

nur Singular

die Fitness – фітнес; натренованість

nur Singular

der Fluss, die Flüsse – річка

sich fühlen – почуватися; почувати себе

fühlt, fühlte, hat gefühlt

genug – достатньо



Nicos Weg | A1

Текст відео і словничок

die Gesundheit – здоров'я

nur Singular

die Gymnastik – гімнастика

nur Singular

hoch – ВИСОКИЙ; ВИСОКО

höher, am höchsten

das Krafttraining, die Krafttrainings – силове тренування

die Million, die Millionen – мільйон

mindestens – щонайменше

der Schmerz, die Schmerzen – біль

der Sportplatz, die Sportplätze – спортивний майданчик

springen – стрибати

springt, sprang, ist gesprungen

etwas tun – щось робити

tut, tat, hat getan

weit – далекий; далеко

weiter, am weitesten