



Nicos Weg | A1

课文和词汇

16 | 运动和健身 | Von Kopf bis Fuß

Marek 餐厅里面洋溢着雀跃的气氛：Tarek、Max 和 Nico 正准备参加足球训练。但是 Nico 缺了一样在训练中很重要的东西。

课文

TAREK:

Was brauchen wir noch?

MAX:

Wir müssen die Ballpumpe noch mitnehmen!

TAREK:

Hab ich schon.

MAX:

Und die Fußbälle.

TAREK:

Sie liegen hinter dir.

MAX:

Oh!

TAREK:

Ich hab zwei neue gekauft und Würste zum Grillen, Getränke und Hütchen zum Trainieren.



Nicos Weg | A1

课文和词汇

MAX:

Toll! Waren die Fußbälle teuer?

TAREK:

Nein, die waren superbillig. Ein Ball hat 4,99 Euro gekostet, weniger als die Getränke.

MAX:

Tja, **Verpflegung** ist immer am teuersten. Hey, Nico.

NICO:

Hey.

MAX:

Bist du **bereit**?

NICO:

Na ja, ich hab keine Fußballschuhe mit, aber es geht schon.

MAX:

Welche Schuhgröße hast du?

TAREK:

Warte! Warte!

MAX:

Hepp! Hey, nicht schlecht. Du bist ja viel zu gut für uns.

TAREK:

Probier die mal. Eins, zwei ...



Nicos Weg | A1

课文和词汇

MAX:

Pflaster und Verbände. Irgendeiner **verletzt sich** immer. Tarek hat sich beim letzten Mal am **Knie** verletzt.

TAREK:

Ich konnte zwei Tage nicht **laufen**.

NICO:

Die Schuhe passen. Vielen Dank!

MAX:

Perfekt!

Ich find's super, dass du mitkommst!

TAREK:

Es geht los!



Nicos Weg | A1

课文和词汇

词汇（课文和课程中的词汇）

Aerobic machen – 做有氧操

macht, machte, hat gemacht

der Arm, die Arme – 手臂

das Auge, die Augen – 眼睛

der Basketball – 篮球

nur Singular

der Bauch, die Bäuche – 肚子

das Bein, die Beine – 腿

bereit – 准备好的

breit – 宽的

breiter, am breitesten

die Brust, die Brüste – 胸

jemandem etwas erzählen – 叙述；告诉

erzählt, erzählte, hat erzählt

der Finger, die Finger – 手指



Nicos Weg | A1

课文和词汇

der Fuß, die Füße – 脚

der Fußball, die Fußbälle – 足球

das Golf – 高尔夫

nur Singular

das Haar, die Haare – 头发

der Hals, die Häse – 脖子

die Hand, die Hände – 手

der Handball – 手球

nur Singular

das Kinn, die Kinne – 下巴

Plural selten

klettern – 攀爬

klettert, kletterte, ist geklettert

das Knie, die Knie – 膝盖

der Kopf, die Köpfe – 头

der Körper, die Körper – 身体



Nicos Weg | A1

课文和词汇

laufen – 走路；步行

läuft, lief, ist gelaufen

der Mund, die Mänder – 嘴巴

die Nase, die Nasen – 鼻子

das Ohr, die Ohren – 耳朵

perfekt – 完美的

der Rücken, die Rücken – 后背

der Schläger, die Schläger – 球棒；球拍；球杆

die Schulter, die Schultern – 肩膀

speziell – 特殊的

spezieller, am speziellsten

die Sportart, die Sportarten – 运动类型

stark – 强壮的

stärker, am stärksten

sich verletzen – 受伤

verletzt, verletzte, hat verletzt



Nicos Weg | A1

课文和词汇

die Verpflegung, die Verpflegungen – 伙食；膳食

Plural selten

die Yoga-Matte, die Yoga-Matten – 瑜伽垫

der Zahn, die Zähne – 牙齿

der Zeh, die Zehen – 脚趾

alternativ: die Zehe, die Zehen