



## Nicos Weg | A1

课文和词汇

---

### 16 | 运动和健身 | Fitness

Max 不太满意队友的表现，鼓励他们要加油训练。Tarek 也给了他的朋友们一些健身的建议。

课文

**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

课文和词汇

---

**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

课文和词汇

---

词汇（课文和课程中的词汇）

**der Alkohol** – 酒；含酒精的饮料

nur Singular

**der Alltag** – 日常

nur Singular

**sich aus|ruhen** – 休息

ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

**besonders** – 尤其；特别

**sich bewegen** – 运动

bewegt, bewegte, hat bewegt

**die Bewegung, die Bewegungen** – 活动；运动

**dagegen** – 抵抗；反对

**(jemandem) etwas empfehlen** – 介绍；推荐

empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

**die Ernährung** – 营养；饮食

nur Singular

**die Fitness** – 健康；健身

nur Singular

---



# Nicos Weg | A1

课文和词汇

---

**der Fluss, die Flüsse** – 河流

**sich fühlen** – 感受

fühlt, fühlte, hat gefühlt

**genug** – 足够的

**die Gesundheit** – 健康

nur Singular

**die Gymnastik** – 体操

nur Singular

**hoch** – 高的

höher, am höchsten

**das Krafttraining, die Krafttrainings** – 力量训练

**die Million, die Millionen** – 百万

**mindestens** – 至少

**der Schmerz, die Schmerzen** – 疼痛

**der Sportplatz, die Sportplätze** – 运动场

**springen** – 跳跃

springt, sprang, ist gesprungen

---



## Nicos Weg | A1

课文和词汇

---

**etwas tun** – 做

tut, tat, hat getan

**weit** – 远的

weiter, am weitesten