



## Nicos Weg | A1

Σενάριο και λεξιλόγιο

---

### 16 | Αθλητισμός και fitness | Fitness

Ο Max δεν είναι ακόμη ικανοποιημένος με την απόδοση των συμπαίκτών του και τους ενθαρρύνει να προσπαθήσουν περισσότερο. Αλλά και ο Tarek δίνει στους φίλους του μερικές συμβουλές για το πώς να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση.

#### Σενάριο

**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 ...



## Nicos Weg | A1

Σενάριο και λεξιλόγιο

---

**TAREK:**

... spielt am schlechtesten. Ja, ja, ich muss **mich** trotzdem erst mal **ausruhen**.

**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

Σενάριο και λεξιλόγιο

---

## Λεξιλόγιο (από το σενάριο και το μάθημα)

**der Alkohol** – αλκοόλ

nur Singular

**der Alltag** – καθημερινότητα

nur Singular

**sich aus|ruhen** – ξεκουράζομαι

ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

**besonders** – ιδιαίτερα

**sich bewegen** – κινούμαι

bewegt, bewegte, hat bewegt

**die Bewegung, die Bewegungen** – κίνηση

**dagegen** – εναντίον

**(jemandem) etwas empfehlen** – προτείνω κάτι (σε κάποιον)

empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

**die Ernährung** – διατροφή

nur Singular

**die Fitness** – καλή φυσική κατάσταση

nur Singular

**der Fluss, die Flüsse** – ποτάμι

**sich fühlen** – νιώθω/αισθάνομαι

fühlt, fühlte, hat gefühlt

**genug** – αρκετός (-ή, -ό)/αρκετά



## Nicos Weg | A1

Σενάριο και λεξιλόγιο

---

**die Gesundheit** – υγεία

nur Singular

**die Gymnastik** – γυμναστική

nur Singular

**hoch** – υψηλός (-ή, -ό)/ψηλά

höher, am höchsten

**das Krafttraining, die Krafttrainings** – προπόνηση με βάρη

**die Million, die Millionen** – εκατομμύριο

**mindestens** – τουλάχιστον

**der Schmerz, die Schmerzen** – πόνος

**der Sportplatz, die Sportplätze** – γήπεδο

**springen** – πηδάω

springt, sprang, ist gesprungen

**etwas tun** – κάνω κάτι

tut, tat, hat getan

**weit** – μακρύς (-ιά, -ύ)/μακριά

weiter, am weitesten