



Nicos Weg | A1

Script și vocabular

16 | Sport și fitness | Fitness

Max nu este încă mulțumit de performanța colegilor săi de echipă și îi încurajează să se implice mai mult. La fel și Tarek le oferă prietenilor săi câteva sfaturi despre cum să-și îmbunătățească forma fizică.

Script

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

Script și vocabular

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

Script și vocabular

Vocabular (din script și din lecție)

der Alkohol – alcool, băutură alcoolică

nur Singular

der Alltag – rutină zilnică, viața de zi cu zi

nur Singular

sich aus|ruhen – a se odihni

ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

besonders – în special

sich bewegen – a se mișca

bewegt, bewegte, hat bewegt

die Bewegung, die Bewegungen – mișcare

dagegen – împotriva

(jemandem) etwas empfehlen – a recomanda ceva (cuiva)

empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

die Ernährung – alimentație

nur Singular

die Fitness – formă fizică

nur Singular

der Fluss, die Flüsse – râu, fluviu

sich fühlen – a se simți

fühlt, fühlte, hat gefühlt

genug – suficient



Nicos Weg | A1

Script și vocabular

die Gesundheit – sănătate

nur Singular

die Gymnastik – gimnastică

nur Singular

hoch – înalt(-ă)

höher, am höchsten

das Krafttraining, die Krafttrainings – antrenament de forță

die Million, die Millionen – milion

mindestens – cel puțin

der Schmerz, die Schmerzen – durere

der Sportplatz, die Sportplätze – teren de sport

springen – a sări

springt, sprang, ist gesprungen

etwas tun – a face ceva

tut, tat, hat getan

weit – departe

weiter, am weitesten