



## Nicos Weg | A1

Transkript i lista riječi

---

### 16 | Sport i kondicija | Fitness

Max još nije zadovoljan uspjehom svojih suigrača i podstiče ih da se još više zalažu. A i Tarek svojim drugovima daje par savjeta, kako da poboljšaju kondiciju.

#### Transkript

**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

Transkript i lista riječi

---

**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

Transkript i lista riječi

---

## Lista riječi (iz transkripta i lekcije)

**der Alkohol** – alkohol

nur Singular

**der Alltag** – svakodnevnica

nur Singular

**sich aus|ruhen** – odmarati;odmoriti se

ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

**besonders** – posebno;prije svega;naročito

**sich bewegen** – kretati se

bewegt, bewegte, hat bewegt

**die Bewegung, die Bewegungen** – kretanje

**dagegen** – protiv

**(jemandem) etwas empfehlen** – (nekome) nešto preporučiti;preporučivati

empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

**die Ernährung** – ishrana

nur Singular

**die Fitness** – kondicija

nur Singular

**der Fluss, die Flüsse** – rijeka

**sich fühlen** – osjećati se

fühlt, fühlte, hat gefühlt

**genug** – dovoljno

---



## Nicos Weg | A1

Transkript i lista riječi

---

**die Gesundheit** – zdravlje

nur Singular

**die Gymnastik** – gimnastika

nur Singular

**hoch** – visok/visoka/visoko

höher, am höchsten

**das Krafttraining, die Krafttrainings** – trening snage i mišića

**die Million, die Millionen** – milion

**mindestens** – bar;najmanje

**der Schmerz, die Schmerzen** – bol

**der Sportplatz, die Sportplätze** – sportski teren

**springen** – skakati

springt, sprang, ist gesprungen

**etwas tun** – nešto (u)raditi;poduzeti

tut, tat, hat getan

**weit** – daleko

weiter, am weitesten