



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