



Nicos Weg | A1

Szöveggönyv és szószedet

16 | Sport és életmód | Fitness

Max még nem elégedett csapattársai teljesítményével és arra biztatja őket, hogy még jobban odategyék magukat. Tarek pedig ad néhány tippet a barátainak az erőnlétük javításához.

Szöveggönyv

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

Szövegkönyv és szószedet

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

Szövegekönyv és szószeret

Szószeret (a szövegekönyvhöz és a fejezethez)

der Alkohol – alkohol

nur Singular

der Alltag – hétköznap

nur Singular

sich aus|ruhen – kipiheneni magát

ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

besonders – különösen

sich bewegen – mozog

bewegt, bewegte, hat bewegt

die Bewegung, die Bewegungen – mozgás

dagegen – vmi ellen

(jemandem) etwas empfehlen – ajánl (vkinek vmit)

empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

die Ernährung – táplálkozás

nur Singular

die Fitness – fittség

nur Singular

der Fluss, die Flüsse – folyó

sich fühlen – érzi magát (vhogy)

fühlt, fühlte, hat gefühlt

genug – elég, elegendő



Nicos Weg | A1

Szövegekönyv és szószedet

die Gesundheit – egészség

nur Singular

die Gymnastik – torna, gimnasztika

nur Singular

hoch – magas

höher, am höchsten

das Krafttraining, die Krafttrainings – erőedzés

die Million, die Millionen – millió

mindestens – legalább

der Schmerz, die Schmerzen – fájdalom

der Sportplatz, die Sportplätze – sportpálya

springen – ugrik

springt, sprang, ist gesprungen

etwas tun – tesz (vmit)

tut, tat, hat getan

weit – messze

weiter, am weitesten