

16 | खेल और व्यायाम| Fitness

माक्स अपनी टीम के साथियों के प्रदर्शन से अभी तक संतुष्ट नहीं है और वह उन्हें और ज्यादा कोशिश करने के लिए कहता है. तारेक भी अपने दोस्तों को फिटनेस सुधारने के कुछ सुझाव देता है.

टेक्स्ट

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**.

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!

शब्दावली (टेक्स्ट और पाठ से)

der Alkohol – शराब

nur Singular

der Alltag – रोजमर्रा की जिंदगी

nur Singular

sich ausruhen – आराम करना

ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

besonders – खासतौर पर

sich bewegen – हिलना-डुलना

bewegt, bewegte, hat bewegt

die Bewegung, die Bewegungen – गतिविधि/हलचल

dagegen – किसी के विरोध में

(jemandem) etwas empfehlen – (किसी को) कोई सलाह देना

empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

die Ernährung – आहार

nur Singular

die Fitness – फिटनेस

nur Singular

der Fluss, die Flüsse – नदी

sich fühlen – लगना

fühlt, fühlte, hat gefühlt

genug – पर्याप्त

die Gesundheit – सेहत

nur Singular

die Gymnastik – जिमनास्टिक

nur Singular

hoch – ऊंचा

höher, am höchsten

das Krafttraining, die Krafttrainings – वेट ट्रेनिंग/पेशियों में ताकत बढ़ाने की ट्रेनिंग

die Million, die Millionen – मिलियन/दस लाख

mindestens – कम से कम

der Schmerz, die Schmerzen – दर्द

der Sportplatz, die Sportplätze – खेल का मैदान

springen – कूदना

springt, sprang, ist gesprungen

etwas tun – कुछ करना

tut, tat, hat getan

weit – दूर

weiter, am weitesten