**16 | Olahraga | Fitness**

**Max belum puas dengan penampilan rekan-rekan satu timnya dan memotivasi mereka untuk berusaha lebih keras. Tarek juga memberi teman-temannya beberapa tips untuk meningkatkan kebugaran mereka.**

**Naskah**

**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!

## Kosakata (dari Naskah dan Pelajaran)

**der Alkohol** – alkohol
nur Singular

**der Alltag** – kehidupan sehari-hari
nur Singular

**sich aus|ruhen** – beristirahat
ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

**besonders** – khususnya / terutama

**sich bewegen** – bergerak
bewegt, bewegte, hat bewegt

**die Bewegung, die Bewegungen** – gerakan

**dagegen** – tidak setuju / sebaliknya

**(jemandem) etwas empfehlen** – merekomendasikan (sesuatu kepada seseorang)
empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

**die Ernährung** – gizi / pola makan
nur Singular

**die Fitness** – kebugaran
nur Singular

**der Fluss, die Flüsse** – sungai

**sich fühlen** – merasa
fühlt, fühlte, hat gefühlt

**genug** – cukup

**die Gesundheit** – kesehatan
nur Singular

**die Gymnastik** – senam
nur Singular

**hoch** – tinggi
höher, am höchsten

**das Krafttraining, die Krafttrainings** – latihan angkat beban

**die Million, die Millionen** – juta

**mindestens** – minimal

**der Schmerz, die Schmerzen** – rasa sakit

**der Sportplatz, die Sportplätze** – lapangan olahraga

**springen** – melompat
springt, sprang, ist gesprungen

**etwas tun** – melakukan (sesuatu)
tut, tat, hat getan

**weit** – jauh
weiter, am weitesten