16 | Michezo na mazoezi | Fitness

Max bado hajaridhika na kiwango cha utendaji cha wenzake wa timu na anawahamasisha kujitahidi zaidi. Tarek pia anawapa marafiki zake vidokezo kadhaa kuhusu jinsi wanavyoweza kuboresha afya zao za mwili.

Maandishi

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!

Msamiati (kutoka kwenye maandishi na somo)

der Alkohol – Pombe
nur Singular

der Alltag – Maisha ya kila siku
nur Singular

sich aus|ruhen – Kupumzika
ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

besonders – Hasa

sich bewegen – Kusogea
bewegt, bewegte, hat bewegt

die Bewegung, die Bewegungen – Harakati

dagegen – Kinyume na hilo

(jemandem) etwas empfehlen – Kumshauri mtu jambo
empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

die Ernährung – Lishe
nur Singular

die Fitness – Uimara wa mwili
nur Singular

der Fluss, die Flüsse – Mto

sich fühlen – Kujisikia
fühlt, fühlte, hat gefühlt

genug – Ya kutosha

die Gesundheit – Afya
nur Singular

die Gymnastik – Mazoezi ya viungo
nur Singular

hoch – Juu
höher, am höchsten

das Krafttraining, die Krafttrainings – Mazoezi ya kunyanyua vyuma

die Million, die Millionen – Milioni

mindestens – Angalau

der Schmerz, die Schmerzen – Maumivu

der Sportplatz, die Sportplätze – Uwanja wa michezo

springen – Kuruka
springt, sprang, ist gesprungen

etwas tun – Kufanya jambo
tut, tat, hat getan

weit – Mbali
weiter, am weitesten