



Nicos Weg | A1

Script and vocabulary

(16) Sports and exercises | Fitness

Max is not satisfied with his teammates' performance and encourages them to make a bigger effort. Tarek also gives his friends a few tips on how to improve their fitness.

Script

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.



Nicos Weg | A1

Script and vocabulary

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

Script and vocabulary

Vocabulary (from script and lesson)

der Alkohol – alcohol

nur Singular

der Alltag – everyday life

nur Singular

sich aus|ruhen – to relax

ruht aus, ruhte aus, hat ausgeruht

besonders – especially; particularly

sich bewegen – to move; to exercise

bewegt, bewegte, hat bewegt

die Bewegung, die Bewegungen – movement

dagegen – against it/that; in order to stop or prevent it/that

(jemandem) etwas empfehlen – to recommend something (to someone)

empfiehlt, empfahl, hat empfohlen

die Ernährung – nutrition

nur Singular

die Fitness – (physical) fitness

nur Singular

der Fluss, die Flüsse – river

sich fühlen – to feel

fühlt, fühlte, hat gefühlt

genug – enough

die Gesundheit – health

nur Singular

die Gymnastik – gymnastics

nur Singular



Nicos Weg | A1

Script and vocabulary

hoch – high; tall

höher, am höchsten

das Krafttraining, die Krafttrainings – weight training; strength training

die Million, die Millionen – million

mindestens – at least; minimum

der Schmerz, die Schmerzen – pain

der Sportplatz, die Sportplätze – sports field; sports ground

springen – to jump

springt, sprang, ist gesprungen

etwas tun – to do something

tut, tat, hat getan

weit – far; long

weiter, am weitesten