

A1.40 Спорт и упражнения

Sport und Bewegung

<https://app.colanguage.com/de/bulgarisch/lehrplan/a1/40>



Футбол	<i>(Fußball)</i>	Загрявка	<i>(Aufwärmen)</i>
Бягане	<i>(Laufen)</i>	Отпускане	<i>(Entspannung)</i>
Тенис	<i>(Tennis)</i>	Спортът	<i>(Sport)</i>
Фитнесът	<i>(Fitness)</i>	Тренирам	<i>(trainieren)</i>
Плуване	<i>(Schwimmen)</i>	Упражнение	<i>(Übung)</i>
Колело	<i>(Fahrrad)</i>	Треньорът	<i>(Trainer)</i>
Йога	<i>(Yoga)</i>	Състезание	<i>(Wettkampf)</i>

1. Übungen

1. Email

Du erhältst eine E-Mail von deiner Kollegin Maria, die dich nach der Arbeit zu einem gemeinsamen Training einlädt; antworte und sag, ob du kommen möchtest und welchen Sport du bevorzugst.



Здравей,

в нашия офис правим **йога** с инструктор всеки вторник и четвъртък от 18:00. Тренировката е лека, за **отпускане** след работа. Трябват само удобни дрехи, не е нужна специална **спортна екипировка**.

Искаш ли да дойдеш тази седмица? Ако не харесваш йога, можем да правим **бягане** в парка до офиса или лек **фитнес** в залата наблизо.

Поздрави,

Мария

Schreibe eine passende Antwort: Здравей, Мария, / Аз искам / Не искам да дойда, защото... / Предпочитам спорт като...

2. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. След работа ходя на фитнес, | a. за да съм в добра форма. |
| 2. В неделя играем футбол | b. преди леко бягане в квартала. |
| 3. Всяка сутрин правя загрявка | c. с колегите в парка. |
| 4. Искам да се запиша | d. на плуване в близкия басейн. |

1-a: Nach der Arbeit gehe ich ins Fitnessstudio, um mich fit zu halten. **2-c:** An Sonntagen spielen wir Fußball mit Freunden im Park. **3-b:** Die ganze Straße feiert das Fest vor dem kleinen Laden im Viertel. **4-d:** Ich möchte eine Reise zu den Inseln der Ägäis buchen.

3. Wählen Sie die richtige Lösung

- | | | | | | |
|---|-----------|----------|----------|-----------|--|
| 1. Всяка неделя аз _____ футбол в парка до вкъщи. | a. играем | b. играя | c. игра | d. играеш | (Jede Woche spiele ich Fußball im Park bis nach Hause.) |
| 2. След работа ние _____ на фитнес с колеги от офиса. | a. ходят | b. ходя | c. ходим | d. ходиш | (Nach der Arbeit gehen wir mit Kollegen aus dem Büro zum Fitness.) |

3. Вечер аз _____ по йога у дома. (Abends trainiere ich Yoga zu Hause.)

- a. се упражняваш b. се упражняваме
d. се упражнявам

4. В събота той _____ в басейна и после се разтяга. (Am Samstag schwimmt er im Schwimmbad und dehnt sich danach.)

- a. плува b. плуват c. плуваши d. плувам

1. играя 2. ходим 3. се упражнявам 4. плува

4. Beende die Dialoge

a. Уговарят тренировка след работа

Мария, колежка: Иване, днес след работа отивам на фитнес, искаш ли да дойдеш? (Ivan, heute sollen wir das Arbeitstraining vorbereiten — willst du mithelfen?)

Иван, колега: 1. _____

(Ja, super. Außerdem kann ich die Präsentation übernehmen.)

Мария, колежка: Добре, аз правя загрявка, после правя упражнения за ръце и крака.

(Prima. Die Agenda ist fertig: um Pausen und Technik habe ich mich gekümmert.)

Иван, колега: 2. _____

(Perfekt. Dann sehen wir uns nächste Woche vor dem Training.)

b. Говорят за спорт през уикенда

Георги, приятел: Елена, в събота имам мач по футбол с отбора, идва ли да гледаш?

(Elena, am Wochenende habe ich mit Freunden:innen Fußball gespielt. Willst du nächste Woche mitkommen?)

Елена, приятелка: 3. _____

(Ja, gerne — ich mag Fußball, und nach dem Training gehe ich oft joggen und mache Dehnübungen.)

Георги, приятел: След мача може да отидем на плуване в басейна до стадиона.

(Nachmittags kann ich dich beim Laufen begleiten, und wir können zusammen ins Stadion gehen.)

Елена, приятелка: 4. _____

(Gut, dann nehmen wir ein Handtuch mit und treffen uns am Stadion.)

1. Да, супер, аз искам да тренирам бягане на пътеката. 2. Хубаво, да се видим в шест часа пред фитнеса. 3. Да, хубаво, аз обичам футбол, но аз тренирам йога и плуване. 4. Добре, аз взимам колелото и идвам до стадиона.

5. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft.

1. 1. На работа колега те пита какъв спорт правиш след работа. Отговори кратко. (Използвай: футбол, аз тренирам, след работа)

Аз тренирам _____

2. 2. В събота приятел те кани на тенис, но ти искаш да правиш плуване. Кажи какъв спорт искаш да правиш. (Използвай: плуване, аз обичам, в басейна)

Аз обичам _____

3. 3. Ти си във фитнес залата и говориш с треньор. Искаш лека тренировка, защото днес не си във форма. Обясни каква тренировка искаш. (Използвай: тренировка, леко, упражнение)

Искам лека _____

4. 4. Пишеш кратко съобщение до приятел и питаш дали утре е почивен ден от спорт, или тренира. Задай въпрос и кажи какво правиш ти. (Използвай: почивен ден, днес, утре)

Утре имам _____

6. Schreiben Sie einen kurzen Text (3 oder 4 Sätze) darüber, wie oft Sie sportlich aktiv sind und wann Sie normalerweise trainieren.

Аз обичам да спортувам, защото... / Обикновено тренирам в ... часа. / Най-често правя ... / Искам да започна да тренирам ...
