

A1.40.1 An additional unit

Une unité supplémentaire

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/dialogues/sportarten>



1. Regardez la vidéo et répondez aux questions associées.

Vidéo https://www.youtube.com/watch?v=_ZLPdXXPj6A&t=199s&start=231&end=300

Joggen	(<i>Jogging</i>)	Fußball	(<i>Football</i>)
Bewegung	(<i>Exercise</i>)	Tennis	(<i>Tennis</i>)
Schwimmen	(<i>Natation</i>)	Krafttraining	(<i>Musculation</i>)

1. Was passiert, wenn du dein Knie immer wieder belastest?
 - a. Du schlafst besser.
 - b. Du läufst schneller.
 - c. Du hast mehr Energie.
 - d. Du bekommst Knieprobleme.
2. Welche Sportart ist im Text ein Beispiel für gelenkschonende Bewegung?
 - a. Tennis
 - b. Krafttraining
 - c. Fußball
 - d. Schwimmen
3. Warum sind Fußball und Tennis laut Text besser als immer nur joggen?
 - a. Weil man weniger schwitzt.
 - b. Weil man dabei ruhiger ist.
 - c. Weil sie Abwechslung bieten.
 - d. Weil sie billiger sind.
4. Welche Empfehlung gibt die Person am Ende des Textes?
 - a. Nur Tennis spielen
 - b. Mehr joggen
 - c. Krafttraining machen
 - d. Mit dem Sport aufhören

1-d 2-d 3-c 4-c

2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

Sport und Training mit Lara

Sport et entraînement avec Lara

- Jan:** Das war klasse, Lara. Mach weiter so! *(C'était super, Lara. Continue comme ça !)*
- Lara:** Dankeschön. Aber was kann ich noch zusätzlich zu unseren Einheiten machen? *(Merci. Mais que puis-je faire en plus de nos séances ?)*
- Jan:** Krafttraining ist auf jeden Fall die Basis für alles. Außerdem könntest du einmal pro Woche schwimmen. *(La musculation est en tout cas la base de tout. En plus, tu pourrais nager une fois par semaine.)*
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du noch? *(Malheureusement, je n'aime pas du tout nager. Que me recommandes-tu d'autre ?)*
- Jan:** Hast du denn als Kind Sport gemacht? *(Est-ce que tu faisais du sport quand tu étais enfant ?)*

- Lara:** Bis ich 18 war habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso?
*(Jusqu'à mes 18 ans, je jouais beaucoup au tennis.
Pourquoi ?)*
- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. Ich habe früher zum Beispiel Basketball und Boxen gemacht.
(Les sports que tu pratiquais quand tu étais enfant sont souvent les meilleurs. Moi, par exemple, je faisais du basket et de la boxe.)
- Lara:** Und das machst du immer noch?
(Et tu fais encore ça maintenant?)
- Jan:** Ja, genau. Beides macht mir immer noch so viel Spaß wie früher und es trainiert meine Ausdauer.
(Qui, exactement. Les deux me plaisent encore autant qu'avant et elles travaillent mon endurance.)
- Lara:** Okay, ich verstehe. Dann schaue ich mal, ob ich noch meinen Tennisschläger habe.
(D'accord, je comprends. Alors je vais voir si j'ai encore ma raquette de tennis.)
- Jan:** Das ist perfekt. Mach das zusätzlich zu unseren Einheiten ein- bis zweimal pro Woche!
(C'est parfait. Fais-le en plus de nos séances une à deux fois par semaine !)

1. Was sagt Jan am Anfang zu Lara?
 - a. Das war Klasse, Lara.
 - b. Du sollst weniger Sport machen, Lara.
 - c. Schwimmen ist langweilig, Lara.
2. Welchen Sport mag Lara nicht?
 - a. Joggen
 - b. Schwimmen
 - c. Basketball
 - d. Tennis

1-a 2-b