

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

A2.28 Devoirs / Exercices

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/plan-de-cours/a2/28>



Übung 1:

Gesprächsübung

Anleitung:

1. Treiben Sie Sport? Wenn ja, was machen Sie? (*Faites-vous de l'exercice ? Si oui, que faites-vous ?*)
2. Wie integrieren Sie Bewegung in Ihr tägliches Leben? (*Comment intégrez-vous l'exercice dans votre vie quotidienne ?*)
3. Fühlen Sie sich nach dem Training normalerweise müde oder voller Energie? (*Te sens-tu généralement fatigué ou plein d'énergie après avoir fait de l'exercice ?*)



Exemples de phrases:

- Ich mache jeden Tag Yoga. Ich mache auch Dehnübungen.
- Ich hebe dreimal pro Woche Gewichte im Fitnessstudio. Ich mag es, weil es mich stark fühlen lässt.
- Ich gehe zu Fuß zu meinem Büro, anstatt das Auto zu nehmen.
- Ich habe ein Schwimmbad, deshalb schwimme ich jeden Morgen eine halbe Stunde.
- Ich fühle mich immer gut, nachdem ich Sport gemacht habe. Es gibt mir Energie.
- Ich fühle mich nach dem Training müde. Normalerweise gehe ich an solch einem Tag früh ins Bett.

.....

.....

.....

.....

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

A2.28 Devoirs / Exercices

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/plan-de-cours/a2/28>



Übung 2:

Dialogkarten

Anleitung: Schreibe einen kurzen Dialog für jede Situation.

1. Im Fitnessstudio kennenlernen

Menez une conversation sur vos routines d'entraînement à la salle de sport et les avantages du sport.

.....

.....

.....

.....

Hallo! Trainierst du hier oft?

Bonjour ! Tu t'entraînes souvent ici ?

Ja, ich komme drei Mal pro Woche ins Fitnessstudio.

Oui, je viens trois fois par semaine à la salle de sport.

Das ist gut! Sport hilft mir, weniger Stress zu haben.

C'est bien ! Le sport m'aide à avoir moins de stress.

Absolut! Nach dem Training fühle ich mich immer fitter.

Absolument ! Après l'entraînement, je me sens toujours plus en forme.

Wie lange machst du schon Sport?

Depuis combien de temps fais-tu du sport ?

Seit zwei Jahren regelmäßig.

Depuis deux ans régulièrement.

Was macht dir am meisten Spaß beim Training?

Qu'est-ce qui te plaît le plus dans l'entraînement ?

Ich jogge gerne und mache auch Yoga.

J'aime faire du jogging et aussi du yoga.

Das klingt toll. Bewegung ist sehr wichtig für die Gesundheit.

Ça a l'air super. L'activité physique est très importante pour la santé.

Ja, das sehe ich genauso. Ich fühle mich dadurch viel besser.

Oui, je suis d'accord. Ça me fait me sentir beaucoup mieux.

2. Gespräche beim Joggen im Park

Simulez une conversation sur les routines quotidiennes de jogging et leurs aspects positifs.

.....

.....

.....

.....

Guten Morgen! Joggst du jeden Tag?

Bonjour ! Tu fais du jogging tous les jours ?

Fast jeden Morgen, das gibt mir Energie für den Tag.

Presque tous les matins, ça me donne de l'énergie pour la journée.

Wie lange läufst du normalerweise?

Combien de temps cours-tu normalement ?

Etwa 30 Minuten. Das reicht für mich.

Environ 30 minutes. Ça me suffit.

Das ist super. Ich gehe auch oft spazieren für meine Fitness.

C'est super. Moi aussi, je marche souvent pour ma forme.

Bewegung draußen tut wirklich gut.

Bouger dehors fait vraiment du bien.

Hallo! Trainierst du auch für einen Marathon?

Salut ! Tu t'entraînes aussi pour un marathon ?

Nein, ich jogge nur aus Spaß und zur Entspannung.

Non, je cours juste pour le plaisir et pour me détendre.

Welche Vorteile siehst du beim Joggen?

Quels avantages vois-tu dans le jogging ?

Ich finde, es verbessert die Kondition und klärt den Kopf.

Je trouve que ça améliore la condition physique et clarifie l'esprit.

Stimmt! Nach dem Laufen fühle ich mich viel aktiver.

C'est vrai ! Après la course, je me sens beaucoup plus actif.

Genau, Bewegung ist wichtig für das Wohlbefinden.

Exactement, bouger est important pour le bien-être.

3. Unterhaltung beim Frühstück über Sport

Discutez de vos habitudes sportives au petit-déjeuner et de leur utilité au quotidien.

.....

.....

.....

.....

Guten Morgen! Machst du oft Sport am Morgen?

Bonjour ! Tu fais souvent du sport le matin ?

Ja, ich starte gerne mit Gymnastik oder Laufen in den Tag.

Oui, j'aime commencer la journée par de la gymnastique ou du jogging.

Das ist ideal, Bewegung macht wach und fit.

C'est idéal, l'activité physique réveille et met en forme.

Genau, ich fühle mich dann den ganzen Tag energiegeladen.

Exactement, je me sens énergisé toute la journée.

Wie sieht deine Routine aus?

À quoi ressemble ta routine ?

Ich trainiere meistens 20 Minuten zu Hause.

Je m'entraîne généralement 20 minutes à la maison.

Isst du gesund, um deinen Lebensstil zu unterstützen?

Manges-tu sainement pour soutenir ton mode de vie ?

Ja, ich achte auf Ernährung und regelmäßigen Sport.

Oui, je fais attention à mon alimentation et au sport régulier.

Das ist wichtig, Sport hilft auch gegen Stress.

C'est important, le sport aide aussi contre le stress.

Richtig, ich nehme mir täglich Zeit für Bewegung.

C'est vrai, je prends du temps chaque jour pour bouger.

Hast du eine Lieblingssportart?

As-tu un sport préféré ?

Ja, ich mag Schwimmen sehr gern, das ist auch gut für die Gelenke.

Oui, j'aime beaucoup nager, c'est aussi bon pour les articulations.

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

A2.28 Devoirs / Exercices

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/plan-de-cours/a2/28>



Übung 3:

Mehrfachauswahl

Anleitung: Wählen Sie die richtige Lösung

1. Ich ____ jeden Morgen mit Yoga an, um mich zu entspannen.
a. fangen b. fangen an c. fängt d. fange
2. Nach einem langen Arbeitstag ____ wir auf dem Sportplatz trainiert.
a. habt b. hat c. haben d. habe
3. Die Mannschaft ____ gestern Krafttraining gemacht, um stärker zu werden.
a. hat b. hast c. haben d. hatten
4. Ich ____ dreimal pro Woche, um meine Ausdauer zu verbessern.
a. trainierst b. trainiert c. trainiere d. trainieren

Solutions:

1. fange 2. haben 3. hat 4. trainiere

A2.28 Hausaufgaben / Übungen

A2.28 Devoirs / Exercices

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/plan-de-cours/a2/28>



Übung 4:

Un début sain au terrain de sport

Anleitung: Fülle die Lücken, um diese kurze Geschichte zu vervollständigen

Jeden Montag _____ ich mit dem Krafttraining an, weil ich mich stark fühlen will. Meine Freundin Lisa _____ oft abends mit Yoga an, um besser zu entspannen. Letzte Woche _____ wir zusammen ein neues Workout ausprobiert. Ich _____ auf dem Sportplatz in der Nähe, und Lisa _____ zuhause mit Gewichten. Wir _____, uns mehr zu bewegen, weil Bewegung wichtig für einen gesunden Lebensstil ist.

Chaque lundi, **je commence** (Commencer - Présent) l'entraînement de musculation parce que je veux me sentir fort. Mon amie Lisa **commence** (Commencer - Présent) souvent le soir avec du yoga pour mieux se détendre. La semaine dernière, **nous avons commencé** (Commencer - Passé composé) ensemble un nouvel entraînement. Je **m'entraîne** (S'entraîner - Présent) au terrain de sport à proximité, et Lisa **s'entraîne** (S'entraîner - Présent) chez elle avec des poids. Nous **avons commencé** (Commencer - Passé composé) à bouger davantage parce que l'activité physique est importante pour un mode de vie sain.

Anfangen

Commencer-Présent

ich fange

du fängst

er/sie/es fängt

wir fangen

ihr fangt

sie/Sie fangen

Anfangen

Commencer-Passé

composé

ich habe angefangen

du hast angefangen

er/sie/es hat angefangen

wir haben angefangen

ihr habt angefangen

sie/Sie haben angefangen

Trainieren

S'entraîner-Présent

ich trainiere

du trainierst

er/sie/es trainiert

wir trainieren

ihr trainiert

sie/Sie trainieren

