



## A1.40 Sport und Bewegung

- Apprenez les sports
- Parlez des sports que vous pratiquez

<b>Das Gewicht</b>	<i>(Le poids)</i>	<b>Das Training</b>	<i>(L'entraînement)</i>
<b>Der Ball</b>	<i>(Le ballon)</i>	<b>Sport machen</b>	<i>(Faire du sport)</i>
<b>Der Sport</b>	<i>(Le sport)</i>	<b>Fahrrad fahren</b>	<i>(Faire du vélo)</i>
<b>Der Fußball</b>	<i>(Le football)</i>	<b>Fit sein</b>	<i>(Être en forme)</i>
<b>Der Basketball</b>	<i>(Le basket-ball)</i>	<b>Tanzen</b>	<i>(Danser)</i>
<b>Die Leichtathletik</b>	<i>(L'athlétisme)</i>	<b>Schwimmen</b>	<i>(Nager)</i>
<b>Das Tennis</b>	<i>(Le tennis)</i>	<b>Mitkommen</b>	<i>(Venir avec)</i>
<b>Das Turnen</b>	<i>(La gymnastique)</i>	<b>Laufen</b>	<i>(Courir)</i>
<b>Das Boxen</b>	<i>(La boxe)</i>	<b>Joggen</b>	<i>(Faire du jogging)</i>
<b>Das Karate</b>	<i>(Le karaté)</i>		

### 1. Dialogue: Lara hat die erste Einheit mit ihrem Personaltrainer und fragt nach Tipps zum Abnehmen

- Jan:** Das war super, Lara. Mach weiter so! *(C'était super, Lara. Continue comme ça !)*
- Lara:** Dankeschön. Was kann ich zusätzlich zu unseren Einheiten machen? *(Merci. Qu'est-ce que je peux faire en plus de nos séances ?)*
- Jan:** Du kannst auch einmal pro Woche schwimmen gehen. *(Tu peux aussi aller nager une fois par semaine.)*
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du sonst? *(Malheureusement, je n'aime pas du tout la natation. Qu'est-ce que tu me recommandes d'autre ?)*
- Jan:** Hast du als Kind Sport gemacht? *(Tu faisais du sport quand tu étais enfant ?)*
- Lara:** Bis ich 18 war, habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso fragst du? *(Jusqu'à mes 18 ans, j'ai beaucoup joué au tennis. Pourquoi tu demandes ?)*
- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. *(Les sports que tu pratiquais enfant sont souvent les meilleurs.)*
- Lara:** Machst du die Sportart, die du als Kind gemacht hast, immer noch? *(Tu pratiques encore le sport que tu faisais enfant ?)*
- Jan:** Ja, ich spiele immer noch Basketball. *(Oui, je joue toujours au basket.)*
- Lara:** Dann schaue ich mal, ob ich meinen Tennisschläger noch habe. *(Alors je vais voir si j'ai encore ma raquette de tennis.)*
- Jan:** Perfekt! *(Parfait !)*

1. Welchen Sport empfiehlt Jan Lara zusätzlich?

- a. Boxen
- b. Fußball
- c. Tanzen
- d. Schwimmen

2. Welchen Sport hat Lara früher viel gemacht?

- a. Turnen  
b. Tennis  
c. Leichtathletik  
d. Karate

1-d 2-b

## 2. Grammaire: Adverbes de fréquence (toujours, souvent, jamais)

Apprends à parler de la fréquence avec des mots comme « immer », « oft » ou « nie ».



1. Les adverbes de fréquence se placent après le verbe conjugué.

Adverb	Beispiel
<b>Immer</b> (100%) ( <i>Toujours (100%)</i> )	Ich mache <b>immer</b> Sport am Wochenende. ( <i>Je fais toujours du sport le week-end.</i> )
<b>Fast immer</b> (90%) ( <i>Presque toujours (90%)</i> )	Sie geht <b>fast immer</b> ins Fitnessstudio. ( <i>Elle va presque toujours à la salle de sport.</i> )
<b>Oft</b> (75%) ( <i>Souvent (75%)</i> )	Wir spielen <b>oft</b> Basketball nach der Schule. ( <i>Nous jouons souvent au basket après l'école.</i> )
<b>Manchmal</b> (50%) ( <i>Parfois (50%)</i> )	Er schwimmt <b>manchmal</b> im See. ( <i>Il nage parfois dans le lac.</i> )
<b>Selten</b> (25%) ( <i>Rarement (25%)</i> )	Ich tanze <b>selten</b> , aber ich mag es. ( <i>Je danse rarement, mais j'aime ça.</i> )
<b>Fast nie</b> (10%) ( <i>Presque jamais (10%)</i> )	Wir spielen <b>fast nie</b> Tennis. ( <i>Nous jouons presque jamais au tennis.</i> )
<b>Nie</b> (0%) ( <i>Jamais (0%)</i> )	Ich gehe <b>nie</b> boxen. ( <i>Je ne vais jamais boxer.</i> )

- Ich mache am Wochenende \_\_\_\_\_ Sport.  
a. *immet*    b. *immer*    c. *Immer*    d. *immern*
- Nach der Arbeit gehe ich \_\_\_\_\_ joggen.  
a. *oft*    b. *ofts*    c. *offt*    d. *ofter*
- Ich gehe \_\_\_\_\_ boxen.  
a. *nie*    b. *nies*    c. *nicht*    d. *Nie*
- Wir spielen \_\_\_\_\_ Basketball nach dem Training.  
a. *fast immer*    b. *fast*    c. *immer fast*    d. *fast imer*

1. immer 2. oft 3. nie 4. fast immer

### 3.Exercices



#### 1. Associez chaque début avec sa fin correcte.

- |                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| a. Ich spiele oft Basketball | 1. im Fitnessstudio. |
| b. Kommst du zum Training    | 2. nach der Arbeit.  |
| c. Ich gehe nie boxen        | 3. im Park.          |
| d. Wir laufen morgens        | 4. mit?              |

**1-b:** Je joue souvent au basket après le travail. **2-d:** Tu viens à l'entraînement avec ? **3-a:** Je ne fais jamais de boxe à la salle de sport. **4-c:** Nous courons le matin dans le parc.

#### 2. En forme après le travail : offres au centre sportif (Audio disponible dans l'application)

**Remplissez les lacunes:** Turnen, Schwimmen, Training, Laufen, Basketball, Anmeldung, oft, Joggen

Sportzentrum Mitte – Kursangebote Für Berufstätige gibt es kurze Kurse am Abend. Montags und mittwochs findet das \_\_\_\_\_ „Fit in 45“ statt: leichtes \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ . Dienstags gibt es \_\_\_\_\_ im Hallenbad. Freitags ist \_\_\_\_\_ in der Sporthalle. Bitte bringen Sie saubere Sportschuhe und ein Handtuch mit.

Ein Schnuppertermin ist kostenlos. Danach kostet eine 10er-Karte 60 Euro. \_\_\_\_\_ : online oder an der Rezeption. Viele Teilnehmer machen \_\_\_\_\_ Sport nach der Arbeit. Wer Knieprobleme hat, kann statt \_\_\_\_\_ lieber schwimmen. So bleiben Sie fit.

*Centre sportif Mitte – offres de cours (avril)*

*Pour les personnes actives, il y a des cours courts le soir. Les lundis et mercredis, l'entraînement « Fit in 45 » a lieu : gymnastique légère et course. Les mardis, il y a de la natation dans la piscine couverte. Les vendredis, c'est du basketball dans le gymnase. Veuillez apporter des chaussures de sport propres et une serviette.*

*Une séance d'essai est gratuite. Ensuite, une carte de 10 séances coûte 60 euros. Inscription : en ligne ou à la réception. Beaucoup de participants font souvent du sport après le travail. Les personnes ayant des problèmes de genou peuvent plutôt nager au lieu de courir. Ainsi, vous restez en forme.*



### 3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution.

1. Wozu lädt Jana ein?  
(Que propose Jana ?)
  - a. Zusammen Tennis zu spielen
  - b. Zusammen schwimmen zu gehen
  - c. Zusammen ins Fitnessstudio zu gehen
2. Was sollen die Leute für den Basketballkurs mitbringen?  
(Qu'est-ce que les gens doivent apporter pour le cours de basket ?)
  - a. Sportschuhe und einen Ball
  - b. Ein Fahrrad und einen Helm
  - c. Ein Handtuch und eine Wasserflasche

### 4. Choisissez la bonne solution

1. Ich \_\_\_\_\_ oft nach der Arbeit im Hallenbad. (Je nage souvent à la piscine couverte après le travail.)
    - a. schwimme
    - b. schwimmst
    - c. schwimmen
    - d. schwimmt
  2. Am Samstag \_\_\_\_\_ ich manchmal im Park. (Le samedi, je cours parfois dans le parc.)
    - a. laufen
    - b. läufst
    - c. laufe
    - d. läuft
  3. Wir \_\_\_\_\_ gestern Basketball \_\_\_\_\_ und danach noch ein bisschen gedehnt. (Nous avons joué au basket hier et ensuite nous nous sommes un peu étirés.)
    - a. haben / gespielt
    - b. habt / gespielt
    - c. haben / gespieltet
    - d. sind / gespielt
1. schwimme 2. laufe 3. haben / gespielt

### 5. Jeu de rôle : Complète les dialogues



#### a. Im Fitnessstudio: Trainingsplan klären

**Tobias (Kunde):** *Hallo, ich möchte Sport machen und wieder fit sein. Können Sie mir helfen?*  
(Bonjour, je veux faire du sport et retrouver la forme. Pouvez-vous m'aider ?)

**Mara** 1. \_\_\_\_\_

**(Trainerin):**

**Tobias (Kunde):** *Ich jogge gern, aber ich möchte auch an meinem Gewicht arbeiten.*  
(J'aime faire du jogging, mais je veux aussi travailler mon poids.)

**Mara** 2. \_\_\_\_\_

**(Trainerin):**

#### b. Im Park: Nach der Arbeit Sport

**Lena (Kollegin):** 3. \_\_\_\_\_

**Jan (Kollege):** *Ja, gern. Machen wir Sport? Vielleicht Fußball mit dem Ball?*  
(Oui, volontiers. On fait du sport ? Peut-être du football avec le ballon ?)

**Lena (Kollegin):** 4. \_\_\_\_\_

**Jan (Kollege):** Okay, zuerst Basketball und danach laufen wir noch zehn Minuten.  
(D'accord, d'abord du basket, puis on court encore dix minutes.)

### Exemples de réponses:

**1.** Gern. Was machst du lieber: Laufen oder Fahrrad fahren? **2.** Kein Problem. Erst joggen, dann ein leichtes Krafttraining. Kommst du morgen mit zum Training? **3.** Jan, ich gehe nach der Arbeit in den Park. Willst du mitkommen? **4.** Fußball ist gut, aber ich mag auch Basketball.

### 6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

1. Du bist neu im Büro. In der Pause fragt dich eine Kollegin: „Machst du Sport?“ Antworte kurz und sag, was du machst. (Verwende: der Sport, Sport machen, fit sein)

2. Ein Freund schreibt dir: „Ich gehe heute ins Fitnessstudio. Kommst du mit?“ Antworte und sag ja oder nein. (Verwende: mitkommen, das Training, keine Zeit)

### 7. WhatsApp

Hey! Ich bin Nina aus dem Büro  
Ich mache nach der Arbeit **Sport**. Hast du heute Zeit? Wir können 30 Minuten **laufen**  
oder im Park **Basketball** spielen.  
Machst du oft Sport? Was machst du gern? Kommst du um **18:30 Uhr** mit?



**Rédigez une réponse appropriée:** Ich kann heute (nicht) mitkommen, weil ... / Ich mache oft ... / Ich gehe nie ... / Um 18:30 Uhr passt mir (nicht).

<b>Verbes importants</b>	<b>Spielen</b> ( <i>jouer</i> )	<b>Schwimmen</b> ( <i>nager</i> )	<b>Laufen</b> ( <i>courir</i> )
	Perfekt	Präsens	Präsens
ich	habe gespielt	schwimme	laufe
du	hast gespielt	schwimmst	läufst
er/sie/es	hat gespielt	schwimmt	läuft
wir	haben gespielt	schwimmen	laufen
ihr	habt gespielt	schwimmt	lauft
sie	haben gespielt	schwimmen	laufen