

A1.40 Sport und Bewegung



- Apprenez les sports
- Parlez des sports que vous pratiquez

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

1. Dialogue: Lara hat die erste Einheit mit ihrem Personaltrainer und fragt nach Tipps zum Abnehmen (QR: Audio)



- 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 schau 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? *(Quel sport Jan recommande-t-il à Lara en plus ?)*

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

2. Welchen Sport hat Lara früher viel gemacht? (*Quel sport Lara faisait-elle beaucoup auparavant ?*)

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

1-d 2-a

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

- Ich mache am Wochenende _____ Sport. (*Je fais toujours du sport le week-end.*)
 a. immet b. immer c. Immer d. immern
- Nach der Arbeit gehe ich _____ joggen. (*Après le travail, je vais souvent faire du jogging.*)
 a. oft b. ofs c. offt d. ofter
- Ich gehe _____ boxen. (*Je ne fais jamais de boxe.*)
 a. nie b. nies c. nicht d. Nie
- Wir spielen _____ Basketball nach dem Training. (*Nous jouons presque toujours au basket après l'entraînement.*)
 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.

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

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 (1) _____ „Fit in 45“ statt: leichtes (2) _____ und (3) _____. Dienstags gibt es (4) _____ im Hallenbad. Freitags ist (5) _____ in der Sporthalle. Bitte bringen Sie saubere Sportschuhe und ein Handtuch mit.

Ein Schnuppertermin ist kostenlos. Danach kostet eine 10er-Karte 60 Euro. (6) _____ : online oder an der Rezeption. Viele Teilnehmer machen (7) _____ Sport nach der Arbeit. Wer Knieprobleme hat, kann statt (8) _____ 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.

(1) Training, (2) Turnen, (3) Laufen, (4) Schwimmen, (5) Basketball, (6) Anmeldung, (7) oft, (8) Joggen

3. Écoutez les extraits audio et choisissez la bonne solution. (QR: Audio)

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

1-b 2-b



4. Choisissez la bonne solution

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

1. schwimme 2. laufe 3. haben / gespielt

5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)



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 *Gern. Was machst du lieber: Laufen oder Fahrrad fahren?*

(Trainerin): *(Avec plaisir. Tu préfères courir ou faire du vélo ?)*

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 *Kein Problem. Erst joggen, dann ein leichtes Krafttraining. Kommst du morgen mit zum Training?*

(Trainerin): *(Pas de problème. D'abord du jogging, puis un léger entraînement de musculation. Tu viens t'entraîner avec moi demain ?)*

1. Welche Sportart macht Tobias gern?
-

b. Im Park: Nach der Arbeit Sport

Lena (Kollegin): *Jan, ich gehe nach der Arbeit in den Park. Willst du mitkommen?*
(Jan, je vais au parc après le travail. Tu veux venir ?)

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): *Fußball ist gut, aber ich mag auch Basketball.*
(Le football, ça me va, mais j'aime aussi le basket.)

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

1. Welche Sportart schlägt Jan mit dem Ball vor?
-

6. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant. (QR: IA+)

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. Écriture: WhatsApp (QR: IA+)

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).*

Verbes importants	Spielen (<i>jouer</i>)	Schwimmen (<i>nager</i>)	Laufen (<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