

A1.40 Sport und Bewegung

Sports et exercice

<https://app.colanguage.com/fr/allemand/plan-de-cours/a1/40>



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

1. Dialogue: Sport und Training mit 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. *(Oui, 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 !)*

- Was sagt Jan am Anfang zu Lara?
 - Das war klasse, Lara.
 - Schwimmen ist langweilig, Lara.
 - Du sollst weniger Sport machen, Lara.
 - Du musst mehr Fußball spielen, Lara.
- Welchen Sport mag Lara nicht?
 - Basketball
 - Schwimmen
 - Tennis
 - Joggen

1-a 2-b

2. Grammaire: Adverbes de fréquence

Apprends à parler des fréquences avec des mots comme « toujours », « souvent » ou « jamais ».



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

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

- Im Winter laufe ich _____ drinnen auf dem Laufband.
 a. *immern* b. *immer* c. *immer ich* d. *ich immer*
- Nach der Arbeit spiele ich _____ mit meinen Kollegen Fußball.
 a. *oft* b. *manchmal ich* c. *ofts* d. *immer*
- Ich mache _____ Boxen, aber ich finde es interessant.
 a. *fast nie* b. *fast immer* c. *nie fast* d. *selten fast*
- Am Wochenende schwimme ich _____ im Hallenbad und fahre danach mit dem Fahrrad.
 a. *manchmal* b. *ich selten* c. *immer* d. *selten ich*

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

3.Exercices

1. E-Mail



Tu reçois un e-mail d'une salle de sport au sujet d'un nouveau cours après le travail et tu dois répondre si tu veux y participer et à quelle fréquence tu fais du sport.

Betreff: Neuer **Sportkurs** nach der Arbeit

Guten Tag,

wir bieten ab nächster Woche einen neuen Kurs an: **Fit mit Ball**. Im Kurs machen wir leichten **Sport** mit Ballspielen, ein bisschen **Joggen** und **Gymnastik**.

Der Kurs ist jeden Dienstag und Donnerstag von 18:00 bis 19:00 Uhr.

Möchten Sie **mitkommen**? Schreiben Sie uns bitte, an welchen Tagen Sie Zeit haben und welchen **Sport** Sie jetzt schon machen.

Viele Grüße

Fitnessstudio Aktiv

Maria Schneider

Rédigez une réponse appropriée: *ich möchte gern am ... teilnehmen. / ich mache oft/manchmal/nie ... / Dienstag/Donnerstag ist gut für mich, weil ...*

2. Associez chaque début avec sa fin correcte.

1. Nach der Arbeit

2. Wir spielen am Samstag

3. Ich schwimme manchmal

4. Kommst du heute Abend
- a. vor der Arbeit im Schwimmbad.

b. gehe ich oft joggen im Park.

c. mit zum Karate-Training?

d. immer Fußball im Verein.

1-b: *Après le travail je vais souvent courir au parc.* **2-d:** *Le samedi nous jouons toujours au football au club.* **3-a:** *Je nage parfois à la piscine avant le travail.* **4-c:** *Tu viens ce soir à l'entraînement de karaté avec nous ?*

3. Choisissez la bonne solution

1. Nach der Arbeit bin ich oft müde, aber gestern
_____ ich trotzdem joggen gewesen.

2. Am Wochenende _____ wir oft Fußball
gespielt, aber letztes Jahr _____ wir fast nie
Tennis gespielt.
- a. bin b. bist c. war d. habe

a. haben / haben b. sind / sind c. hat / haben d. haben / seid
- (Après le travail, je suis souvent fatigué, mais hier je suis quand même allé faire du jogging.)*

(Le week-end, nous jouions souvent au football, mais l'année dernière nous n'avons presque jamais joué au tennis.)

3. Ich _____ manchmal im Hallenbad, aber
mein Kollege _____ nie. *(Je nage parfois à la piscine couverte, mais mon collègue ne nage jamais.)*
- a. schwimmt / schwimmt b. schwimmst / schwimmst
c. schwimme / schwimmt d. schwimme / schwimmen
4. Wir _____ morgens oft im Park und unsere
Nachbarin _____ manchmal mit. *(Nous courons souvent le matin dans le parc et notre voisine nous accompagne parfois.)*
- a. läuft / kommen b. laufen / kommen c. laufen / kommt
d. lauft / kommt
1. bin 2. haben / haben 3. schwimme / schwimmt 4. laufen / kommt

4. Complétez les dialogues

a. Nach der Arbeit ins Fitnessstudio

- Kollegin Jana:** *Hey Thomas, ich gehe heute nach der Arbeit joggen, kommst du mit?* *(Salut Thomas, aujourd'hui je vais courir après le travail, tu veux venir ?)*
- Thomas:** 1. _____ 0
- Kollegin Jana:** *Dann komm doch mit ins Fitnessstudio, da mache ich Training mit Gewichten.* *(Hum, courir n'est pas trop mon truc, mais je veux retrouver la forme.)*
- Thomas:** 2. _____ *(Alors viens à la salle de sport avec moi, je fais de la musculation là-bas.)*

b. Schwimmkurs fürs Kind in der Schwimmhalle

- Mutter Anna:** *Guten Tag, mein Sohn ist sieben Jahre alt, ich möchte ihn zum Schwimmen anmelden.* *(Bonjour, mon fils a sept ans, j'aimerais l'inscrire au cours de natation.)*
- Mitarbeiter im Sportzentrum:** 3. _____ *(Avec plaisir, nous avons des entraînements de natation le mardi et le jeudi.)*
- Mutter Anna:** *Das ist gut, er macht noch keinen Sport und ich finde Schwimmen wichtig.* *(C'est bien, il ne fait pas encore de sport et je trouve la natation importante.)*
- Mitarbeiter im Sportzentrum:** 4. _____ *(Parfait, alors il est inscrit au cours : il apprendra à nager et restera en forme.)*

1. Hm, joggen ist nicht so mein Ding, aber ich will wieder fit sein. 2. Gute Idee, ich komme mit und wir machen zusammen Sport. 3. Gern, wir haben ein Schwimm-Training am Dienstag und am Donnerstag. 4. Perfekt, dann ist er im Kurs, er lernt schwimmen und bleibt fit.

5. Exercez-vous par deux ou avec votre enseignant.

1. Du bist in der Mittagspause mit Kolleginnen und Kollegen. Eine Kollegin fragt: „Machst du Sport?“ Antworte und erzähle kurz, welchen Sport du machst. (Verwende: der Sport, Sport machen, fit sein)
- Ich mache _____

2. Du bist im Fitnessstudio. Ein Trainer fragt dich: „Was trainierst du heute?“ Erkläre kurz, was du beim Training machst. (Verwende: das Training, laufen, das Gewicht)

Heute im Training _____

3. Du bist im Park mit einem Freund. Er fragt: „Hast du Lust, heute Abend Fußball zu spielen?“ Antworte und sage kurz, ob du mitkommst oder keine Zeit hast. (Verwende: der Fußball, mitkommen, keine Zeit)

Zum Fußball heute _____

4. Du bist im Schwimmbad. Deine Freundin fragt: „Welchen Sport machst du noch?“ Antworte und erzähle kurz über Schwimmen und eine andere Sportart. (Verwende: schwimmen, joggen, fit sein)

Ich schwimme _____

6. Écris 4 ou 5 phrases et raconte quels jours tu es disponible et quel sport tu aimerais faire dans un groupe de sport en entreprise.

Ich habe am ... Zeit. / Ich mache gern ... / Ich möchte an ... teilnehmen. / Ich finde ... gut für meine Gesundheit.

4. Verbes importants

	Sein	Spielen	Schwimmen
ich	bin gewesen	habe gespielt	schwimme
du	bist gewesen	hast gespielt	schwimmst
er/sie/es	ist gewesen	hat gespielt	schwimmt
wir	sind gewesen	haben gespielt	schwimmen
ihr	seid gewesen	habt gespielt	schwimmt
sie	sind gewesen	haben gespielt	schwimmen
	Mitkommen	Laufen	
ich	komme mit	laufe	
du	kommst mit	läufst	
er/sie/es	kommt mit	läuft	
wir	kommen mit	laufen	
ihr	kommt mit	lauft	
sie	kommen mit	laufen	