

A1.40 Sport und Bewegung

Sports and exercise

<https://app.colanguage.com/german/syllabus/a1/40>



Der Ball	(The ball)	Das Training	(The training)
Der Basketball	(The basketball)	Fit sein	(To be fit)
Das Gewicht	(The weight)	Sport machen	(To do sports)
Der Fußball	(The football)	Fahrrad fahren	(To ride a bike)
Der Sport	(The sport)	Joggen	(Jogging)
Die Leichtathletik	(Athletics)	Laufen	(To run)
Das Boxen	(Boxing)	Schwimmen	(To swim)
Das Karate	(Karate)	Tanzen	(To dance)
Das Tennis	(Tennis)	Mitkommen	(To come along)
Das Turnen	(Gymnastics)		

1. Dialogue: Sport und Training mit Lara

- Jan:** Das war klasse, Lara. Mach weiter so! *(That was awesome, Lara. Keep it up!)*
- Lara:** Dankeschön. Aber was kann ich noch zusätzlich zu unseren Einheiten machen? *(Thanks. But what else can I do besides our sessions?)*
- Jan:** Krafttraining ist auf jeden Fall die Basis für alles. Außerdem könntest du einmal pro Woche schwimmen. *(Strength training is definitely the foundation for everything. You could also go swimming once a week.)*
- Lara:** Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfiehlst du noch? *(I actually don't like swimming at all. What else do you recommend?)*
- Jan:** Hast du denn als Kind Sport gemacht? *(Did you play any sports when you were a child?)*
- Lara:** Bis ich 18 war habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso? *(I played a lot of tennis until I was 18. Why do you ask?)*
- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. Ich habe früher zum Beispiel Basketball und Boxen gemacht. *(Sports you did as a child often suit you best. For example, I used to play basketball and do boxing.)*
- Lara:** Und das machst du immer noch? *(Do you still do those?)*
- Jan:** Ja, genau. Beides macht mir immer noch so viel Spaß wie früher und es trainiert meine Ausdauer. *(Yes. I still enjoy both as much as I did back then, and they build my endurance.)*
- Lara:** Okay, ich verstehe. Dann schaue ich mal, ob ich noch meinen Tennisschläger habe. *(Okay, I get it. I'll check if I still have my tennis racket.)*
- Jan:** Das ist perfekt. Mach das zusätzlich zu unseren Einheiten ein- bis zweimal pro Woche! *(Perfect. Do that in addition to our sessions once or twice a week!)*

1. Was sagt Jan am Anfang zu Lara?

- a. Schwimmen ist langweilig, Lara.
- b. Du musst mehr Fußball spielen, Lara.
- c. Du sollst weniger Sport machen, Lara.
- d. Das war klasse, Lara.

2. Welchen Sport mag Lara nicht?

- a. Schwimmen
- b. Joggen
- c. Tennis
- d. Basketball

1-d 2-a

2. Grammar: Adverbs of frequency

Learn how to talk about frequencies using words like "always," "often," or "never."



1. Adverbs of frequency appear after the conjugated verb.

Adverb (Adverb)	Beispiel (Example)
Immer (Always)	Ich mache immer Sport am Wochenende. (<i>I always do sports on the weekend.</i>)
Fast immer (Almost always)	Sie geht fast immer ins Fitnessstudio. (<i>She almost always goes to the gym.</i>)
Oft (Often)	Wir spielen oft Basketball nach der Schule. (<i>We often play basketball after school.</i>)
Manchmal (Sometimes)	Er schwimmt manchmal im See. (<i>He sometimes swims in the lake.</i>)
Selten (Rarely)	Ich tanze selten , aber ich mag es. (<i>I rarely dance, but I like it.</i>)
Fast nie (Almost never)	Wir spielen fast nie Tennis. (<i>We almost never play tennis.</i>)
Nie (Never)	Ich gehe nie boxen. (<i>I never go boxing.</i>)

1. Im Winter laufe ich _____ drinnen auf dem Laufband.

- a. *immern*
- b. *immer*
- c. *immer ich*
- d. *ich immer*

2. Nach der Arbeit spiele ich _____ mit meinen Kollegen Fußball.

- a. *oft*
- b. *manchmal ich*
- c. *ofts*
- d. *immer*

3. Ich mache _____ Boxen, aber ich finde es interessant.

- a. *fast nie*
- b. *fast immer*
- c. *nie fast*
- d. *selten fast*

4. 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.Exercises

1. E-Mail

You receive an email from a gym about a new after-work fitness class and are asked to reply whether you want to join and how often you exercise.



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

Write an appropriate response: *ich möchte gern am ... teilnehmen. / ich mache oft/manchmal/nie ... / Dienstag/Donnerstag ist gut für mich, weil ...*

2. Match each beginning with its correct ending.

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| 1. Nach der Arbeit | a. vor der Arbeit im Schwimmbad. |
| 2. Wir spielen am Samstag | b. gehe ich oft joggen im Park. |
| 3. Ich schwimme manchmal | c. mit zum Karate-Training? |
| 4. Kommst du heute Abend | d. immer Fußball im Verein. |

1-b: After work I often go jogging in the park. **2-d:** On Saturdays we always play football at the club. **3-a:** I sometimes swim before work at the pool. **4-c:** Are you coming with me to karate training this evening?

3. Choose the correct solution

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Nach der Arbeit bin ich oft müde, aber gestern _____ ich trotzdem joggen gewesen. | a. bin b. bist c. war | (After work I'm often tired, but yesterday I went jogging anyway.) |
| 2. Am Wochenende _____ wir oft Fußball gespielt, aber letztes Jahr _____ wir fast nie Tennis gespielt. | a. haben / haben b. sind / sind c. hat / haben d. haben / seid | (On weekends we often played football, but last year we hardly ever played tennis.) |

3. Ich _____ manchmal im Hallenbad, aber mein Kollege _____ nie.
 a. schwimmt / schwimmt b. schwimmst / schwimmt
 c. schwimme / schwimmt d. schwimme / schwimmen
4. Wir _____ morgens oft im Park und unsere Nachbarin _____ manchmal mit.
 a. läuft / kommen b. laufen / kommen
 c. laufen / kommt d. lauft / kommt

1. bin 2. haben / haben 3. schwimme / schwimmt 4. laufen / kommt

4. Complete the dialogues

a. Nach der Arbeit ins Fitnessstudio

- Kollegin Jana:** Hey Thomas, ich gehe heute nach der Arbeit joggen, kommst du mit?
 (Hey Thomas, I'm going for a run after work today. Do you want to come?)
- Thomas:** 1. _____
 (Hm, running isn't really my thing, but I want to get back in shape.)
- Kollegin Jana:** Dann komm doch mit ins Fitnessstudio, da mache ich Training mit Gewichten.
 (Then come with me to the gym — I do weight training there.)
- Thomas:** 2. _____
 (Good idea, I'll come and we'll work out together.)

b. Schwimmkurs fürs Kind in der Schwimmhalle

- Mutter Anna:** Guten Tag, mein Sohn ist sieben Jahre alt, ich möchte ihn zum Schwimmen anmelden.
 (Hello, my son is seven years old. I'd like to register him for swimming.)
- Mitarbeiter im Sportzentrum:** 3. _____
 (Sure — we have swimming lessons on Tuesdays and Thursdays.)
- Mutter Anna:** Das ist gut, er macht noch keinen Sport und ich finde Schwimmen wichtig.
 (That's great. He doesn't do any sports yet, and I think swimming is important.)
- Mitarbeiter im Sportzentrum:** 4. _____
 (Perfect. He'll be enrolled in the course; he'll learn to swim and stay fit.)

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. Practice in pairs or with your teacher.

1. Du bist in der Mittagspause mit Kolleginnen und Kollegen. Eine Kollegin fragt: „Machst du Sport?“ Antwortet 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?“ Antwortet 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?“ Antwortet und erzähle kurz über Schwimmen und eine andere Sportart. (Verwende: schwimmen, joggen, fit sein)

Ich schwimme _____

6. Write 4 or 5 sentences saying which days you are available and which sport you would like to do in a company sports group.

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

4. Important verbs

	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	habet 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	läuft
sie	kommen mit	laufen