

A1.40.1 An additional unit

Un'unità aggiuntiva

<https://app.colanguage.com/it/tedesco/dialoghi/sportarten>



1. Guarda il video e rispondi alle domande correlate.

Video: https://www.youtube.com/watch?v=_ZLPdXXPj6A&t=199s&start=231&end=300

Joggen	(<i>jogging</i>)	Fußball	(<i>Calcio</i>)
Bewegung	(<i>Movimento</i>)	Tennis	(<i>Tennis</i>)
Schwimmen	(<i>Nuoto</i>)	Krafttraining	(<i>Allenamento di forza</i>)

- Was passiert, wenn du dein Knie immer wieder belastest?
 - Du schläfst besser.
 - Du bekommst Knieprobleme.
 - Du hast mehr Energie.
 - Du läufst schneller.
- Welche Sportart ist im Text ein Beispiel für gelenkschonende Bewegung?
 - Schwimmen
 - Tennis
 - Fußball
 - Krafttraining
- Warum sind Fußball und Tennis laut Text besser als immer nur joggen?
 - Weil sie Abwechslung bieten.
 - Weil man weniger schwitzt.
 - Weil sie billiger sind.
 - Weil man dabei ruhiger ist.
- Welche Empfehlung gibt die Person am Ende des Textes?
 - Mehr joggen
 - Nur Tennis spielen
 - Mit dem Sport aufhören
 - Krafttraining machen

1-b 2-a 3-a 4-d

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Sport und Training mit Lara

Sport e allenamento con Lara

Jan: Das war klasse, Lara. Mach weiter so!

(È stato fantastico, Lara. Continua così!)

Lara: Dankeschön. Aber was kann ich noch zusätzlich zu unseren Einheiten machen?

(Grazie. Ma cos'altro potrei fare oltre alle nostre sessioni?)

Jan: Krafttraining ist auf jeden Fall die Basis für alles. Außerdem könntest du einmal pro Woche schwimmen.

(L'allenamento della forza è sicuramente la base di tutto. Inoltre potresti nuotare una volta alla settimana.)

Lara: Schwimmen mag ich leider gar nicht. Was empfehlst du noch?

(Purtroppo non mi piace proprio nuotare. Cos'altro mi consigli?)

Jan: Hast du denn als Kind Sport gemacht?

(Hai praticato sport quando eri bambina?)

Lara: Bis ich 18 war habe ich sehr viel Tennis gespielt. Wieso?

(Fino a 18 anni ho giocato molto a tennis. Perché?)

- Jan:** Sportarten, die du als Kind gemacht hast, sind oft am besten. Ich habe früher zum Beispiel Basketball und Boxen gemacht. *(Gli sport che praticavi da bambina sono spesso i più adatti. Io, per esempio, facevo basket e pugilato.)*
- Lara:** Und das machst du immer noch? *(E li fai ancora?)*
- Jan:** Ja, genau. Beides macht mir immer noch so viel Spaß wie früher und es trainiert meine Ausdauer. *(Sì, esatto. Entrambi mi divertono ancora quanto prima e allenano la mia resistenza.)*
- Lara:** Okay, ich verstehe. Dann schaue ich mal, ob ich noch meinen Tennisschläger habe. *(Ok, capito. Allora vedrò se ho ancora la racchetta da tennis.)*
- Jan:** Das ist perfekt. Mach das zusätzlich zu unseren Einheiten ein- bis zweimal pro Woche! *(Perfetto. Fallo oltre alle nostre sessioni, una-due volte a settimana!)*

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

1-a 2-c