

Sport auf Portugiesisch

129 Vokabeln, vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen.

#	WORT	ÜBERSETZUNG	NIVEAU
1	Fazer caminhada A2 <i>/fe'zer kemi'nade/</i>	Wandern gehen	B1-B2
2	Treinar A2 <i>/trej'nar/</i> treinei · treinado	Trainieren	B1-B2
3	Fazer ginásio A2 <i>/fe'zer zi'nazju/</i>	Im Fitnessstudio trainieren	B1-B2
4	Fazer musculação B1 <i>/fe'zer muʃkule'sẽw/</i>	Krafttraining machen	B1-B2
5	Praticar pilates B1 <i>/preti'kar pi'latif/</i>	Pilates praktizieren	B1-B2
6	Jogar andebol A2 <i>/ʒu'gar ẽdi'boʔ/</i>	Handball spielen	B1-B2
7	Jogar xadrez A2 <i>/ʒu'gar ʃe'dref/</i>	Schach spielen	B1-B2
8	Praticar karaté A2 <i>/preti'kar kere'tẽ/</i>	Karate üben	B1-B2
9	Combater o sedentarismo B2 <i>/kõbe'ter u sidẽte'rizmu/</i>	Den Bewegungsmangel bekämpfen	C1
10	Monitorizar os batimentos cardíacos B2 <i>/munituri'zar uʒ beti'mẽtuʃ ker'diekuʃ/</i>	Herzfrequenz überwachen	C1
11	Jogar futebol A1 <i>/ʒu'gar futi'boʔ/</i>	Fußball spielen	A1-A2
12	Praticar boxe A2 <i>/preti'kar 'bõksi/</i>	Boxen trainieren	B1-B2
13	Correr na passadeira A2 <i>/ku'ʁer ne pese'dejɾe/</i>	Laufen auf dem Laufband	B1-B2
14	Fazer flexão B1 <i>/fe'zer flek'sẽw/</i>	Liegestütze machen	B1-B2
15	Fazer agachamento B1 <i>/fe'zer egeʃe'mẽtu/</i>	Kniebeugen machen	B1-B2
16	Fazer prancha B1 <i>/fe'zer 'prẽʃe/</i>	Den Unterarmstütz machen	B1-B2
17	Treino de força B1 <i>/'trejnu di 'fõrse/</i> o · Pl. os treinos de força	Krafttraining	B1-B2
18	Jogar ao mata B1 <i>/ʒu'gar aw 'mate/</i>	Völkerball spielen	C1
19	Treino anaeróbico B2 <i>/'trejnu enee'ɾõbiku/</i> o · Pl. os treinos anaeróbicos	Anaerobes Training	C1

#	WORT	ÜBERSETZUNG	NIVEAU
20	Treino intervalado B2 <i>/ˈtrejnu ʔĩrveˈladu/</i> o · Pl. os treinos intervalados	das Intervalltraining	C1
21	Participar num campeonato A2 <i>/pɐrtisiˈpɐr nũ kɛ̃pjuˈnatu/</i>	An einer Meisterschaft teilnehmen	B1–B2
22	Perder uma partida A2 <i>/pɨrˈdɐr ˈume pɐrˈtɨdɨ/</i>	Ein Spiel verlieren	B1–B2
23	Empatar o jogo B1 <i>/ẽpɐˈtɐr u ˈʒogu/</i>	Unentschieden spielen	B1–B2
24	Usar ténis apropriados B1 <i>/uˈzɐr ˈtɛniz ɐpuˈpɾjadu/</i>	Geeignete Turnschuhe tragen	B1–B2
25	Ter disciplina B1 <i>/ˈtɛr dʒiˈplɨnɐ/</i>	Disziplin haben	B1–B2
26	Ter foco B1 <i>/ˈtɛr ˈfoku/</i>	Fokus haben	B1–B2
27	Manter o ritmo B1 <i>/mẽˈtɛr u ˈɾĩtmu/</i>	Das Tempo beibehalten	B1–B2
28	Caminhar A2 <i>/kɐmiˈɲaɾ/</i> caminhei · caminhado	zu Fuß gehen	A1–A2
29	Correr A1 <i>/kuˈvɐr/</i> corri · corrido	Laufen	A1–A2
30	Perder peso A2 <i>/pɨrˈdɐr ˈpezu/</i>	Abnehmen	A1–A2
31	Saltar A2 <i>/sɐtˈtɐɾ/</i> saltei · saltado	Springen	A1–A2
32	Fazer exercício A2 <i>/fɐˈzɛr ɪzĩɾˈsisju/</i>	Sich bewegen	A1–A2
33	Ir ao ginásio A2 <i>/ˈiɾ aw ʒiˈnazju/</i>	Ins Fitnessstudio gehen	A1–A2
34	Andar de bicicleta A1 <i>/ẽˈdɐɾ dɨ bisiˈklete/</i>	Radfahren	A1–A2
35	Nadar A1 <i>/nɐˈdɐɾ/</i> nadei · nadado	schwimmen	A1–A2
36	Partida A2 <i>/pɐrˈtɨdɨ/</i> a · Pl. as partidas	das Spiel	A1–A2
37	Alongar B1 <i>/elõˈgaɾ/</i> alonguei · alongado	Dehnen	B1–B2
38	Fazer alongamento B1 <i>/fɐˈzɛr elõgeˈmẽtu/</i>	Dehnübungen machen	B1–B2
39	Alongar antes do treino B1 <i>/elõˈgaɾ ˈẽtĩʒ du ˈtrejnu/</i>	Vor dem Training dehnen	B1–B2

#	WORT	ÜBERSETZUNG	NIVEAU
40	Aquecimento A2 <i>/ekisi'mētu/ o · Pl. os aquecimentos</i>	das Aufwärmen	B1–B2
41	Fazer artes marciais B1 <i>/fe'zer 'artiz mersi'ajf/</i>	Kampfsport betreiben	B1–B2
42	Praticar judo A2 <i>/preti'kar 'zudu/</i>	Judo üben	B1–B2
43	Ser o árbitro B1 <i>/'ser u 'arbitru/</i>	Der Schiedsrichter sein	B1–B2
44	Jogar na defesa B1 <i>/ʒu'gar ne di'feze/</i>	In der Verteidigung spielen	B1–B2
45	Jogar no ataque B1 <i>/ʒu'gar nu e'taki/</i>	Im Angriff spielen	B1–B2
46	Ser titular B1 <i>/'ser titu'lar/</i>	Stammspieler sein	B1–B2
47	Melhorar o desempenho B1 <i>/mi'lu'rar u dizê'peɲu/</i>	Leistung verbessern	B1–B2
48	Aumentar a resistência B1 <i>/awmê'tar e ɐzizif'têʃje/</i>	Die Ausdauer steigern	B1–B2
49	Controlar a respiração B1 <i>/kôtru'lar e ɐʃpire'sẽw/</i>	Die Atmung kontrollieren	B1–B2
50	Cuidar da postura B1 <i>/kuj'dar de puʃ'ture/</i>	Auf die Körperhaltung achten	B1–B2
51	Evitar lesões B1 <i>/ivi'tar li'zõj/</i>	Verletzungen vermeiden	B1–B2
52	Ganhar massa muscular B1 <i>/ge'ɲar 'mase muʃku'lar/</i>	Muskelmasse gewinnen	B1–B2
53	Queimar calorias B1 <i>/kej'mar kelu'rief/</i>	Kalorien verbrennen	B1–B2
54	Manter o corpo em forma A2 <i>/mẽ'ter u 'korpu ẽj 'fôrme/</i>	Den Körper in Form halten	B1–B2
55	Ter equilíbrio B1 <i>/'ter iki'librju/</i>	Gleichgewicht haben	B1–B2
56	Ter coordenação B1 <i>/'ter kuurdine'sẽw/</i>	Über Koordination verfügen	B1–B2
57	Ter flexibilidade B2 <i>/'ter fliksibili'dadi/</i>	Flexibel sein	B1–B2
58	Ter força muscular B1 <i>/'ter 'fôrse muʃku'lar/</i>	Über Muskelkraft verfügen	B1–B2
59	Ultrapassar limites B1 <i>/uʔtrepe'sar li'mitij/</i>	Grenzen überschreiten	B1–B2
60	Superar desafios B1 <i>/supi'rar dize'fiu/</i>	Herausforderungen überwinden	B1–B2
61	Ser atleta amador B1 <i>/'ser e'tlete eme'dor/</i>	Ein Amateursportler zu sein	B1–B2

#	WORT	ÜBERSETZUNG	NIVEAU
62	Ser atleta profissional B1 <i>/ˈsɐɐ ɐˈtlɐtɐ pɾufisjuˈnal/</i>	Profisportler sein	B1–B2
63	Assistir a uma partida A2 <i>/əsiʃˈtʁɪ ɐ ˈume pɐɾˈtɨdɐ/</i>	Ein Spiel ansehen	A1–A2
64	Sentir disposição B1 <i>/sɛ̃ˈtʁɪ dʲɨˈpuziˈsɐ̃w̃/</i>	Sich energiegeladen fühlen	B1–B2
65	Seguir uma rotina de treinos B1 <i>/siˈɡiɾ ˈume kuˈtine dʲɨ ˈtɾɛjnuʃ/</i>	Eine Trainingsroutine einhalten	B1–B2
66	Ter um personal trainer B1 <i>/tɐɾ ũ ˈpɛɾsənɐl ˈtɾɛjɲɐɾ/</i>	Einen Personal Trainer zu haben	B1–B2
67	Seguir um plano de treino B1 <i>/siˈɡiɾ ũ ˈplɐnu dʲɨ ˈtɾɛjnu/</i>	Einen Trainingsplan befolgen	B1–B2
68	Usar aplicação de treinos B1 <i>/uˈzɐɾ ɐplɨkɐˈsɐ̃w̃ dʲɨ ˈtɾɛjnuʃ/</i>	Eine Trainings-App verwenden	B1–B2
69	Ter metas B1 <i>/ˈtɐɾ ˈmɛtɐʃ/</i>	Ziele haben	B1–B2
70	Respirar fundo A2 <i>/ʁɨˈpiˈɾɐɾ ˈfũdu/</i>	Einen tiefen Atemzug nehmen	A1–A2
71	Subir escadas A1 <i>/suˈbɪɾ ɨʃˈkadɐʃ/</i>	Treppensteigen	A1–A2
72	Fazer yoga A2 <i>/fɐˈzɐɾ ˈjɔɡɐ/</i>	Yoga machen	A1–A2
73	Jogar voleibol A2 <i>/ʒuˈɡɐɾ vuˌlɛjˈbɔʎ/</i>	Volleyball spielen	A1–A2
74	Jogar basquetebol A2 <i>/ʒuˈɡɐɾ bɐʃkɨtiˈbɔʎ/</i>	Basketball spielen	A1–A2
75	Jogar ténis A1 <i>/ʒuˈɡɐɾ ˈtɛɲɨʃ/</i>	Tennis spielen	A1–A2
76	Jogar pingue-pongue A2 <i>/ʒuˈɡɐɾ ˌpĩɡɨˈpõɡɨ/</i>	Tischtennis spielen	A1–A2
77	Manter a motivação B1 <i>/mɛ̃ˈtɐɾ ɐ mutɨvɐˈsɐ̃w̃/</i>	Die Motivation aufrechterhalten	B1–B2
78	Sentir-se realizado B2 <i>/sɛ̃ˈtʁɪ sɨ ɾiɐliˈzadu/</i>	Sich erfüllt fühlen	B1–B2
79	Competir em torneios B1 <i>/kõpɨˈtʁɪ ɐ̃j tuɾˈɲɐjuʃ/</i>	An Turnieren teilnehmen	B1–B2
80	Participar em maratonas B1 <i>/pɐɾtisiˈpɐɾ ɐ̃j mɛɾɐˈtõnɐʃ/</i>	An Marathons teilnehmen	B1–B2
81	Subir ao pódio B1 <i>/suˈbɪɾ aw ˈpõdju/</i>	Auf dem Podium stehen	B1–B2
82	Representar uma equipa B1 <i>/ʁɨˈpɾizɛ̃ˈtɐɾ ˈume iˈkɨpɐ/</i>	Ein Team vertreten	B1–B2
83	Vestir a camisola A2 <i>/viʃˈtʁɪ ɐ kemɨˈzɔʎɐ/</i>	das Trikot tragen	B1–B2

#	WORT	ÜBERSETZUNG	NIVEAU
84	Praticar desporto ao ar livre A2 <i>/preti'kar diʃ'portu aw 'ar 'livɾi/</i>	Sport im Freien treiben	B1–B2
85	Ter espírito desportivo B2 <i>/'ter iʃ'pɪritu diʃpur'tivu/</i>	Sportsgeist haben	B1–B2
86	Respeitar o adversário B1 <i>/ʁiʃpej'tar u edvɨr'sarju/</i>	Den Gegner respektieren	B1–B2
87	Jogar com fair play B1 <i>/ʒu'gar kõ ,fɛɾ 'plej/</i>	Fair spielen	B1–B2
88	Aplaudir o esforço B2 <i>/eplew'ðɨr u iʃ'forsu/</i>	Die Bemühung würdigen	B1–B2
89	Aprender com a derrota B1 <i>/eprẽ'der kõ e ði'ʁotɐ/</i>	Aus Niederlagen lernen	B1–B2
90	Viver o desporto B1 <i>/vi'veɾ u diʃ'portu/</i>	Den Sport leben	B1–B2
91	Pedalar A2 <i>/pide'lar/</i> pedalei · pedalado	Radeln	A1–A2
92	Fazer natação A2 <i>/fe'zer nete'sẽw/</i>	Schwimmen gehen	A1–A2
93	Jogar golfe A2 <i>/ʒu'gar 'gɔʎfi/</i>	Golf spielen	A1–A2
94	Levantar peso A2 <i>/livẽ'tar 'pezu/</i>	Gewichte heben	A1–A2
95	Fazer parte de uma equipa A2 <i>/fe'zer 'parti di 'ume i'kipe/</i>	Teil eines Teams sein	A1–A2
96	Defender B1 <i>/dĩfẽ'der/</i> defendi · defendido	Verteidigen	A1–A2
97	Vestir o uniforme A2 <i>/viʃ'tɨɾ u uni'fɔɾmi/</i>	die Uniform anziehen	A1–A2
98	Beber água durante o treino A2 <i>/bi'ber 'agwe du'rẽti u 'trejnu/</i>	Während des Trainings Wasser trinken	A1–A2
99	Usar capacete A2 <i>/u'zar kepe'seti/</i>	Einen Helm tragen	A1–A2
100	Ter uma vida ativa B1 <i>/ter 'ume 'vide e'tive/</i>	Ein aktives Leben führen	A1–A2
101	Saltar à corda A2 <i>/seʎ'tar a 'kɔɾde/</i>	Seilspringen	A1–A2
102	Ganhar uma partida A2 <i>/ge'ɲar 'ume per'tide/</i>	Ein Spiel gewinnen	A1–A2
103	Ganhar medalha A2 <i>/ge'ɲar mi'ðalɐ/</i>	Eine Medaille gewinnen	A1–A2
104	Marcar golo A2 <i>/mer'kar 'gɔlu/</i>	Ein Tor schießen	A1–A2
105	Marcar ponto A2 <i>/mer'kar 'põtu/</i>	Einen Punkt erzielen	A1–A2

#	WORT	ÜBERSETZUNG	NIVEAU
106	Usar proteção A2 <i>/u'zar prute'sẽw/</i>	Schutzausrüstung tragen	A1-A2
107	Usar luvas A2 <i>/u'zar 'luve/</i>	Handschuhe tragen	A1-A2
108	Usar relógio desportivo A2 <i>/u'zar ʁi'ɔʒju dɨʃpuɾ'tivu/</i>	Eine Sportuhr tragen	A1-A2
109	Celebrar a vitória A2 <i>/silɨ'brar e vi'tɔɾje/</i>	Den Sieg feiern	A1-A2
110	Libertar endorfina B2 <i>/libɨɾ'tar ẽduɾ'fine/</i>	Endorphine freisetzen	B1-B2
111	Medir o desempenho B2 <i>/mɨ'dir u dizẽ'peɲu/</i>	Die Leistung messen	B1-B2
112	Praticar taekwondo B1 <i>/preti'kar tɛ'kwõdu/</i>	Taekwondo üben	B1-B2
113	Fazer capoeira B1 <i>/fe'zer kepu'ejeɾe/</i>	Capoeira machen	B1-B2
114	Usar halteres B1 <i>/u'zar aɫ'tɛɾɨf/</i>	Hanteln benutzen	B1-B2
115	Usar barra B1 <i>/u'zar 'bavɐ/</i>	Die Langhantel benutzen	B1-B2
116	Usar elíptico B1 <i>/u'zar i'liptiku/</i>	Einen Ellipsentrainer benutzen	B1-B2
117	Fazer circuito B1 <i>/fe'zer sir'kuʒtu/</i>	Zirkeltraining machen	B1-B2
118	Arrefecimento B2 <i>/ɐɾɨfisi'mẽtu/</i> o · Pl. os arrefecimentos	das Abwärmen	B1-B2
119	Praticar jiu-jitsu B1 <i>/preti'kar ʒiw'ʒitsu/</i>	Jiu-Jitsu praktizieren	B1-B2
120	Usar bicicleta estática B1 <i>/u'zar bisi'kleɾe ɨ'tatike/</i>	Einen Heimtrainer benutzen	B1-B2
121	Usar o stepper B1 <i>/u'zar u 'steɾpɐɾ/</i>	Einen Stepper benutzen	B1-B2
122	Apitar o jogo B2 <i>/epi'tar u 'ʒoɣu/</i>	Das Spiel pfeifen	B1-B2
123	Fazer treino de resistência B2 <i>/fe'zer 'trejnu dɨ ʁiziɫ'tẽsje/</i>	Ausdauertraining machen	B1-B2
124	Treino de velocidade B1 <i>/'trejnu dɨ vilusi'dadi/</i> o · Pl. os treinos de velocidade	Geschwindigkeitstraining	B1-B2
125	Treino de agilidade B2 <i>/'trejnu dɨ ɛʒili'dadi/</i> o · Pl. os treinos de agilidade	Beweglichkeitstraining	B1-B2
126	Treino aeróbico B2 <i>/'trejnu ɐɛ'ɾɔbiku/</i> o · Pl. os treinos aeróbicos	Aerobes Training	B1-B2

#	WORT	ÜBERSETZUNG	NIVEAU
127	Correr a estafeta B1 <i>/ku'ʁer e iʃte'fɛtɐ/</i>	Eine Staffel laufen	B1-B2
128	Usar joelheira B1 <i>/u'zar ʒue'ʎejɾɐ/</i>	Einen Knieschoner tragen	B1-B2
129	Fazer triatlo B1 <i>/fe'zer tri'atlu/</i>	Triathlon machen	B1-B2

Alle Wörter anhören und kostenlos üben: <https://languageminute.com/de/learn/pt/topic/223-sport-auf-portugiesisch>

Portuguese Minute: <https://apps.apple.com/app/id6749543191>