

# Lo sport in tedesco

174 parole, dal livello base a quello avanzato.

| #  | PAROLA                                                                        | TRADUZIONE           | LIVELLO |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------|
| 1  | <b>die Niederlage</b> B1<br><i>/di: 'ni:de,la:gə/</i><br>pl. die Niederlagen  | Sconfitta            | B1-B2   |
| 2  | <b>das Pilates</b> B1<br><i>/das pi'la:təs/</i>                               | Pilates              | B1-B2   |
| 3  | <b>Sit-up</b> B1<br><i>/'sit,ʔap/</i><br>der · pl. die Sit-ups                | Sit-up               | B1-B2   |
| 4  | <b>der Liegestütz</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ 'li:gə,ʔʏts/</i><br>pl. die Liegestütze | Flessioni            | B1-B2   |
| 5  | <b>die Kniebeuge</b> B1<br><i>/di: 'kni:,bɔ͡ɪgə/</i><br>pl. die Kniebeugen    | Squat                | B1-B2   |
| 6  | <b>das Trikot</b> B1<br><i>/das tʁi'ko:/</i><br>pl. die Trikots               | Maglia sportiva      | B1-B2   |
| 7  | <b>der Torwart</b> A2<br><i>/de:ɐ̯ 'to:ɐ̯,vart/</i><br>pl. die Torwarte       | Portiere             | B1-B2   |
| 8  | <b>der Sport</b> A1<br><i>/de:ɐ̯ 'ʃpɔʁt/</i>                                  | Lo sport             | A1-A2   |
| 9  | <b>das Sportmarketing</b> C1<br><i>/das 'ʃpɔʁt,maʁkətɪŋ/</i>                  | Marketing sportivo   | C1      |
| 10 | <b>die Sportökonomie</b> C2<br><i>/di: 'ʃpɔʁtʔøkono,mi:/</i>                  | Economia dello sport | C1      |
| 11 | <b>das Spiel</b> A1<br><i>/das 'ʃpi:l/</i><br>pl. die Spiele                  | Gioco                | A1-A2   |
| 12 | <b>der Ball</b> A1<br><i>/de:ɐ̯ 'bal/</i><br>pl. die Bälle                    | Palla                | A1-A2   |
| 13 | <b>der Spieler</b> A2<br><i>/de:ɐ̯ 'ʃpi:lə/</i><br>pl. die Spieler            | Giocatore            | A1-A2   |
| 14 | <b>die Mannschaft</b> A2<br><i>/di: 'manʃaft/</i><br>pl. die Mannschaften     | Squadra              | A1-A2   |
| 15 | <b>das Tor</b> A2<br><i>/das 'to:ɐ̯/</i><br>pl. die Tore                      | Gol                  | A1-A2   |
| 16 | <b>der Sieg</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ 'zi:k/</i><br>pl. die Siege                   | La vittoria          | A1-A2   |

| #  | PAROLA                                                                                                      | TRADUZIONE             | LIVELLO |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|
| 17 | <b>die Fans</b> A2<br><i>/di: 'fɛns/</i>                                                                    | I fan                  | A1-A2   |
| 18 | <b>die Motivation</b> B1<br><i>/di: motiva'tsjo:n/</i><br>pl. die Motivationen                              | Motivazione            | B1-B2   |
| 19 | <b>die Anabolika</b> C1<br><i>/di: ana'bo:lika/</i>                                                         | Steroidi anabolizzanti | C1      |
| 20 | <b>die Anti-Doping-Kontrolle</b> C1<br><i>/di: 'anti,do:pɪŋkɔn,tʁɔlə/</i><br>pl. die Anti-Doping-Kontrollen | Controllo antidoping   | C1      |
| 21 | <b>die Proteine</b> B1<br><i>/di: pʁote'i:nə/</i>                                                           | Proteine               | B1-B2   |
| 22 | <b>der Wettkampfdruck</b> C1<br><i>/de:ɐ̯ 'vɛtkampf,dʁʊk/</i>                                               | Pressione agonistica   | C1      |
| 23 | <b>die Schwalbe</b> B2<br><i>/di: 'ʃvalbə/</i><br>pl. die Schwalben                                         | Simulazione            | C1      |
| 24 | <b>die Barrierefreiheit</b> B2<br><i>/di: bə'ʁje:ʁə,fʁaɪɦaɪt/</i>                                           | Accessibilità          | C1      |
| 25 | <b>das Stadion</b> A2<br><i>/das 'ʃta:djɔn/</i><br>pl. die Stadien                                          | Stadio                 | A1-A2   |
| 26 | <b>der Platz</b> A1<br><i>/de:ɐ̯ 'plats/</i><br>pl. die Plätze                                              | Posto                  | A1-A2   |
| 27 | <b>Schwimmen</b> A1<br><i>/'ʃvɪmən/</i><br>das                                                              | Nuoto                  | A1-A2   |
| 28 | <b>Radfahren</b> A1<br><i>/'ʁa:t,fa:ʁən/</i><br>das                                                         | Ciclismo               | A1-A2   |
| 29 | <b>Wandern</b> A2<br><i>/'vanden/</i><br>das                                                                | Escursioni             | A1-A2   |
| 30 | <b>die Übung</b> A1<br><i>/di: 'ʔy:bʊŋ/</i><br>pl. die Übungen                                              | Esercizio              | A1-A2   |
| 31 | <b>das Training</b> A2<br><i>/das 'tʁɛ:nɪŋ/</i><br>pl. die Trainings                                        | Allenamento            | A1-A2   |
| 32 | <b>der Langlauf</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ 'laŋ,laʊf/</i>                                                          | Sci di fondo           | B1-B2   |
| 33 | <b>die Kraft</b> A2<br><i>/di: 'kʁaʃt/</i><br>pl. die Kräfte                                                | Forza                  | A1-A2   |
| 34 | <b>die Ausdauer</b> B1<br><i>/di: 'aʊs,dəʊə/</i>                                                            | Resistenza             | B1-B2   |

| #  | PAROLA                                                                                        | TRADUZIONE              | LIVELLO |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------|
| 35 | <b>das Kugelstoßen</b> B2<br><i>/das 'ku:ɡl,ʃto:ʂŋ/</i>                                       | Getto del peso          | C1      |
| 36 | <b>der Speerwurf</b> B2<br><i>/de:ɐ̯ 'ʃpe:ɐ̯,vʊʁf/</i>                                        | Lancio del giavellotto  | C1      |
| 37 | <b>Plyometrisches Training</b> C1<br><i>/plyo'me:tʁɪʃəs 'tʁe:nɪŋ/<br/>das</i>                 | Allenamento pliometrico | C1      |
| 38 | <b>das Zirkeltraining</b> B2<br><i>/das 'tsɪʁkl,ʦʁɛ:nɪŋ/</i>                                  | Allenamento a circuito  | C1      |
| 39 | <b>der Ernährungsplan</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ ɛʁ'nɛ:ʁʊŋs,pla:n/<br/>pl. die Ernährungspläne</i>   | Piano nutrizionale      | B1-B2   |
| 40 | <b>die Spielintelligenz</b> C1<br><i>/di: 'ʃpi:lʔnteli,ɡents/</i>                             | Intelligenza di gioco   | C1      |
| 41 | <b>das Tennis</b> A1<br><i>/das 'tɛnɪs/</i>                                                   | Tennis                  | A1-A2   |
| 42 | <b>das Tischtennis</b> A2<br><i>/das 'tɪʃ,tɛnɪs/</i>                                          | Tennis da tavolo        | A1-A2   |
| 43 | <b>der Verteidiger</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ fɛʁ'taɪdɪɡɐ/<br/>pl. die Verteidiger</i>               | Difensore               | B1-B2   |
| 44 | <b>der Stürmer</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ 'ʃtʏʁmɐ/<br/>pl. die Stürmer</i>                           | Attaccante              | B1-B2   |
| 45 | <b>die Verlängerung</b> B1<br><i>/di: fɛʁ'leŋəʁʊŋ/<br/>pl. die Verlängerungen</i>             | Tempi supplementari     | B1-B2   |
| 46 | <b>der Pokal</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ po'ka:l/<br/>pl. die Pokale</i>                              | Coppa                   | B1-B2   |
| 47 | <b>die Leichtathletik</b> B1<br><i>/di: 'laɪçtʔat,le:tɪk/</i>                                 | Atletica                | B1-B2   |
| 48 | <b>die Fettverbrennung</b> B2<br><i>/di: 'fetfɛʁ,bʁɛnʊŋ/</i>                                  | Combustione dei grassi  | B1-B2   |
| 49 | <b>der Klimmzug</b> B2<br><i>/de:ɐ̯ 'klɪm,ʦu:k/<br/>pl. die Klimmzüge</i>                     | Trazione alla sbarra    | B1-B2   |
| 50 | <b>Personal Trainer</b> B1<br><i>/'pɜ:ɐ̯sənəl 'tʁe:nɐ/<br/>der · pl. die Personal Trainer</i> | Personal Trainer        | B1-B2   |
| 51 | <b>das Team</b> A2<br><i>/das 'ti:m/<br/>pl. die Teams</i>                                    | Team                    | A1-A2   |
| 52 | <b>der Trainer</b> A2<br><i>/de:ɐ̯ 'tʁɛ:nɐ/<br/>pl. die Trainer</i>                           | Allenatore              | A1-A2   |

| #  | PAROLA                                                                                          | TRADUZIONE                    | LIVELLO |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------|
| 53 | <b>die Leistungsdiagnostik</b> C1<br><i>/di: 'laɪstʊŋsdia,ɡnɔstɪk/</i>                          | Diagnostica delle prestazioni | C1      |
| 54 | <b>die Kompressionskleidung</b> C1<br><i>/di: kɔmpʁɛ'sjɔ:ns,klaɪdʊŋ/</i>                        | Abbigliamento a compressione  | C1      |
| 55 | <b>das Kohlenhydratloading</b> C2<br><i>/das 'ko:lənhy,dʁa:t,lɔʊdɪŋ/</i>                        | Carico di carboidrati         | C1      |
| 56 | <b>das Beta-Alanin</b> C2<br><i>/das ,be:təʔala'ni:n/</i>                                       | Beta-alanina                  | C1      |
| 57 | <b>die Abseitsfalle</b> B2<br><i>/di: 'apzaɪts,falə/</i><br>pl. die Abseitsfallen               | Trappola del fuorigioco       | C1      |
| 58 | <b>das Gegenpressing</b> C1<br><i>/das 'ge:ɡʏ,pʁɛsɪŋ/</i>                                       | Contropressione               | C1      |
| 59 | <b>die Raumdeckung</b> C1<br><i>/di: 'ʁaʊm,dɛkʊŋ/</i><br>pl. die Raumdeckungen                  | Difesa a zona                 | C1      |
| 60 | <b>der Mannschaftsgeist</b> B2<br><i>/de:ɐ̯ 'manʃafts,ɡaɪst/</i>                                | Spirito di squadra            | B1-B2   |
| 61 | <b>das Fairplay</b> B2<br><i>/das 'fɛ:ɐ̯,ple:/</i>                                              | Fair play                     | B1-B2   |
| 62 | <b>der Muskelkater</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ 'mʊskəl,ka:tə/</i>                                       | Dolori muscolari              | B1-B2   |
| 63 | <b>die Turnschuhe</b> A2<br><i>/di: 'tʊʁn,ʃu:ə/</i>                                             | Scarpe da ginnastica          | A1-A2   |
| 64 | <b>das Fitnessstudio</b> A2<br><i>/das 'fɪtnɛs,ʃtu:djo/</i><br>pl. die Fitnessstudios           | Palestra                      | A1-A2   |
| 65 | <b>die B-Probe</b> C1<br><i>/di: 'be:,pʁo:bə/</i><br>pl. die B-Proben                           | Campione B                    | C1      |
| 66 | <b>die Meisterschaft</b> B1<br><i>/di: 'maɪstɛʃaft/</i><br>pl. die Meisterschaften              | Campionato                    | B1-B2   |
| 67 | <b>die Weltmeisterschaft</b> A2<br><i>/di: 'vɛlt,maɪstɛʃaft/</i><br>pl. die Weltmeisterschaften | Campionato del mondo          | B1-B2   |
| 68 | <b>die Geschwindigkeit</b> A2<br><i>/di: ɡə'ʃvɪndɪçkaɪt/</i><br>pl. die Geschwindigkeiten       | Velocità                      | A1-A2   |
| 69 | <b>der Fußball</b> A1<br><i>/de:ɐ̯ 'fu:s,bal/</i>                                               | Calcio                        | A1-A2   |
| 70 | <b>der Basketball</b> A1<br><i>/de:ɐ̯ 'ba:skɛt,bal/</i>                                         | Pallacanestro                 | A1-A2   |
| 71 | <b>der Volleyball</b> A2<br><i>/de:ɐ̯ 'vɔlibal/</i>                                             | Pallavolo                     | A1-A2   |
| 72 | <b>das Yoga</b> A2<br><i>/das 'jo:ga/</i>                                                       | Lo yoga                       | A1-A2   |

| #  | PAROLA                                                                                                            | TRADUZIONE                     | LIVELLO |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------|
| 73 | <b>der Wettkampf</b> B1<br>/de:ɡ ˈvɛt,kampf/<br>pl. die Wettkämpfe                                                | Competizione                   | B1-B2   |
| 74 | <b>Joggen</b> A2<br>/ˈdʒɔɡŋ/<br>das                                                                               | Jogging                        | A1-A2   |
| 75 | <b>VO<sub>2</sub>max</b> C1<br>/faʊ ʔo: ˈtsvaɪ ˈmaks/<br>die                                                      | VO <sub>2</sub> max            | C1      |
| 76 | <b>die Periodisierung</b> C1<br>/di: peʁiodiˈzi:ʊʁɪŋ/<br>pl. die Periodisierungen                                 | Periodizzazione                | C1      |
| 77 | <b>die Superkompensation</b> C1<br>/di: ˌzu:pekɔmpɛnzaˈtʃi:ɔ:n/<br>pl. die Superkompensationen                    | Supercompensazione             | C1      |
| 78 | <b>die Muskelhypertrophie</b> C2<br>/di: ˈmʊskl̩hypɐtʁoˌfiː/<br>pl. die Muskelhypertrophien                       | Ipertrofia muscolare           | C1      |
| 79 | <b>die Schnellkraft</b> C1<br>/di: ˈʃnɛl,kʁaʃt/<br>                                                               | Forza esplosiva                | C1      |
| 80 | <b>Rennen</b> A2<br>/ˈʁɛnən/<br>das · pl. die Rennen                                                              | Gara                           | A1-A2   |
| 81 | <b>Boxen</b> A2<br>/ˈbɔksŋ/<br>das                                                                                | Pugilato                       | A1-A2   |
| 82 | <b>der Rekord</b> A2<br>/de:ɡ ʁeˈkɔʁd/<br>pl. die Rekorde                                                         | Record                         | A1-A2   |
| 83 | <b>das Ziel</b> A2<br>/das ˈtʃi:l/<br>pl. die Ziele                                                               | Traguardo                      | A1-A2   |
| 84 | <b>die Saison</b> B1<br>/di: zɛˈzɔŋ/<br>pl. die Saisons                                                           | Stagione                       | A1-A2   |
| 85 | <b>die Fitness</b> A2<br>/di: ˈfɪtnɛs/<br>                                                                        | Fitness                        | A1-A2   |
| 86 | <b>das Eishockey</b> A2<br>/das ˈʔaɪs,hɔki/<br>                                                                   | Hockey su ghiaccio             | A1-A2   |
| 87 | <b>das Umschaltspiel</b> C1<br>/das ˈʊmfaltˌʃpi:l/<br>                                                            | Gioco di transizione           | C1      |
| 88 | <b>das Nachwuchsleistungszentrum</b> C1<br>/das ˈna:xvʊks,lɛɪstʊŋs,tʃɛntʁʊm/<br>pl. die Nachwuchsleistungszentren | Centro di formazione giovanile | C1      |
| 89 | <b>die Sporthalle</b> A2<br>/di: ˈʃpɔʁt,halə/<br>pl. die Sporthallen                                              | Palazzetto dello sport         | A1-A2   |

| #   | PAROLA                                                                               | TRADUZIONE             | LIVELLO |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|
| 90  | <b>Springen</b> A2<br>/'ʃpʁɪŋən/<br>sprang · ist gesprungen · irregolare             | Saltare                | A1-A2   |
| 91  | <b>das Doping</b> B2<br>/das 'do:pɪŋ/                                                | Il doping              | B1-B2   |
| 92  | <b>die Sperre</b> B2<br>/di: 'ʃpɛʁə/<br>pl. die Sperren                              | Squalifica             | B1-B2   |
| 93  | <b>die Halbzeit</b> B1<br>/di: 'halp,tʃaɪt/<br>pl. die Halbzeiten                    | Intervallo tra i tempi | A1-A2   |
| 94  | <b>die Spitzenleistung</b> B2<br>/di: 'ʃpɪtsən,laiʃtʊŋ/<br>pl. die Spitzenleistungen | Prestazione di punta   | B1-B2   |
| 95  | <b>das Sponsoring</b> B2<br>/das 'spɔnzɔʁɪŋ/                                         | Sponsorizzazione       | B1-B2   |
| 96  | <b>das Feld</b> A2<br>/das fɛlt/<br>pl. die Felder                                   | Campo                  | A1-A2   |
| 97  | <b>Aufwärmen</b> A2<br>/'aʊf,vɛʁmən/<br>das                                          | Riscaldamento          | A1-A2   |
| 98  | <b>Dehnen</b> B1<br>/'de:nən/<br>dehnte · hat gedehnt                                | Stretching             | A1-A2   |
| 99  | <b>der Handball</b> A2<br>/de:g 'hant,bal/                                           | Pallamano              | A1-A2   |
| 100 | <b>das Badminton</b> A2<br>/das 'bɛtmɪntən/                                          | Badminton              | A1-A2   |
| 101 | <b>das Karate</b> B1<br>/das ka'ʁa:tə/                                               | Karate                 | A1-A2   |
| 102 | <b>die Gymnastik</b> A2<br>/di: gym'nastɪk/                                          | Ginnastica             | A1-A2   |
| 103 | <b>die Strategie</b> B2<br>/di: ʃtʁaːte'gi:/<br>pl. die Strategien                   | Strategia              | B1-B2   |
| 104 | <b>die Taktik</b> B2<br>/di: 'taktɪk/<br>pl. die Taktiken                            | Tattica                | B1-B2   |
| 105 | <b>die Mobilität</b> B2<br>/di: mobili'tɛ:t/                                         | Mobilità               | B1-B2   |
| 106 | <b>der Weltverband</b> C1<br>/de:g 'vɛltfɛɡ,bant/<br>pl. die Weltverbände            | Associazione mondiale  | B1-B2   |
| 107 | <b>der Lauf</b> A2<br>/de:g 'laʊf/<br>pl. die Läufe                                  | Corsa                  | A1-A2   |

| #   | PAROLA                                                                                             | TRADUZIONE             | LIVELLO |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|
| 108 | <b>der Sprung</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ ˈʃpʁʊŋ/</i><br>pl. die Sprünge                                   | Salto                  | A1-A2   |
| 109 | <b>die Kalorien</b> B1<br><i>/di: kaloˈʁi:ən/</i>                                                  | Calorie                | A1-A2   |
| 110 | <b>die Nahrungsergänzung</b> B2<br><i>/di: ˈna:ʁʊŋsʔɛɐ̯ɡɛntsʊŋ/</i><br>pl. die Nahrungsergänzungen | Integratore alimentare | B1-B2   |
| 111 | <b>Gelbe Karte</b> A2<br><i>/ˈɡɛlbə ˈkʰɑtə/</i><br>die · pl. die gelben Karten                     | Cartellino giallo      | A1-A2   |
| 112 | <b>Rote Karte</b> A2<br><i>/ˈʁo:tə ˈkʰɑtə/</i><br>die · pl. die roten Karten                       | Cartellino rosso       | A1-A2   |
| 113 | <b>das Iso-Getränk</b> B2<br><i>/das ˈʔi:zɔɡə,tʁɛŋk/</i><br>pl. die Iso-Getränke                   | Bevanda isotonica      | B1-B2   |
| 114 | <b>die Dehydrierung</b> C1<br><i>/di: dehyˈdʁi:ʁʊŋ/</i><br>pl. die Dehydrierungen                  | Disidratazione         | B1-B2   |
| 115 | <b>die Elektrolyte</b> C1<br><i>/di: elektʁoˈly:tə/</i>                                            | Elettroliti            | B1-B2   |
| 116 | <b>das Übertraining</b> C1<br><i>/das ˈy:bɛ,tʁɛ:nɪŋ/</i>                                           | Sovrallenamento        | B1-B2   |
| 117 | <b>die Regeneration</b> B2<br><i>/di: ʁɛɡɛnɐˈʁʁɔ:n/</i><br>pl. die Regenerationen                  | Rigenerazione          | B1-B2   |
| 118 | <b>die Matte</b> B1<br><i>/di: ˈmatə/</i><br>pl. die Matten                                        | Tappetino              | A1-A2   |
| 119 | <b>die Liga</b> B1<br><i>/di: ˈli:ɡa/</i><br>pl. die Ligen                                         | Lega                   | A1-A2   |
| 120 | <b>die Medaille</b> B1<br><i>/di: meˈdaljə/</i><br>pl. die Medaillen                               | Medaglia               | A1-A2   |
| 121 | <b>der Marathon</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ ˈma:ʁatɔn/</i><br>pl. die Marathons                            | Maratona               | A1-A2   |
| 122 | <b>der Trainingsplan</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ ˈtʁɛ:nɪŋs,pla:n/</i><br>pl. die Trainingspläne            | Piano di allenamento   | A1-A2   |
| 123 | <b>der Puls</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ ˈpʊls/</i><br>pl. die Pulse                                        | Polso                  | A1-A2   |
| 124 | <b>Plank</b> B2<br><i>/plɛŋk/</i><br>der · pl. die Planks                                          | Plank                  | A1-A2   |

| #   | PAROLA                                                                                | TRADUZIONE                  | LIVELLO |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------|
| 125 | <b>die Hantel</b> B1<br><i>/di: 'hantl/</i><br>pl. die Hanteln                        | Manubrio                    | B1-B2   |
| 126 | <b>das Mittelfeld</b> B1<br><i>/das 'mɪtʃl,fɛlt/</i><br>pl. die Mittelfelder          | Centrocampo                 | B1-B2   |
| 127 | <b>die Flanke</b> B2<br><i>/di: 'flankə/</i><br>pl. die Flanken                       | Cross                       | B1-B2   |
| 128 | <b>der Freistoß</b> B1<br><i>/de:ʁ 'fʁaɪ̯,fto:s/</i><br>pl. die Freistöße             | Calcio di punizione         | B1-B2   |
| 129 | <b>die Pfeife</b> B1<br><i>/di: 'pfaɪ̯fə/</i><br>pl. die Pfeifen                      | Fischietto                  | B1-B2   |
| 130 | <b>die Ersatzbank</b> B1<br><i>/di: ɛʁ'zats,bank/</i><br>pl. die Ersatzbänke          | Panchina                    | B1-B2   |
| 131 | <b>die Auswechslung</b> B2<br><i>/di: 'aʊs,vɛkslʊŋ/</i><br>pl. die Auswechslungen     | Sostituzione                | B1-B2   |
| 132 | <b>das Ligaspiel</b> B2<br><i>/das 'li:ga,ʃpi:l/</i><br>pl. die Ligaspiele            | Partita di campionato       | B1-B2   |
| 133 | <b>die Bestzeit</b> B1<br><i>/di: 'bɛst,tʃaɪ̯t/</i><br>pl. die Bestzeiten             | Miglior tempo               | B1-B2   |
| 134 | <b>die Trophäe</b> B2<br><i>/di: tʁo'fɛ:ə/</i><br>pl. die Trophäen                    | Trofeo                      | B1-B2   |
| 135 | <b>der Triathlon</b> B2<br><i>/de:ʁ 'tʁi:atlɔn/</i><br>pl. die Triathlons             | Triathlon                   | B1-B2   |
| 136 | <b>der Startblock</b> B2<br><i>/de:ʁ 'ftaʊt,blɔk/</i><br>pl. die Startblöcke          | Blocco di partenza          | B1-B2   |
| 137 | <b>der Schlusssprint</b> B2<br><i>/de:ʁ 'ʃlʊs,ʃpʁɪnt/</i><br>pl. die Schlusssprints   | Sprint finale               | B1-B2   |
| 138 | <b>die Herzfrequenz</b> B2<br><i>/di: 'hɛʊtsfʁɛ,kvɛnts/</i><br>pl. die Herzfrequenzen | Frequenza cardiaca          | B1-B2   |
| 139 | <b>die Verletzungsprävention</b> C1<br><i>/di: fɛʁ'leɪtʃʊŋspʁɛvɛn,tʃjɔ:n/</i>         | Prevenzione degli infortuni | B1-B2   |
| 140 | <b>die Kraftausdauer</b> C1<br><i>/di: 'kʁaʊt,ʔaʊsdauɐ/</i>                           | Forza resistente            | B1-B2   |
| 141 | <b>die Sporternährung</b> B2<br><i>/di: 'ʃpɔʁtʔɛʁ,nɛ:ʊʁʊŋ/</i>                        | Nutrizione sportiva         | B1-B2   |

| #   | PAROLA                                                                                                 | TRADUZIONE               | LIVELLO |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|
| 142 | <b>die Nachspielzeit</b> B2<br><i>/di: 'na:xʃpi:l,tʃaɪt/</i><br>pl. die Nachspielzeiten                | Recupero a fine partita  | B1-B2   |
| 143 | <b>Burpee</b> B2<br><i>/'bœ:ɹpi/</i><br>der · pl. die Burpees                                          | Burpee                   | B1-B2   |
| 144 | <b>HIIT</b> B2<br><i>/hi:t/</i><br>das                                                                 | HIIT                     | B1-B2   |
| 145 | <b>die Gruppenfitness</b> B2<br><i>/di: 'ɡʁʊpən,ʃɪtnəs/</i>                                            | Fitness di gruppo        | B1-B2   |
| 146 | <b>die Aufstellung</b> B2<br><i>/di: 'aʊf,ʃtɛlʊŋ/</i><br>pl. die Aufstellungen                         | Formazione               | B1-B2   |
| 147 | <b>die Spielanalyse</b> B2<br><i>/di: 'ʃpi:lʔana,ly:zə/</i><br>pl. die Spielanalysen                   | Analisi del gioco        | B1-B2   |
| 148 | <b>der Videobeweis</b> B2<br><i>/de:ɐ̯ 'vi:deobə,vəɪs/</i><br>pl. die Videobeweise                     | Prova video              | B1-B2   |
| 149 | <b>der Fanblock</b> B2<br><i>/de:ɐ̯ 'fɛn,blɔk/</i><br>pl. die Fanblöcke                                | Settore tifosi           | B1-B2   |
| 150 | <b>der Beweglichkeitstest</b> B2<br><i>/de:ɐ̯ bə've:klɪçkaɪts,tɛst/</i><br>pl. die Beweglichkeitstests | Test di mobilità         | B1-B2   |
| 151 | <b>das Laufband</b> B1<br><i>/das 'laʊf,bant/</i><br>pl. die Laufbänder                                | Tapis roulant            | B1-B2   |
| 152 | <b>das Rudergerät</b> B2<br><i>/das 'ʁu:degə,ʁɛ:t/</i><br>pl. die Rudergeräte                          | Vogatore                 | B1-B2   |
| 153 | <b>der Crosstrainer</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ 'krɔs,tʁɛ:nɐ/</i><br>pl. die Crosstrainer                      | Cross trainer            | B1-B2   |
| 154 | <b>der Schrittzähler</b> B2<br><i>/de:ɐ̯ 'ʃʁɪt,tʃɛ:lɐ/</i><br>pl. die Schrittzähler                    | Pedometro                | B1-B2   |
| 155 | <b>der Dauersieger</b> B2<br><i>/de:ɐ̯ 'daʊɐ,zi:ɡɐ/</i><br>pl. die Dauersieger                         | Vincitore abituale       | B1-B2   |
| 156 | <b>die Dauerkarten</b> B1<br><i>/di: 'daʊɐ,kɑʁtɐ/</i>                                                  | Abbonamenti stagionali   | B1-B2   |
| 157 | <b>Set-Play</b> C1<br><i>/'sɛt,pleɪ/</i><br>das · pl. die Set-Plays                                    | Schema su palla inattiva | B1-B2   |
| 158 | <b>das Pressing</b> B2<br><i>/das 'pʁɛsɪŋ/</i>                                                         | Pressing                 | B1-B2   |

| #   | PAROLA                                                                                              | TRADUZIONE                | LIVELLO |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------|
| 159 | <b>die Manndeckung</b> C1<br><i>/di: 'man,dɛkʊŋ/</i><br>pl. die Manndeckungen                       | Marcatura a uomo          | B1-B2   |
| 160 | <b>der Hochsprung</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ 'ho:x,ʃpʁʊŋ/</i>                                              | Salto in alto             | B1-B2   |
| 161 | <b>der Weitsprung</b> B1<br><i>/de:ɐ̯ 'vaɪt,ʃpʁʊŋ/</i>                                              | Salto in lungo            | B1-B2   |
| 162 | <b>das Scouting</b> C1<br><i>/das 'skaʊtɪŋ/</i>                                                     | Scouting                  | B1-B2   |
| 163 | <b>die Medienrechte</b> C1<br><i>/di: 'me:diən,ʁɛçtə/</i>                                           | Diritti dei media         | B1-B2   |
| 164 | <b>das Laktat</b> C1<br><i>/das lak'ta:t/</i><br>pl. die Laktate                                    | Lattato                   | B1-B2   |
| 165 | <b>das Intervalltraining</b> B2<br><i>/das intɐ'val,tʁɛ:nɪŋ/</i><br>pl. die Intervalltrainings      | Allenamento a intervalli  | B1-B2   |
| 166 | <b>Funktionelles Training</b> B2<br><i>/fʊŋktsjo'neləs 'tʁɛ:nɪŋ/</i><br>das                         | Allenamento funzionale    | B1-B2   |
| 167 | <b>die Sportpsychologie</b> C1<br><i>/di: 'ʃpɔʁtpsyçolo,gi:/</i>                                    | Psicologia dello sport    | B1-B2   |
| 168 | <b>das Mentaltraining</b> C1<br><i>/das mɛn'ta:l,tʁɛ:nɪŋ/</i><br>pl. die Mentaltrainings            | Allenamento mentale       | B1-B2   |
| 169 | <b>die Bandagen</b> B2<br><i>/di: ban'da:ʒən/</i>                                                   | Bendaggi                  | B1-B2   |
| 170 | <b>das Creatin</b> C1<br><i>/das kʁea'ti:n/</i>                                                     | Creatina                  | B1-B2   |
| 171 | <b>der Transfermarkt</b> B2<br><i>/de:ɐ̯ tʁans'fe:ɐ̯,maʁkt/</i><br>pl. die Transfermärkte           | Mercato dei trasferimenti | B1-B2   |
| 172 | <b>die Gehaltsobergrenze</b> C1<br><i>/di: gə'halts,ʔo:bəɣʁɛntʂə/</i><br>pl. die Gehaltsobergrenzen | Cap salariale             | B1-B2   |
| 173 | <b>das Merchandising</b> C1<br><i>/das 'mœ:ɐ̯tʃəndaɪzɪŋ/</i>                                        | Merchandising             | B1-B2   |
| 174 | <b>Nachhaltigkeit im Sport</b> B2<br><i>/'na:xhaltɪçkaɪt im 'ʃpɔʁt/</i><br>die                      | Sostenibilità nello sport | B1-B2   |

Ascolta ogni parola ed esercitati gratis: <https://languageminute.com/it/learn/de/topic/144-lo-sport>

German Minute: <https://apps.apple.com/app/id6749515334>