

Peso forma in 10 giorni

Idealgewicht in zehn Tagen

In dieser Lektion lernen Sie, wie man Befehle erteilt, Anweisungen gibt und zu etwas auffordert. Sie lernen außerdem, wie die Körperteile und die verschiedenen Sportarten im Italienischen heißen.

Wortschatz: Körperteile, Sportarten, Verben der Bewegung



Corri! Alza le braccia! Adesso abbassale! Ora alza le gambe! Non ti fermare! Respira! E ancora: **Non mangiare dolci! Non bere troppi alcolici! Non usare troppi grassi!** ... Certo che è una fatica dimagrire! Ma anche in Italia si dice «Chi bello vuol comparire ... deve soffrire.»

Lauf! Heb' die Arme! Und jetzt senk' Sie! Jetzt die Beine nach oben! Nicht stehen bleiben! Atme! Und weiter: **Iss keine Süßigkeiten! Trink nicht zu viel Alkohol! Verwende nicht zu viel Fett!** ... Abnehmen ist anstrengend! Aber auch in Italien sagt man „Wer schön sein will ... muss leiden.“

Che pancia!

Was für ein Bauch!

1 3/7 Ascoltate il monologo del signor Grassi.

Herr Grassi fragt sich verzweifelt, ob er diesen Sommer in seine Badehose passen wird. Hören Sie sich seinen Monolog an, ohne den Text zu lesen, und unterstreichen Sie die Körperteile, die er erwähnt.



Und jetzt hören Sie sich den Monolog noch einmal an und lesen Sie mit.

«Guarda che pancia! E le gambe? Non ti sembrano un po' troppo grasse? E le braccia, così magre! E poi le spalle strette, i fianchi larghi, il petto senza muscoli! Chiaro, non fai sport! Non sai nuotare, non sai giocare a tennis, non sai andare in bicicletta, non sai giocare neppure a calcio! Qui bisogna fare assolutamente qualcosa! Altrimenti chi lo mette il costume quest'estate!»

2 Com'è il singolare delle seguenti parole?
Viele Körperteile haben eine unregelmäßige Pluralform. Sehen Sie sich die Zeichnung oben noch einmal genau an und tragen Sie bei den angegebenen Pluralformen den jeweils passenden Singular ein.

Singular	Plural
a.	le braccia
b.	le mani
c.	le ginocchia
d.	le orecchie
e.	le dita
f.	le labbra

► Der unpersönliche Ausdruck **bisogna** heißt *man muss, es ist notwendig*:

Per dimagrire bisogna fare sport.
Um abzunehmen, muss man Sport treiben.

► Um eine Fähigkeit auszudrücken, wird im Italienischen das Verb **sapere** *wissen* gebraucht. Vergleichen Sie:

Laura sa nuotare.
Laura kann schwimmen.
Laura non può nuotare.
Laura kann nicht schwimmen.

Mit dem Verb **sapere** wird die Fähigkeit ausgedrückt (sie ist fähig zu schwimmen, sie hat es gelernt), mit dem Verb **potere** die Möglichkeit (sie kann schwimmen, aber jetzt kann sie nicht, sie hat sich vielleicht ein Bein gebrochen).

3 Potere o sapere?

Potere oder **sapere**? Schauen Sie sich die Bilder an und ergänzen Sie die folgenden Sätze.



a. Mi dispiace, ma oggi non giocare a tennis.



b. Matteo non leggere ancora.



c. Cristina parlare il giapponese.



d. Stasera non suonare!

4 Voi che fate per tenervi in forma? Fate una crocetta sul «vostro sport».

Herr Grassi hat sich fest vorgenommen, ins Fitness-Studio zu gehen. Und was tun Sie, um in Form zu bleiben? Kreuzen Sie die Sportart an, die Sie treiben oder gerne treiben würden.

nuoto

tennis

calcio

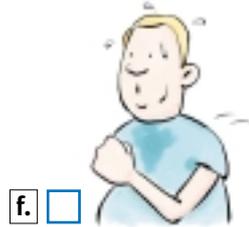
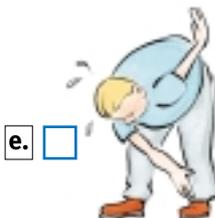
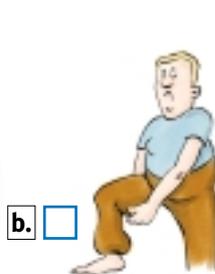
ciclismo

atletica leggera

pallavolo

pallacanestro

danza



In palestra

Im Fitness-Studio

5 3/8 Ascoltate e leggete.

Herr Grassi hat nun doch beschlossen, ins Fitness-training zu gehen. Mal sehen, ob das klappt! Hören Sie zu und lesen Sie mit.



«Allora, cominciamo! Uno, due, tre, correte **1**, più veloci Bene, adesso fermatevi, respirate profondamente. Alzate le braccia **2** e girate velocemente la testa **3** cinque volte a destra e cinque volte a sinistra, ora abbassate le braccia **4** lentamente, guardate avanti, alzate la gamba destra **5**, restate per cinque minuti così, bene, adesso toccate il piede sinistro con la mano destra **6**. Ripetete l'esercizio trenta volte, adesso fermatevi! Signor Grassi, ma Lei dorme!»

6 Adesso rileggete il testo. A quali delle seguenti immagini si riferiscono i verbi?

Lesen Sie den Text noch einmal. Welche Gymnastik-übung gehört zu welchem Bild? Schreiben Sie neben die Bilder die entsprechende Zahl.

7 Completate con le forme dell'imperativo.
Die Trainerin spricht mit mehreren Personen und verwendet daher die 2. Person Plural (**voi**) des Imperativs. Ergänzen Sie die Imperativformen aus dem Text.

Infinitiv	Imperativ (voi)
correre
respirare
alzare
girare
abbassare
guardare
toccare
ripetere

G Den Imperativ verwendet man, um Befehle, Aufforderungen, Wünsche oder Anweisungen auszudrücken. Die Imperativform der 2. Person Plural (**voi**) ist meistens mit der 2. Person Plural des Präsens identisch, auch beim verneinten Imperativ:

Präsens:	Venite al cinema? <i>Kommt ihr mit ins Kino?</i>
Imperativ:	Venite al cinema! <i>Kommt mit ins Kino!</i>
Präsens:	Non bevete alcolici? <i>Trinkt ihr keinen Alkohol?</i>
Imperativ:	Non bevete alcolici! <i>Trinkt keinen Alkohol!</i>

Ausnahmen bilden die Verben **avere** und **essere**:

Infinitiv	Präsens	Imperativ
avere	Avete sete?	<u>Abbiate</u> pazienza! <i>Habt Geduld!</i>
essere	Siete stanchi?	<u>Siate</u> buoni! <i>Seid brav!</i>

G Beim Imperativ der 2. Person Plural (**voi**) der reflexiven Verben wird das Pronomen an das Verb angehängt:

Infinitiv	Imperativ	
fermarsi	Fermate <u>vi</u> !	<i>Bleibt stehen!</i>
alzarsi	Alzate <u>vi</u> !	<i>Steht auf!</i>
vestirsi	Vestite <u>vi</u> !	<i>Zieht euch an!</i>
divertirsi	Divertite <u>vi</u> !	<i>Amüsiert euch!</i>

G Beachten Sie:

Adjektiv	Adverb
Mario è lento.	Alzatevi <u>lentamente</u> .
Il treno è veloce.	Laura mangia <u>velocemente</u> .

Lento und **veloce** sind Adjektive, d. h. sie drücken Eigenschaften von Personen oder Sachen aus:

- Com'è Mario? *Wie ist Mario?*
- Lento. *Langsam.*

Lentamente und **velocemente** sind Adverbien, d. h. damit können wir eine Handlung bzw. ein Verb näher bestimmen:

- Come mangia Laura? *Wie isst Laura?*
- Velocemente. *Schnell.*

Adverbien haben oft eine eigene Form. Adverbien der Art und Weise leiten sich aber meistens aus der weiblichen Form des Adjektivs ab und werden durch Anhängen der Endung **-mente** gebildet:

Adjektiv	weibliche Form	Adverb
tranquillo	tranquilla	tranquill <u>amente</u>
lento	lenta	lent <u>amente</u>

Adjektive auf **-le** und **-re** verlieren das **-e**:

Adjektiv	Adverb
naturale	natural <u>mente</u>

Bei Adjektiven auf **-e** wird **-mente** direkt angehängt:

Adjektiv	Adverb
veloce	veloc <u>emente</u>

O Aggettivo o avverbio?

O Adjektiv oder Adverb? Setzen Sie die angegebenen Adjektive ein bzw. bilden Sie das entsprechende Adverb.

tranquillo

a. La stanza è veramente

b. Mario dorme in giardino.

freddo

c. Perché mi saluti così

d. Scusi, ma questo caffè è

perfetto

e. Giacomo parla il tedesco!

f. Questo vestito è



Come dimagrire in 10 giorni

Abnehmen in 10 Tagen

9 3/9 Ascoltate e leggete.

Nach den frustrierenden Erfahrungen im Fitnesscenter hat Herr Grassi beschlossen, eine andere Methode auszuprobieren. Er hat sich ein Fitnessprogramm auf Video besorgt. Ob das wohl funktioniert? Hören Sie zu und lesen Sie mit.

«Ciao e benvenuto a «*Come perdere peso in 10 giorni*». Vuoi diventare come Sylvester Stallone? Allora segui le regole! Prima di tutto bevi un bicchiere di «Rambo drink», apri la finestra, respira e di' per dieci volte «*io sono bello, io sono bello...*». Bene, sta' attento, adesso cominciamo! Corri per dieci minuti, respira, alza le braccia, gira la testa a sinistra e poi a destra, e adesso fa' attenzione, prendi l'orecchio destro con la mano sinistra e alza la gamba sinistra...»

10 E adesso completate lo schema. Suchen Sie im Text zu jedem der folgenden Verben die Du-Form des Imperativs, tragen Sie sie in das Schema ein und vergleichen Sie sie dann mit dem Präsens.

Infinitiv	Präsens (tu)	Imperativ (tu)
seguire	segui	<u>segu</u> i
bere	bevi
aprire	apri
respirare	respiri
dire	dici
stare	stai
correre	corri
alzare	alzi
girare	giri
fare	fai
prendere	prendi

11 Completate lo schema.

Alles klar? Versuchen Sie nun, die Regel selber herauszufinden, indem Sie folgendes Schema vervollständigen.

Infinitivendung	Imperativendung (Du-Form)
-are
-ere
-ire

G Bei den regelmäßigen Verben wird die 2. Person Singular (**tu**) des Imperativs durch Anhängen folgender Endungen an den Verbstamm gebildet:

-are → -a	respi <u>are</u> → respi <u>a</u>
-ere → -i	corr <u>ere</u> → corr <u>i</u>
-ire → -i	apri <u>re</u> → apri <u>i</u>

Wie Sie sicher bemerkt haben, ist der Imperativ der Verben auf **-ere** und **-ire** mit der Präsensform identisch. Nur bei den Verben auf **-are** hat er eine eigene Form.

G Verben, die im Präsens unregelmäßig sind, behalten meistens diese unregelmäßige Form auch in der 2. Person Singular (**tu**) des Imperativs:

Präsens:	Bevi un cappuccino? <i>Trinkst du einen Cappuccino?</i>
Imperativ:	Bevi un bicchiere d'acqua! <i>Trink ein Glas Wasser!</i>

Bei den Verben **andare**, **dare**, **dire**, **fare** und **stare** wird die Du-Form des Imperativs häufig gekürzt und apostrophiert:

andare	→ vai / va'
dare	→ dai / da'
dire	→ di'
fare	→ fai / fa'
stare	→ stai / sta'

12 E voi che consigli darestes al signor Grassi? Trasformate le seguenti frasi all'imperativo.
Und Sie? Was für Ratschläge würden Sie Herrn Grassi erteilen? Tragen Sie in folgende Sätze die Imperativform der eingeklammerten Verben ein.

- a. meno dolci! (mangiare)
- b. sport! (fare)
- c.! (correre)
- d. a tennis! (giocare)
- e.! (ballare)
- f. la bicicletta per andare a lavorare o
..... a piedi! (prendere – andare)

Sogni ...

Träume ...

13  **3/10-11** Ascoltate e leggete.
Armer Herr Grassi! Im Traum kommen seine wahren Gelüste zum Vorschein. Hören Sie zu und lesen Sie mit.



a. Una torta con la panna ...
Mangiala, mangiala!

b. Oddio la videocassetta!
Basta! Spegnila, spegnila!

c. Che buone le patatine ...
Mangiale! Mangiale!

d. Sì, una birra fredda ...
Bevila! Bevila!

e. Ah, un divano!
Riposati! Dormi!

14 In ogni «sogno» è nascosto un pronome.
Cercatelo.

In jedem „Traum“ ist ein Pronomen hinter einem Verb versteckt: Suchen Sie es und notieren Sie dann das Pronomen alleine sowie in der Verbindung mit dem Verb unter dem entsprechenden Buchstaben.

Verb + Pronomen	Pronomen
a. mangiala	la
b.
c.
d.
e.

G In der Du-Form werden die Pronomen bzw. die Pronominaladverbien **ne** und **ci immer** an den Imperativ angehängt:

Mangiala! *Iss sie!* Spegnila! *Mach sie aus!*
Bevila! *Trink es!* Riposati! *Ruh dich aus!*

G Werden die Pronomen an die 2. Person Singular des Imperativs von **fare, dare, stare, andare** und **dire** angehängt, dann verdoppeln sie in der Regel ihren Anfangskonsonanten:

da' + lo → dallo da' + mi → dammi
fa' + la → falla fa' + le → falle
di' + lo → dillo di' + gli → digli
(hier keine Verdoppelung)

15 Completate le seguenti frasi con **lo, la, li, le**.
Und jetzt üben wir die Nachstellung der direkten Objektpronomen. Ergänzen Sie folgende Sätze mit: **lo, la, li, le** und **ne**.

- a. La ricetta del pollo è facile. Falla..... anche tu!
- b. Stasera in tv c'è un film interessante.
Guarda.....!
- c. Questo libro è molto bello.
Leggi.....!
- d. Nadia e Luisa sono simpatiche.
Invita.....!
- e. Questo vino rosso è fantastico.
Bevi.....!
- f. Questi tramezzini sono buonissimi.
Mangia.....!
- g. Ecco il vino.
Porta..... un bicchiere a Carlo!

16 E adesso completate le frasi con **mi, ti, gli, le, ci, vi, gli**.

Ergänzen Sie die Imperative mit den indirekten Objektpronomen **mi, ti, gli, le, ci, vi, gli**.

- a. Di..... di venire alle 8.00. (*ihm*)
- b. Da..... un po' di caffè, per favore. (*mir*)
- c. Regala..... una sciarpa! (*ihr*)
- d. Da..... poco zucchero! (*ihnen*)
- e. Porta..... questa lettera! (*ihr*)

► **G** Was passiert, wenn Akkusativ- und Dativpronomen zusammen an den Imperativ angeschlossen werden? Wie bei allen anderen Verbformen steht zuerst das Dativ-, dann das Akkusativpronomen. Sie werden zusammengeschrieben und direkt an die Imperativform angehängt (► Lezione 11).

Dam <u>mi</u> una mela.	Dam <u>mela</u> .
Gib <u>mir</u> einen Apfel.	Gib <u>ihn mir</u> .
Dig <u>li</u> di venire alle 8.00.	Dig <u>lielo</u> .
Sag <u>ihm</u> , dass er um 8 Uhr kommen soll.	Sag <u>es ihm</u> .

17  Trasformate le seguenti frasi secondo il modello.

Formen Sie folgende Sätze nach dem Muster um.

- a. Da' a Olga queste scarpe. **Dagliele.**
- b. Da' questo libro a Bruno.
- c. Scrivi una cartolina a Luisa.
- d. Fa' vedere a Roberto la nuova camicia.
- e. Porta questo vino a Leo e Piero.

18  **3/12-13** Scrivete le forme negative dell'imperativo.

Trotz seiner Wunschträume hört Herr Grassi doch auf die „Stimme des Gewissens“, die ihm all das verbietet, auf das er so große Lust hätte. Was sagt sie? Hören sie die vielen verneinten Imperative? Schreiben Sie sie hier auf.

bejahte Form	verneinte Form
a. Mangiala!!
b. Spegnila!!
c. Mangiale!!
d. Bevila!!
e. Riposati!!

► **G** Der verneinte Imperativ der 2. Person Singular (**tu**) wird durch **non + Infinitiv** gebildet. Das Pronomen kann vor dem Infinitiv stehen: **non la comprare!** oder an den Infinitiv angehängt werden: **non mangiarla!** Dabei verliert der Infinitiv seinen Endvokal.

19 Formate delle frasi secondo il modello.
Bilden Sie Sätze nach dem Muster und verwenden Sie dabei den verneinten Imperativ und die notwendigen Pronomen.

- a. La macchina è rotta. (prendere)
Non prenderla! / Non la prendere!.....
- b. Il caffè è amaro. (bere)
.....
- c. La giacca è cara. (comprare)
.....
- d. Il pollo è piccante. (mangiare)
.....

Ultimo giro di esercizi

Letzte Übungsrunde

20 Trasformate i verbi tra parentesi all'imperativo informale.

Können Sie sich noch an das Rezept für **fegato alla veneziana** erinnern? Erklären Sie es Ihrem Freund/Ihrer Freundin und verwenden Sie dabei die Du-Form des Imperativs. Achten Sie auf die Pronomen!

Il fegato alla veneziana si fa così:
(tagliare) le cipolle, (metterle) nella padella, (aggiungere) un po' di olio e (lasciarle) cuocere per 10 minuti circa, poi (prendere) il fegato, (tagliarlo) a pezzetti piccoli, (metterlo) nella padella insieme alle cipolle, (mescolare) tutto, (aggiungere) un po' di vino bianco e un po' di sale.

21  3/14-15 Ascoltate le domande. Zu welchen Fragen passen diese Antworten? Hören Sie zu und schreiben Sie neben die Antworten die entsprechende Nummer der Frage.

- a. Sì, prendilo!
- b. Certo, spegnilo pure, se vuoi!
- c. Certo, invitala pure!
- d. Sì, comprane tre.
- e. No, non mangiarli ancora!
- f. No, non aprirla!



Da' un po' del tuo tempo a un anziano ...

... ci guadagnerete in due.

Per chi vuole aiutare:

Per chi vuole aiutare un anziano, la città è ricca di avventure da vivere in compagnia. Possiamo fare la spesa o una passeggiata, andare dal dottore o in farmacia, e perché no, al cinema o a una mostra. A volte basta solo scambiare due parole. In tutti i casi se decidi di aiutare un anziano investi il tuo tempo in un'avventura che ti arricchisce sicuramente. Offri un po' del tuo tempo a un anziano!
Telefona allo 06 67691!

Per chi vuole essere aiutato:

Vuoi incontrare qualcuno con cui fare una passeggiata o la spesa? Allora **chiama i Vigili: 06 67691**



Comune di Roma

ci guadagnerete in due
ihr werdet beide etwas davon haben **aiutare** *helfen*
da vivere in compagnia
... die man zusammen erleben kann **a volte** *manchmal*
scambiare due parole *ein paar Worte wechseln*
in tutti i casi *in jedem Fall*
investire *investieren*
arricchire *bereichern*
con cui *mit dem/der/denen*
qualcuno *jemand*

Neue Formen und Strukturen

1. Eine Fähigkeit ausdrücken

So suonare il pianoforte. *Ich kann Klavier spielen.*
Non so sciare. *Ich kann nicht Ski fahren.*

2. Imperativ der 2. Person Plural (voi)

Um Anweisungen, Befehle oder Aufforderungen auszudrücken, verwendet man den Imperativ.

Der Imperativ der 2. Person Plural (**voi**) ist meistens mit der 2. Person Plural des Präsens identisch (auch beim verneinten Imperativ):

Präsens: Andate al mare domani?
Fahrt ihr morgen ans Meer?
Imperativ: Andate sempre dritti.
Geht immer geradeaus.

Ausnahmen bilden die Verben **essere** und **avere**:

Präsens: Avete fame? *Habt ihr Hunger?*
Imperativ: Abbiate pazienza! *Habt Geduld!*
Präsens: Siete pronti? *Seid ihr fertig?*
Imperativ: Siate puntuali! *Seid pünktlich!*

3. Imperativ der 2. Person Singular (tu)

Bei den regelmäßigen Verben wird die Imperativform der 2. Person Singular (**tu**) durch Anhängen folgender Endungen an den Verbstamm gebildet:

-are → -a comprare → compra
-ere → -i prendere → prendi
-ire → -i aprire → apri

Verben, die im Präsens unregelmäßig sind, behalten meistens diese unregelmäßige Form auch in der 2. Person Singular des Imperativs bei:

Präsens: Esci stasera? *Gehst du heute Abend aus?*
Imperativ: Esci subito! *Geh sofort hinaus!*

Bei den Verben **andare**, **dare**, **dire**, **fare** und **stare** wird der Imperativ in der 2. Person Singular (**du**) häufig gekürzt und apostrophiert:

andare → vai / va' fare → fai / fa'
dare → dai / da' stare → stai / sta'
dire → di'

Folgende Verben weisen eine unregelmäßige Imperativform auf:

avere → abbi essere → sii sapere → sappi

Der verneinte Imperativ der 2. Person Singular wird durch **non** + Infinitiv gebildet:

Non mangiare! *Iss nicht!*
Non bere alcolici! *Trink keinen Alkohol!*

4. Stellung des Pronomens beim Imperativ

Das Pronomen wird bei der 2. Person Singular (**tu**) und Plural (**voi**) an den Imperativ angehängt:

Prendetelo! *Nehmt es!*
Prendilo! *Nimm es!*
Fermatevi! *Bleibt stehen!*
Fermati! *Bleib stehen!*
Raccontami! *Erzähl mir!*

Werden die Pronomen an die 2. Person Singular des Imperativs von **fare**, **dare**, **stare**, **andare** und **dire** angehängt, dann verdoppeln sie meist ihren Anfangskonsonanten:

da' + lo dallo da' + mi dammi
fa' + la falla fa' + le falle
di' + lo dillo di' + gli digli
(hier keine Verdoppelung)

Wenn Akkusativ- und Dativpronomen zusammen an den Imperativ angeschlossen werden, steht wie bei allen anderen Verbformen zuerst das Dativ-, dann das Akkusativpronomen. Sie werden zusammengeschrieben und direkt an die Imperativform angehängt:

Dammi una mela. *Dammela.*
Digli di venire alle 8.00. *Diglielo.*

Beim verneinten Imperativ kann das Pronomen vor dem Verb stehen, oder an das Verb angehängt werden:

Non lo mangiate! Non mangiatelo! *Esst es nicht!*
Non lo mangiare! Non mangiarlo! *Iss es nicht!*
Non glielo dire! Non dirglielo! *Sag es ihm/ihnen nicht!*