Das Wörterheft

zum Radfahrkurs



The dictionary

Le dictionnaire

قاموس

لغت نامه

abc

Dieses Heft ist für Menschen, die
Rad fahren lernen möchten und noch nicht
so gut Deutsch sprechen.
Es kann bei Anmeldung zum Kurs mitgegeben
werden und es kann Kursleitende während des
Kurses unterstützen.

Der Wortschatz zum Radfahrkkurs wurde ins
Englische, Französische, Arabische und
Persische übersetzt.

Das Heft ist im Projekt „Gesund und mobil“
entstanden.
Wir danken allen Beteiligten am Projekt: dem
TuS Bloherfelde, den Radfahrtrainern und
Trainerinnen vom ADFC, dem Landessportbund
Niedersachsen und den Korrekturlesenden.

Das Heft gibt es auch online zum kostenlosen
Download: www.abc-projekt.de/publikationen

Inhalt

Der Kurs the course le cours الدورة دوره.....2

Die Kleidung the clothing les vêtements الملابس لباس.....4

Der Körper the body le corps الجسم بدن.....6

Die Geräte the equipment l'équipement الأجهزة دستگاهها.....8

Die Richtungen the directions les directions الاتجاهات جهت ها.....10

Fahren ride faire du vélo يقود دوچرخه رانی کن.....11

Das Fahrrad the bike le vélo الدراجة دوچرخه.....12

Die Wege the directions les routes المسارات مسیرها.....15

Die Radwege cycle paths pistes cyclables.....13

Die Radwege مسارات الدراجات مسیرهای دوچرخه سواری.....17

Verbotene Wege forbidden routes chemins interdits.....18

Verbotene Wege الطرق الممنوعة مسیرهای ممنوعه.....19

Sonderwege special routes routes spéciales طرق خاصة 20. مسیرهای ویژه

Die Schilder the signs les panneaux العلامات نشانه ها.....22

Meine Wörter my words mes mots كلماتي كلمات من.....24

Impressum

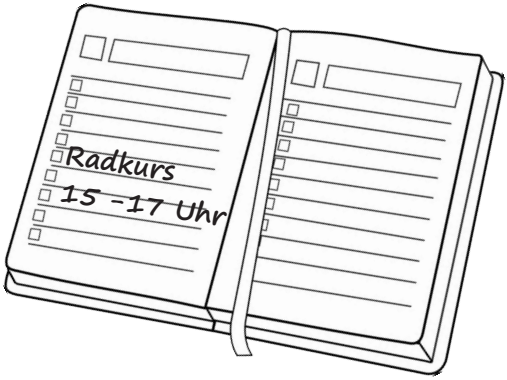
Das Heft ist in einfacher Sprache geschrieben.
Verkehrsregeln werden nur stichwortartig erwähnt und nicht weiter erklärt.

Der Kurs

the course **le cours** **الدورة** **دوره**

Ein Radfahr-Kurs ist nicht teuer.
Er kostet oft nur 10 Euro und dauert nicht lang.
Es sind oft 10 Termine.

Komm zu jedem Termin.
So kannst du viel üben.
Schau, dass du keine anderen Termine an den Kurstagen hast.



A cycling course is not expensive.
It often costs just 10 euros and doesn't take long.
There are often 10 sessions.

Come to every session.
This way you can practise a lot.
Check that you don't have other appointments on the course days.

Un cours de vélo n'est pas cher.
Il ça ne coûte souvent que 10 euros et ne dure pas longtemps.
Il y a souvent 10 séances .

Viens à chaque séance .
Tu peux ainsi beaucoup t'entraîner.
Vérifie que tu n'as pas d'autres rendez-vous les jours de cours.

دورة ركوب الدراجات ليست باهظة الثمن.
غالبًا ما يكلف 10 يورو فقط ولا يستغرق وقتًا طويلاً.
غالبًا ما يكون هناك 10 مواعيد.

تعال إلى كل موعد.
بهذه الطريقة يمكنك ممارسة الكثير.
تأكد من عدم وجود أي مواعيد أخرى لديك في أيام الدورة.

قیمت این دوره فقط 10 یورو است و
زمان زیادی از شما نمی گیرد.
معمولا فقط ده جلسه است .
معمولا فقط 10 جلسه است.
در این صورت است که می تونی حسابی تمرین کنی.
مطمین بشو که در روزهای دوره هیچ قرار ملاقات دیگری نداشته باشی.

Die Kleidung

the clothing les vêtements الملابس لباس

 **Jacke** Jacket سترة veste كت	 **Mantel** coat معطف manteau مانتو
 **Hose** trousers بنطال pantalon شلوار	 **Kleid** dress فستان robe پیراهن
 **Schuhe** shoes أحذية chaussures كفش	 **Sandalen** sandals صنادل sandales صندل
 **Turnschuhe** sneakers أحذية رياضية baskets کفش ورزشی	 **Badelatschen** flip flops شباشب tongs دمپایی
 **Frisur** hairstyle تسریحه شعر coiffure مدل مو	 **Frisur** hairstyle تسریحه شعر coiffure مدل مو
 **Helm** helmet خوذة casque کلاه ایمنی	
 **Weste** vest سترة gilet jaune جلیقه	

Die Kleidung

the clothing les vêtements الملابس لباس

Zieh bequeme Sachen an.

Du sollst dich damit gut bewegen können.

Wear comfortable clothes.

You should be able to move easily in them.

Porte des vêtements confortables.

Tu dois pouvoir bouger facilement dedans.

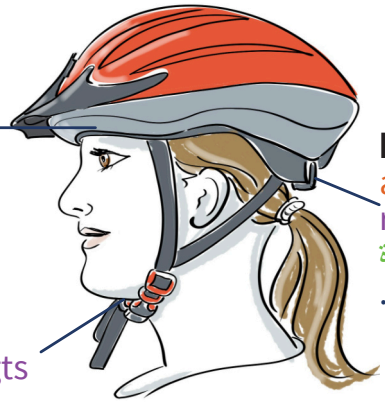
ارتداء ملابس مريحة.

يجب أن تكون قادرًا على التحرك بسهولة معها.

لباس راحت بپوش.

باید بتونی با اون لباسها راحت حرکت کنی.

gerade und fest
straight and firm
droit et serré
مستقيم وثابت
مستقیم و محکم



hier einstellen
adjust here
réglager ici
ظبط مقاس الخوذة
از اینجا تنظیم کن.

Platz für 2 Finger
space for 2 fingers
espace pour 2 doigts
مكان لإصبعين
به اندازه دو انگشت فاصله بگذار.

Der Körper

the body le corps الجسم بدن



Schulter
shoulder
épaule
كتف
شانه

Haare
hair
cheveux
شعر
مو

Arme
arms
bras
ذراعين
دستان

Hände
hands
mains
الأيدي
دست ها

Beine
legs
jambes
الساقين
پاها

Hüfte
hip
hanche
الورك
باسن

Knie
knee
genou
ركبة
زانو

Füße
feet
pieds
قدم
پاها

Der Körper

the body **le corps** **الجسم** **بدن**



Muskeln muscles muscles العضلات ماهیچه ها

Muskelkater: wenn die Muskeln weh tun

muscle ache: when the muscles hurt

courbatures: quand les muscles font mal

ألم العضلات: عندما تؤلم العضلات

درد عضلانی: زمانی که عضلات درد می کنند



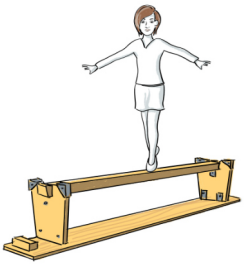
Die Erwärmung: Muskeln warm machen

warming up: warm up muscles

échauffement : échauffer ses muscles

الإحماء: إحماء عضلاتك

گرم کردن: گرم کردن عضلات



Gleichgewicht üben

practise balance

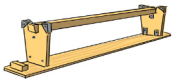
pratiquer l'équilibre

ممارسة التوازن

تمرین تعادل

Die Geräte

the equipment **l'équipement** **الأجهزة** **دستگاهها**



Bank	auf der Bank balancieren
bench	balance on the bench
banc	en équilibre sur le banc
مقعد	التوازن على المقعد
نیمکت	تعادل روی نیمکت



Ball	den Ball werfen, fangen
ball	throw the ball, catch
balle	lancer la balle, l'attraper
كرة	رمي الكرة و التقاطها
توپ	پرتاب توپ ، گرفتن توپ



Hütchen	um die Hütchen fahren
pylon	drive around the pylons
pilon	faire le tour du pilone
الأقماع	القيادة حول الأقماع
کلاهک اخطار	دوچرخه سواری دور کلاهک های اخطار



Seil	am Seil entlang fahren
rope	ride along the rope
corde	rouler le long de la corde
حبل	ركوب الدراجة بمحاذاة الحبل
طناب	دوچرخه سواری در امتداد طناب

Die Geräte

the ware l'équipement الأجهزة دستگاهها قزەجألا

	**Roller**	mit einem Fuß abstoßen
	scooter	push off with one foot
	trotinette	pousser avec un pied
	سكوتر	ادفع بقدم واحدة
	اسکوتر	با یک پا فشار دهید

	**Laufrad**	beide Füße hoch nehmen
	balance bike	lift both feet
	draisienne	lever les deux pieds
	دراجة بدون دواسات	خذ كلا القدمين للأعلى
	دوچرخه بی رکاب	هر دو پا را بالا ببرید

	**Fahrrad**	schieben, fahren
	bike	push, ride
	vélo	pousser, faire du vélo
	دراجة	ادفع، ادفع
	دوچرخه	هل دادن، راندن

Die Richtungen

the directions les directions الاتجاهات جهت ها



links
left
gauche
يسار
سمت چپ



rechts
right
droite
يمين
سمت راست



geradeaus
straight on
tout droit
إلى الأمام مباشرة
مستقیم به جلو



im Kreis
in a circle
faire le tour
في دائرة
در یک دایره



schauen look regarder انظر نگاه کردن

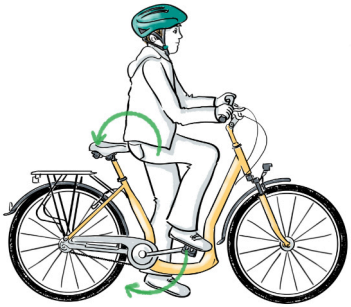
nach vorn
forward
devant
الأمام
رو به جلو

zur Seite
to the side
sur le côté
جانبكإلى
به کنار

über die Schulter
over the shoulder
par dessus l'épaule
فوق الكتف
از بالای شانه

Fahren

ride faire du vélo يقود دوچرخه رانی کن



anfahren, Schwung holen

start moving, gain momentum

partir, prendre de l'élan

انطلق بحيوية

راندن، شتاب گرفتن

schneller

faster

plus vite

أسرع

سریعتر

langsamer

slower

plus lentement

أبطأ

کندتر



nebeneinander

side by side

côte à côte

بجانب بعضهم البعض

در کنار یکدیگر



hintereinander

one behind the other

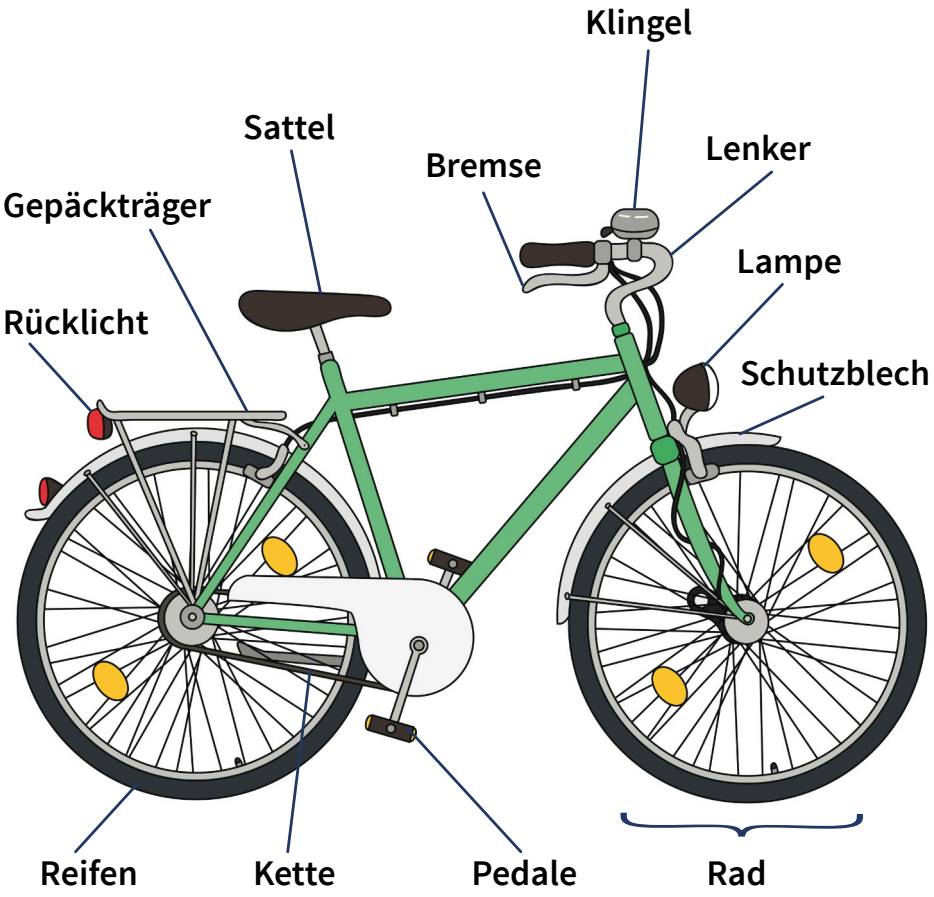
l'un derrière l'autre

واحدا تلو الآخر

یکی پس از دیگری

Das Fahrrad

the bike le vélo الدراجة دوچرخه



Das Fahrrad

the bike le vélo الدراجة دوچرخه

Sattel	**Bremse**	**Klingel**
saddle	brake	bell
selle	frein	sonnette
كرسي	الفرامل	جرس
زين	ترمز	زنگ
Lenker	**Lampe**	**Schutzblech**
handlebars	lamp	mudguard
guidon	lumière	garde-boue
المقود	اللمبة	مصد، رفرف الدراجة
فرمان	لامپ	گلگیر
Rad	**Pedale**	**Kette**
wheel	pedals	chain
roue	pédales	chaîne
العجلات	الدواسات	سلسلة
چرخ	پدال	زنجیر
Reifen	**Rücklicht**	**Gepäckträger**
tyre	rear light	luggage rack
pneu	lumière arrière	porte-bagages
الإطارات	الضوء الخلفي	حاملة الأمتعة
لاستیک	چراغ عقب	باربند

Das Fahrrad

the bike **le vélo** **الدراجة** **دوچرخه**



Luftpumpe	**Luft aufpumpen**
air pump	pump up air
pompe	gonfler
منفاخ	ضخ الهواء
اوه پـمپ	تلنبه باد



Sattel	**einstellen, darauf setzen**
saddle	adjust, rely on
selle	régler, s’assoir sur
مقعد	ضبط المقعد
زین	تنظیم کنید، تکیه کنید



Pedale	**gleichmäßig treten**
pedals	pedal evenly
pédales	pédaler uniformément
الدواسات	اضغط على الدواسات بالتساوي
پدال	همزمان پدال زدن



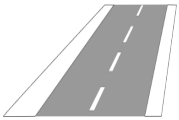
Bremse	**vorsichtig, langsam bremsen**
brake	brake carefully, slowly
frein	freiner prudemment, doucement
الفرامل	اضغط على الفرامل ببطء و حذر
ترمز	احتیاط، آهسته ترمز کن!

Die Wege

the directions les routes المسارات مسیرها



Weg
path
chemin
طريق
مسير



Straße
road
route
شارع
خیابان



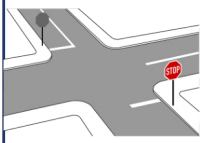
Kurve
curve
virage
منحنى
منحنى

abbiegen turn tourner دور تغییر مسیر دادن

überqueren cross over traverser عبور دور زدن

anhalten stop s'arrêter قف توقف کردن

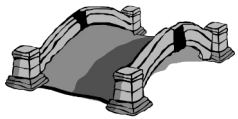
absteigen get off descendre ينزل پیاده شدن



Kreuzung
crossing
intersection
معبر
چهارراه



Zebrastreifen
zebra crossing
passage piéton
ممر للمشاة
خط عابر پیاده



Brücke
bridge
pont
كوبري
پل

Die Radwege

bike paths pistes cyclables

Hier **musst du** fahren.

You have to cycle here.

Tu dois passer par ici.



Rad- und Gehweg nebeneinander

cycle- and footpath next to each other

piste cyclable et trottoir partagés



Rad- und Gehweg sind ein Weg.

cycle- and footpath are one path.

piste cyclable et trottoir communs



Radweg

cycle path

piste cyclable



Fahrrad-Straße: Radfahrer haben Vorfahrt.

bicycle street: Cyclists have right of way.

rue cyclable: Les cyclistes ont la priorité.

Fehlen diese Schilder, darfst du auf der Straße fahren.

If these signs are missing, you are allowed to cycle on the road.

En l'absence de ces panneaux tu peux circuler sur la route.

Die Radwege

مسارات الدراجات مسیرهای دوچرخه سواری

Hier **musst du** fahren.

عليك أن تقود سيارتك هنا.

اینجا باید رانندگی کنی



Rad- und Gehweg nebeneinander

مسار الدراجات والرصيف بجانب بعضهما البعض

مسیر دوچرخه سواری و پیاده رو در کنار هم



Rad- und Gehweg sind ein Weg.

مسارات الدراجات والأرصفة هي مسار واحد.

مسیرهای دوچرخه سواری و پیاده روها یک مسیر هستند.



Radweg

مسار الدراجة

مسیر دوچرخه سواری



Fahrrad-Straße: Radfahrer haben Vorfahrt.

لراكبي الدراجات حق الأولوية. : شارع الدراجة

دوچرخه سواران حق تقدم دارند. : خیابان دوچرخه

Fehlen diese Schilder, darfst du auf der Straße fahren.

إذا كانت هذه العلامات مفقودة، يُسمح لك بالقيادة على الطريق.

اگر این علائم وجود نداشته باشد، شما مجاز به رانندگی در جاده هستید.

Verbotene Wege

forbidden routes chemins interdits

Hier **darfst du nicht** fahren.
You are not allowed to cycle here.
Tu n'as pas le droit de rouler ici.



Gehweg: nur Kinder bis 10 Jahre
footpath: only children up to 10 years
trottoir: seulement les enfants jusqu'à 10 ans



Fußgänger-Zone
pedestrian zone
zone piétonne



Schnell-Straße
expressway
voie express



Autobahn
highway
autoroute

Einfahrt verboten
no entry
passage interdit







Verbotene Wege

مسیرهای ممنوعه الطرق المحرمة

Hier **darfst du nicht** fahren.

لا يسمح لك بالقيادة هنا.

شما مجاز به رانندگی در اینجا نیستید.



Gehweg: nur Kinder bis 10 Jahre

الرصيف : الأطفال فقط حتى سن 10 سنوات

برای کودکان فقط تا 10 سال : مسیر عابر پیاده



Fußgänger-Zone

منطقة المشاة

منطقه عابر پیاده



Schnell-Straße

طريق سريع.

خیابان ماشین رو با سرعت نسبیتا بالا



Autobahn

الطريق السريع

خیابان ماشین رو با سرعت نسبتا بالا

Einfahrt verboten

الدخول محظور

ورود ممنوع







Sonderwege

special routes routes spéciales

Hier **darfst du** fahren, aber nur langsam.
You are allowed to drive here, but only slowly.
Tu peux passer en roulant lentement.





Gehweg
footpath
trottoir



Fußgänger-Zone
pedestrian zone
zone piétonne



Einbahn-Straße
one-way street
rue à sens unique



Spiel-Straße: langsam fahren
play street: drive slowly
rue „pour enfants“: rouler lentement



Einfahrt verboten
no entry
sens interdit

Sonderwege

مسیرهای ویژه طرق خاصة

Hier **darfst du** fahren, aber nur langsam.

يمكنك القيادة هنا، ولكن ببطء فقط.

می توانید در اینجا رانندگی کنید، اما به آرامی.





Gehweg

الرصيف

پیاده رو



Fußgänger-Zone

منطقة المشاة

منطقه عابر پیاده



Einbahn-Straße

شارع ذو اتجاه واحد

خیابان یک طرفه



Spiel-Straße: langsam fahren

القيادة ببطء : شارع للعب

آهسته رانندگی کنید : خیابان بازی



Einfahrt verboten

الدخول محظور

ورود ممنوع

Die Schilder

the signs les panneaux العلامات نشانه ها

Wer Vorfahrt hat, darf zuerst fahren.

Whoever has the right of way may go first.

Celui qui a la priorité peut passer en premier.

من لديه حق الطريق يمكنه أن يتقدم أولاً.

هر که حق راه دارد می تواند اول برود.

	**Hauptstraße** main road route principale الشارع الرئيسي خیابان اصلی	Du hast Vorfahrt. You have the right of way. Vous avez la priorité. لديك الحق في الطريق. حق تقدم با تو است.
	**Vorfahrt haben** have right of way avoir la priorité لديك حق الطريق حق تقدم داشتن	an dieser Kreuzung at this intersection à cette intersection عند هذا التقاطع در این تقاطع
	**Vorfahrt von rechts** give way priorité à droite افسح الطريق راه بده	an dieser Kreuzung at this intersection à cette intersection عند هذا التقاطع در این تقاطع

Die Schilder

the signs les panneaux العلامات نشانه ها



Vorfahrt geben Du musst warten.

give way You have to wait.

laisser passer Tu dois attendre.

افسح الطريق .عليك الانتظار

راه بده باید صبر کنی



Stoppschild Du musst anhalten.

stop sign You have to stop.

panneau stop Tu dois t'arrêter.

علامة التوقف .عليك أن تتوقف

علامت توقف .شما باید توقف کنی



Ampel warten fahren

traffic light wait go

feu de circulation attendre circuler

إشارة المرور انتظر يقود

چراغ راهنمایی صبر کن .حرکت کن



Kreisverkehr Vorfahrt im Kreis

roundabout traffic right of way in the circle

rond point priorité en rond

دوار حق الطريق في الدوائر

دوربرگردان حق تقدم در میدان

Meine Wörter

my words mes mots كلماتي كلمات من

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Bildnachweise

Umschlag: Radfahrerin©Ursula Philipp und Gruppenfoto©Ursula Philipp

Bilder von pixabay - pixabay.com:
Umschlag: Rad mit Blumen©6563351, Herrenrad©Francis Ray, Rotes Rad©Kieran Merkman, Rotes Rad©alefonte, Kalender ©OpenClipart-Vectors (2), Daumen ©Christian Dorn, Badelatschen©Clker-Free-vector (4), Läufer©Radowan Tanvir (6), Erwärmung©Gizelle (7), Ball©Dimuth Amarasiri, Pylone© OpenClipart-Vectors (8), Roller©OpenClipart-Vectors, Fahrrad©Kieran Merkman (9), links, rechts, geradeaus, Kreis, schauen©openClipart-Vectors (10), hintereinander©Maicon Fonseca Zanco, nebeneinander© Maicon Fonseca Zanco, (11) Weg©Gizelle, Kreuzung©FreePictures, Zebrastreifen©WikimediaImages,Brücke©Clker-Free-Vector-Images (15)

Bilder von Adobe Stock - stock.adobe.com
Umschlag: Blaues Rad©Alena_225928581,Gelbes Rad©GraphicCompressor_81157594, Jacke©nikiteev_290552255, Schuhe©nikiteev_72803800, Turnschuhe©nikiteev_61193535, Zopf©MelisendeVector.com_31661247, Frisur©Happypictures_299468814 (4), Seil©sabelskaya_ 170311553, (8) Fahrrad©Christine Wulf_129214886, (12) Pedale©Christine Wulf_129214886, Bremse©Christine Wulf_129214886 (14)

Bilder von Fotolia
Hose©ylivdesign, Weste©playstuff,Mantel©anton_lunkov, Kleid©ylivdesign, Sandalen©joycolor (4), Muskeln©ylivdesign (7), Luftpumpe©VectorShots, Sattel©ylivdesign (14), Kurve©freshidea (15)

Bilder von Gaby Fischer
Helm (5), Gleichgewicht (7), Bank (8), Laufrad (9), anfahren (11)

Impressum

Herausgeber
Volkshochschule Oldenburg gGmbH
Projekt Gesund und mobil
Karlstr. 25 I 26123 Oldenburg

Projektleitung
Nadine Engel
engel@vhs-ol.de
www.abc-projekt.de

Layout und Satz
Nadine Engel

Erscheinungsdatum: Dezember 2024
Auflage: 500 Exemplare
Druck: Saxoprint
Online verfügbar unter: www.abc-projekt.de/publikationen

Die Publikation wurde mit Mitteln des Niedersächsischen Ministeriums für Wissenschaft und Kultur gefördert. Die Verwendung und Vervielfältigung des gesamten Werkes oder von Teilen des Werkes ist für didaktische und pädagogische Zwecke gestattet. Das öffentliche Zugänglichmachen ist in Form des unveränderten Gesamtwerks gestattet. Jegliche Verwendung darf nicht der Gewinnerzielung dienen. Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede kommerzielle Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar.

Gefördert durch
Niedersächsisches Ministerium für Wissenschaft und Kultur
adfc Oldenburg
abc www.abc-projekt.de
TuS Bloherfelde 06
vhs oldenburg

Das Wörterheft zum Radfahrkurs



Du willst Rad fahren lernen?
Und du kannst noch nicht so gut Deutsch?
Dann hilft dir dieses Heft.
Es enthält wichtige Wörter für den Radfahrkurs.

abc