

-e Leichtathletik (nur Sg.): Sammelbegriff für verschiedene Sportdisziplinen (z.B. Laufen, Springen, Werfen)

-e Weltmeisterschaft, -en: sportlicher Wettkampf (siehe auch „Wettkampf“) zwischen Sportlerinnen und Sportlern aus der ganzen Welt. Abkürzung: WM

-r Athlet, -en: Sportler

-e Athletin, -en: Sportlerinnen

-r Staffellauf, -läufe: Disziplin der Leichtathletik, bei der insgesamt vier Läufer/-innen nacheinander laufen. Sie müssen sich dabei einen Stab übergeben.

für ein Land antreten: etwas für ein Land tun; für ein Land erscheinen / beginnen

-r Ausschnitt, -e: Teil; Abschnitt

-r Wettkampf, -kämpfe: Wettbewerb / Wettstreit um die beste Leistung (z.B. im Sport)

gelassen: ruhig, entspannt

halt: (hier als Partikel verwendet, umgangssprachlich) Bedeutung: eine (resignierte) Feststellung machen / etwas, das man vorher gesagt hat, feststellend zusammenfassen. Kommt auch oft in typischen Wendungen vor, z.B. „So ist es halt.“
Synonym: eben

-e Ernährung, -en: Gesamtheit aller Nahrungsmittel, die man zu sich nimmt

-r Eiweißlieferant, -en: umgangssprachlich für „Proteinlieferant“: Alle Lebensmittel, die Proteine liefern, sind „Proteinlieferanten“.

nicht mein Ding sein: umgangssprachlich für „nicht gut für mich sein“ / „nicht mein Geschmack sein“

-e Schorle, -n: beliebtes Getränk in Deutschland: Saft mit Wasser gemischt

-e Qual, -en: Tortur; Folter; schmerzhaftes Erlebnis

aus Ihrer Sicht: Ihrer Meinung nach; aus Ihrer Erfahrung

Kräfte raubend: sehr anstrengend; extrem ermüdend und mühsam

bis auf: außer

-r Türrahmen, -: Rahmen einer Tür. (Die Tür hängt im Türrahmen.)

rundum: alles in allem; im Großen und Ganzen; insgesamt

-e Beurteilung, -en: die Wertung von etwas; die Einschätzung von etwas

-e Leistung, -en: Das, was man leisten / schaffen kann

messbar: wenn man etwas messen kann, dann ist es „messbar“

-r Außenstehende, -n: Person, die etwas nur beobachtet, aber nicht an etwas teilnimmt

anstrengend: ermüdend; erschöpfend; Kräfte raubend

-r Kampf, Kämpfe: (hier) Wettstreit; Wettkampf

in der Tat: tatsächlich, wirklich

etwas an Land ziehen (Redewendung): sich etwas holen / organisieren

so und so: (umgangssprachlich) wenn man für ein Beispiel keine genaue Zahl nennen möchte, dann sagt man in der Umgangssprache häufig einfach nur „so und so“.

schlecht / gut drauf sein: körperlich und / oder geistig fit sein; gut / schlecht gelaunt sein

sich etwas erhoffen: sich etwas wünschen; die Hoffnung auf etwas haben

mental: geistig

sich nicht leicht aus der Ruhe bringen lassen: trotz viel Aufregung nicht leicht nervös werden; entspannt und ruhig bleiben

-s Vorbild, -er: Idol; Person, die man bewundert und nachahmen / kopieren möchte

jdm. nachstreben: eine Person imitieren; man möchte genauso gut werden, wie diese Person

etwas absehen: etwas voraussehen; etwas ahnen