

## TRAVELLER C1 – UNIT 8

### READING

strenuous – wysiłkowy, męczący  
effortless- bezwysiłkowy  
undemanding – niewymagający  
self-paced- we własnym tempie  
gentrify – podnosić status, rangę  
stratum – warstwa  
elision -ominięcie, pominięcie  
exponent – propagator, zwolennik  
grip -uchwyt, wiązanie  
exuberant – kwiecisty, imponujący  
by and large – w sumie  
venture – narażać  
consent – zgoda  
obscure – niejasny, zawily  
banter- żart  
prominence – waga, ważność, istota  
quintessential- stanowiący kwintesencję  
pompous – pompatyczny  
adherent – zwolennik  
fad – kaprys  
lame – obciachowy, kulejący, lichy  
ludicrous – śmieszny  
stodpy – niesforny, męczący  
ledge – nawis, występ  
detest – nienawidzić  
embrace – poprzec

### VERBS DESCRIBING BODY MOVEMENT AND HAND/ARM MOVEMENT

strut – dumnie kroczyć  
wobble – chybotać (się)  
beckon – skinąć palcem  
glide – szybować, przemknąć  
clench – zewrzeć (pięści)  
somersault – wykonać salto  
saunter- przechadzać się  
snap one's fingers – kliknąć palcami  
pat – klepnąć (kogoś)  
limp – podknać się  
piste – trasa narciarska  
grab – pochwycić  
sprint – szybko pobiec  
skip – skakać  
nudge – szturchnąć (kogoś)

## VERBS ENDING WITH -FY

fortify – umacniać, fortyfikować,  
intensify- intensyfikować  
classify- klasyfikować  
testify – zeznawać  
simplify – upraszczać  
qualify – kwalifikować (się)

## SIMILES WITH LIKE

cry like a baby – płakać jak dziecko  
act like a bull in a china shop – zachowywać się jak słoń w składzie porcelany  
have a memory like an elephant – być bardzo pamiętliwym, mieć bardzo dobrą pamięć  
packed like sardines – ukapowany/upakowani jak sardynki  
sleep like a log – spać jak zabity  
fight like a cat and dog – walczyć jak pies z kotem

get on like a house on fire – przypadać sobie do gustu, bardzo się lubić i wzajemnie rozumieć  
spread like a wildfire – roznosić się lotem błyskawicy  
eat like a horse – jeść jak koń (bardzo dużo)  
avoid sth like a plague – unikać czegoś jak ognia  
watch sb/sth like a hawk – strzec kogoś/czegoś niczym jastrzęb  
feel like a fish out of water – czuć się jak ryba bez wody (obco, niekomfortowo)  
run like the wind – biegać jak błyskawica  
like clockwork – jak w zegarku (bardzo precyzyjnie i na czas)

## WORD COMBINATIONS

**the ball** – bounce (kaprować, odbijać), catch, dribble (dryblować), pass (podać), throw

**a competition** – enter (przystąpić), hold (organizować), host (być gospodarzem), judge (oceniać, sędziować), launch (rozpocząć, zainicjować), run (przeprowadzać)

**fan** – avid (żądny, chciwy, zagorzały), devoted (oddany), keen (entuzjastycznie nastawiony), loyal, staunch (zajadły), zealous (gorliwy)

**gear** (sprzęt) – cold-weather, fitness, outdoor, protective (ochronny), sports, trendy

**player** – amateur, key, minor (mniej znaczący), professional, promising (obietujący), team

**a team** – defeat, get into (przystąpić do), join, play against, play for, put together (zebrać)

**a trophy** – award (nagrodzić), compete for (walczyć o), lose, present (ofiarować), receive, win

**victory** (zwycięstwo) – comfortable, decisive (decydujące), historic, landslide (walne), narrow (szczęśliwe, o włos), resounding (gromkie)

## **SPORTS IDIOMS**

performance enhancer – środek dopingowy  
in the same league – na tym samym poziomie  
meet one's match – trafić jak kosa na kamień  
underdog – słabeusz  
paddle one's own canoe – samemu sobie radzić, być zdanym na własne siły  
blow the whistle on sb – donosić na kogoś  
keep one's eye on the ball – mieć oczy dookoła głowy, mieć na wszystko baczenie  
take the wind out of one's sails – podciąć komuś skrzydła

## **QUALITIES ESSENTIAL FOR SUCCESS IN SPORT**

acuity- ostrość  
sportsmanship – sportowa postawa  
physical capability – wydolność fizyczna  
ability to focus – umiejętność koncentracji  
endurance – wytrzymałość  
agility – sprawność  
grit -charakter, ządziór  
poise – pewność siebie, opanowanie, wytworność  
timing – wycucie czasu  
steadiness – stabilność, stałość  
self-restraint – samoograniczenie powściągliwość

## **OLIMPIC SPORTS**

equestrian – jeździec  
shot put – pchnięcie kulą  
javelin – rzut oszczepem  
archery- łucznictwo  
hurdles- bieg z przeszkodami  
martial arts -sztuki walki  
fencing – szermierka  
figure kating -jazda figurowa na lodzie

badminton – bird, shuttle(cock) – lotka

## **SPEAKING**

posture – postawa  
boost – wzmocnić, uaktywnić  
sedentary lifestyle – siedzący tryb życia  
obesity- otyłość

## WRITING

commitment – oddanie, poświęcenie

versatile – wszechstronny

enduring – długotrwały, nieprzemijający

acknowledgement – podziękowanie, ukoronowanie

overwhelming -przytłaczający