

A1.22.1 Kurzgeschichte: Mobile Sprunggelenke

A1.22.1 Kurzgeschichte: Mobile Sprunggelenke



<https://app.colanguage.com/de/deutsch/kurzgeschichte/sprunggelenke>

Wie bekommt man mobile Sprunggelenke?

Um mobile Sprunggelenke zu trainieren, machen wir einen Ausfallschritt auf den Boden.

Das linke Knie bleibt auf dem Boden.

Das rechte Knie schieben wir so weit wie möglich nach vorne.

Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden.

Wir legen den Oberkörper auf das rechte Knie und nehmen die Hände nach vorne.

Das Gewicht des Oberkörpers hilft uns, mehr Beweglichkeit zu bekommen.

Dann heben wir die Ferse so hoch wie möglich.

Danach senken wir die Ferse wieder ab.

Wie bekommt man mobile Sprunggelenke?

A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

A1.22.1 Mobile Sprunggelenke



<https://app.colanguage.com/de/deutsch/kurzgeschichte/sprunggelenke>



Übung 1:

Wort-Bingo

Anleitung: 1. Höre dir das Video mindestens zweimal an und gib die Wörter an, die du hörst. 2. Verwende die Wörter, um ein Gespräch mit deinem Lehrer zu führen (schreibe dein Gespräch auf). 3. Lerne die Wörter mit dem Worttrainer auswendig.

Wort

die Sprunggelenke

der Ausfallschritt

Wort

das Knie

die Ferse

der Oberkörper

der Oberschenkel

die Hände

A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

A1.22.1 Mobile Sprunggelenke



<https://app.colanguage.com/de/deutsch/kurzgeschichte/sprunggelenke>



Übung 2:

Text

Anleitung: 1. Lesen Sie den Text zu zweit. 2. Lernen Sie die Phrasen, indem Sie die Übersetzung abdecken.

Um mobile Sprunggelenke zu trainieren, machen wir einen Ausfallschritt auf den Boden.

Das linke Knie bleibt auf dem Boden.

Das rechte Knie schieben wir so weit wie möglich nach vorne.

Die Ferse bleibt dabei auf dem Boden.

Wir legen den Oberkörper auf das rechte Knie und nehmen die Hände nach vorne.

Das Gewicht des Oberkörpers hilft uns, mehr Beweglichkeit zu bekommen.

Dann heben wir die Ferse so hoch wie möglich.

Danach senken wir die Ferse wieder ab.

A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

A1.22.1 Mobile Sprunggelenke



<https://app.colanguage.com/de/deutsch/kurzgeschichte/sprunggelenke>



Übung 3:

Fragen zum Text

Anleitung: Lies den obigen Text und wähle die richtige Antwort aus.

1. Wo ist das linke Knie im Ausfallschritt?

- a. Es ist auf dem Boden.
- b. Es ist in der Luft.
- c. Es bleibt oben am Körper.
- d. Es wird nach vorne geschoben.

2. Wie hilft der Oberkörper bei der Übung?

- a. Er bleibt gerade und bewegt sich nicht.
- b. Er wird nach hinten gebeugt.
- c. Er hebt die Ferse an.
- d. Er liegt auf dem

Knie und hilft, die Bewegungsgrenze zu erreichen.

3. Was macht die rechte Ferse in der Übung?

- a. Sie berührt das linke Knie.
- b. Sie bleibt immer auf dem Boden.
- c. Sie wird so hoch wie möglich gehoben.
- d. Sie wird vom Boden weggedrückt.

4. Wie wird das rechte Knie in der Übung bewegt?

- a. Es bleibt auf dem Boden.
- b. Es wird angehoben.
- c. Es wird so weit wie möglich nach vorne geschoben.
- d. Es wird zur Seite gedreht.

Lösungen:

1. Es ist auf dem Boden. 2. Er liegt auf dem Knie und hilft, die Bewegungsgrenze zu erreichen. 3. Sie wird so hoch wie möglich gehoben. 4. Es wird so weit wie möglich nach vorne geschoben.

A1.22.1 Mobile Sprunggelenke

A1.22.1 Mobile Sprunggelenke



<https://app.colanguage.com/de/deutsch/kurzgeschichte/sprunggelenke>



Übung 4:

Offene Gesprächsfragen

Anleitung: Besprechen Sie die folgenden Fragen mit Ihrem Lehrer unter Verwendung des Vokabulars aus dieser Lektion und schreiben Sie Ihre Antworten auf.

1. Wo liegt dein linkes Knie beim Ausfallschritt?

.....

2. Wie nutzt du deine Hände, wenn du die Mobilität übst?

.....

3. Warum soll die Ferse beim Üben auf dem Boden bleiben?

.....

4. Welche Körperteile spürst du, wenn du diese Übung machst?

.....

