Mobile Sprunggelenke

Übungen: https://app.colanguage.com/de/deutsch/dialoge/mobilitaet

1. Sieh dir das Video an und erkenne den Wortschatz. Beantworte dann die Fragen unten.

Video: https://www.youtu.be/UYcb4ShfsbQ

die Sprunggelenke
der Ausfallschritt
das Knie
die Ferse
der Oberkörper
der Oberschenkel
die Hände

2. Lesen Sie den Dialog und beantworten Sie die Fragen.

Niklas ist im Fitnessstudio und macht Kniebeugen während eine Trainerin seine Ausführung korrigiert. Danach hat er noch eine Frage an die Trainerin...

Niklas: Genau! Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und deine Füße nach vorne zeigen.
Fenja: Danke für den Tipp. Kannst du mir danach nochmal kurz helfen?
Niklas: Natürlich. Wobei?
Fenja: Kannst du mir zeigen, wie ich meine Sprunggelenke dehnen kann? Ich habe da schon lange Probleme.
Niklas: Klar. Fang mit einem Ausfallschritt an.
Fenja: Okay. Was mache ich mit meinen Knien?
Niklas: Das linke Knie bleibt auf dem Boden, das rechte schiebst du so weit wie möglich nach vorne.
Fenja: Und jetzt?
Niklas: Jetzt nimmst du deine Hände nach vorne und drückst die Ferse hinten sanft nach oben.
Fenja: Das tut ein bisschen weh. Soll das so sein?
Niklas: Ein leichtes Ziehen ist normal. Wenn es zu stark ist, hör besser auf.

3. Wähle die richtige Antwort.

1. Was sagt Niklas zuerst zur richtigen Haltung?
   - ☐ Dein Rücken soll gerade sein.
   - ☐ Dein Rücken soll rund sein.
   - ☐ Dein Kopf soll nach unten schauen.
   - ☐ Deine Füße zeigen nach hinten.
2. Was soll Fenja mit ihren Knien machen?
   - ☐ Das linke Knie bleibt auf dem Boden, das rechte wird nach vorne geschoben.
   - ☐ Das rechte Knie bleibt auf dem Boden, das linke wird nach vorne geschoben.
   - ☐ Beide Knie werden nach vorne geschoben.
   - ☐ Beide Knie bleiben auf dem Boden.
3. Wie fühlt sich Fenja bei der Übung?
   - ☐ Die Übung ist sehr einfach.
   - ☐ Die Übung ist sehr angenehm.
   - ☐ Sie hat keine Schmerzen.
   - ☐ Sie fühlt ein leichtes Drücken.

4. Was soll Fenja tun, wenn die Übung zu unangenehm wird?
   - ☐ Weiter machen, das ist gut.
   - ☐ Aufhören.
   - ☐ Schneller machen.
   - ☐ Die Füße bewegen.

Lösungen:

***1**. Dein Rücken soll gerade sein. **2**. Das linke Knie bleibt auf dem Boden, das rechte wird nach vorne geschoben. **3**. Sie fühlt ein leichtes Drücken. **4**. Aufhören.*

4. Beantworte die Fragen und korrigiere sie mit deinem Lehrer.

1. Welche Übungen machen Sie persönlich, um Ihre Gelenke im Alltag beweglich zu halten?
2. Beschreiben Sie kurz, wie Sie Rückenschmerzen vermeiden, wenn Sie am Schreibtisch arbeiten.
3. Haben Sie schon einmal gelernt, wie man bestimmte Körperteile richtig dehnt? Erzählen Sie kurz davon.
4. Wie erklären Sie einer Freundin oder einem Freund, warum regelmäßige Bewegung wichtig für den Körper ist?

_____

_____

_____