

A1.22.1 mobile Sprunggelenke

<https://app.colanguage.com/de/deutsch/dialoge/mobilitaet>



1. Sehen Sie sich das Video an und beantworten Sie die zugehörigen Fragen.

Video: <https://www.youtube.be/UYcb4ShfsbQ>

Die Sprunggelenke

Der Ausfallschritt

Das Knie

Die Ferse

Der Oberkörper

Der Oberschenkel

Die Hände

1. Wo ist das linke Knie bei dieser Übung?
 - a. Auf dem Boden
 - b. Auf einem Stuhl
 - c. In der Luft
 - d. Auf dem rechten Knie
2. Was macht das rechte Knie bei der Übung?
 - a. Es bleibt ganz gerade und bewegt sich nicht.
 - b. Es geht so weit wie möglich nach vorne.
 - c. Es bleibt immer hinten.
 - d. Es liegt auf dem Boden.
3. Welcher Körperteil bleibt zuerst auf dem Boden?
 - a. Der Oberkörper
 - b. Die Hände
 - c. Die Ferse
 - d. Der Oberschenkel
4. Wobei hilft das Gewicht des Oberkörpers in der Übung?
 - a. Besser zu atmen
 - b. Die Hände zu entspannen
 - c. An die Bewegungsgrenze zu kommen
 - d. Schneller zu laufen

1-a 2-b 3-c 4-c

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

Niklas: Genau so! Achte darauf, dass dein Rücken gerade ist und deine Füße nach vorne zeigen.

Fenja: Danke für den Tipp. Ich brauche danach aber noch kurz deine Hilfe.

Niklas: Natürlich. Wobei denn?

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 genau mache ich mit meinen Knien?

Niklas: Das linke Knie bleibt auf dem Boden, und das rechte Knie schiebst du so weit wie möglich nach vorne.

Fenja: Und jetzt?

Niklas: Jetzt nimmst du die Hände nach vorne und drückst die hintere Ferse langsam nach oben.

Fenja: Das tut ein bisschen weh. Soll das so sein?

Niklas: Ein leichtes Ziehen ist normal. Wenn es zu unangenehm wird, ist es besser, aufzuhören.

1. Wer hilft Fenja im Fitnessraum?
 - a. Ihr Arzt
 - b. Niklas
 - c. Ihre Kollegin Anna
 - d. Ihr Manager
2. Welches Körperteil hat im Dialog seit langer Zeit ein Problem?
 - a. Der Bauch
 - b. Der Hals
 - c. Das Sprunggelenk
 - d. Der Kopf

1-b 2-c