

## A1.22.1 mobile Sprunggelenke



1. Wo ist das linke Knie am Anfang?
  - a. Auf dem rechten Knie
  - b. Auf dem Boden
  - c. Auf einem Stuhl
  - d. In der Luft
2. Was bleibt auf dem Boden, während das rechte Knie nach vorne geht?
  - a. Der Oberkörper
  - b. Die Hände
  - c. Die Ferse
  - d. Der Oberschenkel
3. Wohin nimmst du die Hände in der Übung?
  - a. Auf den Kopf
  - b. Hinter den Rücken
  - c. An die Hüfte
  - d. Nach vorne
4. Was hilft dir, an die Bewegungsgrenze zu kommen?
  - a. Der Oberschenkel
  - b. Der Kopf
  - c. Das Gewicht der Hände
  - d. Das Gewicht des Oberkörpers

**1-b 2-c 3-d 4-d**

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

- Niklas:** Genau so! Stell deine Füße nach vorne.  
**Fenja:** Sind meine Füße so richtig?  
**Niklas:** Ja, gut. Dein Rücken ist auch gerade.  
**Fenja:** Mein rechter Fuß tut aber weh.  
**Niklas:** Seit wann tut er weh?  
**Fenja:** Ich habe seit heute Morgen Schmerzen.  
**Niklas:** Fühlst du es nur im Fuß?  
**Fenja:** Nein, im Fuß und im Bein.  
**Niklas:** Ich drücke den Fuß jetzt.  
**Fenja:** Das tut ein bisschen weh.  
**Niklas:** Ein leichtes Drücken ist normal. Wenn es zu doll weh tut, sag Stopp.

1. Wo hat Fenja Schmerzen?
  - a. Nur im Bauch.
  - b. Im Fuß und im Bein.
  - c. Nur im Rücken.
  - d. Im Arm und in der Hand.
2. Was soll Fenja sagen, wenn es zu doll weh tut?
  - a. Danke
  - b. Hallo
  - c. Bitte
  - d. Stopp

**1-b 2-d**