

## A1.22.1 Les étirements

### Die Dehnübungen



Au bureau ou à la maison, tu peux faire des étirements simples pour aider tes **épaules**. D'abord, tu mets ta main sur ton **coude** et tu pousses dix secondes. Ensuite, tu lèves tes **mains** vers le plafond et tu tiens dix secondes. Enfin, près d'un mur, tu plies les **jambes** et les genoux. Ces gestes aident le cou et la mobilité.



*Im Büro oder zu Hause kannst du einfache Dehnungen machen, um deine **Schultern** zu unterstützen. Zuerst legst du deine Hand auf deinen **Ellenbogen** und drückst zehn Sekunden. Dann hebst du deine **Hände** zur Decke und hältst zehn Sekunden. Schließlich, nahe einer Wand, beugst du deine **Beine** und die Knie. Diese Bewegungen helfen dem Nacken und der Beweglichkeit.*

1. Combien d'étirements sont proposés ?
  - a. Cinq
  - b. Trois
  - c. Quatre
  - d. Deux
2. Dans le premier exercice, où est la paume de la main ?
  - a. Sur le genou
  - b. Sur le ventre
  - c. Sur l'épaule
  - d. Contre le coude

**1-b 2-d**

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

Un élève demande à sa coach de l'aider à s'étirer

*Ein Schüler bittet seine Trainerin, ihm beim Dehnen zu helfen*

- Élève:** Salut coach, tu peux m'aider à m'étirer ? *(Hallo Coach, kannst du mir helfen, mich zu dehnen?)*
- Entraîneuse:** Oui. Tu as mal où ? *(Ja. Wo hast du Schmerzen?)*
- Élève:** J'ai mal dans le bas du dos, surtout le matin. *(Ich habe Schmerzen im unteren Rücken, besonders morgens.)*
- Entraîneuse:** D'accord. Assieds-toi et tends les jambes devant toi. *(In Ordnung. Setz dich hin und streck die Beine vor dir aus.)*
- Élève:** Comme ça ? Je garde les jambes droites ? *(So? Soll ich die Beine gestreckt halten?)*
- Entraîneuse:** Oui. Essaie de toucher tes pieds avec tes mains. *(Ja. Versuch, mit den Händen deine Füße zu berühren.)*
- Élève:** Ça tire un peu, mais c'est mieux. *(Es zieht ein bisschen, aber es fühlt sich besser an.)*
- Entraîneuse:** Très bien. Tu tiens trente secondes, puis tu te reposes. *(Sehr gut. Halte die Position dreißig Sekunden, dann ruhst du dich.)*

1. Où l'élève a-t-il mal ? *(Wo tut der Schüler weh?)*
  - a. Dans le bas du dos
  - b. À l'épaule
  - c. Au nez
  - d. Aux yeux

2. Que doit faire l'élève pour s'étirer ? (*Was soll der Schüler tun, um sich zu dehnen?*)
- a. Plier le bras derrière la tête
  - b. Ouvrir la bouche et montrer les dents
  - c. Bouger les oreilles
  - d. Toucher ses pieds avec ses mains

**1-a 2-d**